

民生关注

市区公交线路逐步恢复

本报讯(记者 鲁超)12月26日,记者从市公交总公司了解到,目前我市已经恢复1路、23路、85路、9路、19路、68路、88路、11路、15路、16路、60路、63路等12条公交线路的运营。随着市民出行需要,将逐步有序恢复所有公交线路。

当日上午,记者在火车站南广场看到,多条线路的公交车已经恢复运营。乘客乘车时,需佩戴口罩,无需再用手机扫码,无智能机的老年人也不需要进行登记。

“虽然昨天下雪,但今日乘坐公交车的市民依然不多。”市公交公司党委副书记、常务副总经理张维峰告诉记者,因受疫情影响,市民出行意愿不高,目前已经恢复运营的12条公交线路,乘客寥寥无几。“很多公

车都出现空驶的情况。”

据张维峰介绍,根据“新十条”等相关要求,目前乘坐公交车已不再需要扫码,无智能手机的老年人也无需进行登记。但所有乘坐公交车的乘客仍需佩戴口罩,并注意相关防控措施。

“我们每辆公交车在完成一趟线路后,到站都会进行消杀。”张维峰说,每辆公交车驶回到始发站后,均会严格按照要求,对车辆进行通风及车厢内的消杀,确保乘客的健康和安全。“此外,我们的司乘人员上岗之前也会进行体温测试等,不会出现带病上岗的情况。”

张维峰提醒,目前,我市恢复了12条公交线路的公交车运营。从这几天的运营情况来看,乘坐率不高。

客运班车基本恢复正常

乘车前可先查询具体班次

王伟说,市域内客运班线的运营时间为每日早6时左右至晚8时左右。目前已经开通班线的车次,间隔时间根据客流情况而定。省内的客运班车也已基本

恢复了正常。此外,部分长途班线也恢复了正常。

王伟提醒,根据目前的疫情防控规定,乘客乘车时无需扫码,也无需持有核

下一步,公司会根据客流情况,适时增加车辆,调整运力。广大市民在准备乘坐公交车时,可以通过“掌上公交”等App对运营线路进行查询,也可以在设置有公交线路、车次显示屏的候车站点进行查询。候车时尽量与其他乘客保持1米以上距离。乘坐公交车时,应优先使用支付宝、云闪付等移动支付,尽量减少车内人员聚集和随意走动。全程戴好口罩,口罩弄湿、弄脏、变形或损坏后应及时更换。在目前乘客不多的情况下,可以选择隔座乘坐,彼此保持1米间隔。乘车时尽量避免直接用手接触公共物品,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。此外,可随身携带速干手消毒剂或其他有效的消毒剂对手部进行消毒。下车后使用消毒湿巾或免洗洗手液对手部进行清洗。

酸阴性证明,但需要在候车和乘车时佩戴口罩。此外,为了确保客运班车的安全运行,司乘人员上岗之前均会进行测量体温等程序,班车在发车之前也会进行通风及消杀。

王伟表示,因目前客流不大,恢复运营的班次等可能适时出现变化与调整,想要乘坐客运班车出行的乘客,可以拨打市中心汽车站服务台电话0370-2255303进行咨询,或者通过“豫州行”小程序进行查询。

商丘高速交警

迎战冰雪保畅通

本报讯(记者 宋云云)12月25日,一场雨雪飘洒商丘大地,伴着低温冷冻,道路极易结冰,影响群众安全出行。为确保群众雨雪天气出行安全,市公安局交警支队高速大队严阵以待备战冰雪,以雪为令,全力迎战冰雪保畅通,并为群众冰雪天气安全行车支招。

路警联合严阵以待备战冰雪天气。为有效应对冰雪天气,高速大队联合省高速公路发展有限公司商丘分公司、中原高速股份有限公司商丘及睢县分公司,密切关注天气和路面情况,做好应急物资、设施装备,做到科学高效除雪融冰,全力做好冰雪恶劣天气应急处置工作。在降雪结冰等恶劣天气来临时,高速交警、路政和运营管理单位按照边降雪、边撒盐、边铲雪、边除冰的要求,切实加大除雪融冰作业力度,必要时可通过机械作业、人力铲除、车辆碾压等多种方式实施不间断除雪融冰,特别是加强对长陡坡弯等路段的实时监控,在最短时间内快速清除积雪。

针对雨雪结冰等恶劣天气,高速交警实施战时勤务和三级管控措施:一级管控措施。高速公路能见度低于50米或出现积雪、结冰,严重影响车辆通行时,实施一级管制。主要措施有:禁止车辆进入管制路段,关闭管制路段沿线所有收费站,在关闭路段两端具备分流条件的收费站下道口实施主线分流,暂停施工等。二级管控措施。高速公路能见度在50米—100米或出现积雪、结冰,部分影响正常通行时,实施二级管制。主要措施有:加强路面巡逻管控,间断放行、限速放行,暂停施工等。为预防客车发生群死群伤的恶性交通事故,实施二级管制后,将禁止大型客车进入高速公路,对其他车辆间断放行。三级管控措施。高速公路能见度在100米—200米时,实施三级管制。主要措施有:加强路面巡逻管控,间断放行、限速通行,暂停施工等。

古城雪景美如画



视觉新闻

▲12月26日,雪后的商丘古城银装素裹,分外壮美。

▲12月26日,游客在范公桥上欣赏美丽的冬雪景色。

图片均由本报融媒体中心记者崔坤摄

雪天过后 市民出行注意防滑、防摔

本报融媒体中心记者 宋云云

随着一场降雪,给商丘大地披上了一层银装。市民在享受雪趣的同时,可别忘了雪后路滑容易摔伤,特别是老年人自身灵活性变差,外出穿得多,戴帽子、口罩会影响视线,这些都会增加摔伤的风险。雨雪天气如何预防跌倒,万一跌倒该怎么处理?记者进行了采访。

外出最好穿上防滑鞋

“冬季天冷路滑,是老年人跌倒的高发期,现在正值寒冷,气温低,雨雪较多,老年人在日常生活中特别需要注意预防跌倒。冰雪天气期间尽量待在室内,减少出门的次数,如果一定要外出,则要做好预防措施。”12月26日,梁园区健康教育所工作人员杨硕介绍。

老年人不得不出时,一定要选择平坦、路况简单的道路,少去人多拥挤的地方。出行要踩实踩稳,不要选择光滑的鞋子,最好穿上防滑鞋,鞋底纹路越深越防滑。在雪地里行走,切忌提重物,双手更不能因为寒冷就揣在兜里,因为双手来回摆动能很好地起到对身体的平衡作用,走路时速度放慢,可用拐杖或手推车来支撑身体、保持平衡。

跌倒要学会正确防护

“滑倒时很多人不自觉地会以手撑地,手着地的那一瞬间力量是非常大的,而且这种力会传导到肩关节。所以跌倒后很容易导致腕关节和肩关节骨折。”市中医院骨科主任王太红说,还有一种最常见的摔倒姿势就是后

跌向后坐,对于老年人来说,这是最要命的姿势,因为它会引起腰椎粉碎性骨折和骶尾骨骨折。一侧屁股着地摔倒,也是一种最常见的危险姿势,特别是老年人,这种姿势容易导致骶部骨折,包括股骨胫骨骨折及股骨粗隆间骨折。

雨雪天地滑摔跤不可避免,但如果能在摔倒时,迅速作出正确反应,以安全的姿势“着陆”,可大大减少骨折的可能。王太红给老年朋友一些建议,摔倒时,正确的做法有两个——滑倒时缩团滚或顺势滑可减少骨折的发生。缩团滚就是双手护住头面部,缩团,顺着力量向前或向后、向左、向右滚。用身体整个侧面来着地,增加受力面积,减轻摔伤的程度,尽量不要用手直接来支撑地面。还有就是顺势滑,双手收回或平伸,顺着力量向前滑,顺势向前滑。

摔倒后不要勉强活动

“很多人一旦摔倒,出于面子或其他考虑,会选择立即爬起来,其实这样是不对的。”王太红介绍,如果滑倒后有骨折情况存在,贸然站起来很有可能加重损伤部位病情。

医生建议,一旦摔倒,可先在原地躺着观察一下伤势,可先从手、上臂、前臂开始缓慢活动,观察是否可以支撑起来,如果颈部没有疼痛感,可稍微活动头部,再试着用手撑地。如果能坐起来,可再试一下下肢。如果已经发生骨折或伤势比较严重,建议不要挪

动摔伤者,及时拨打急救电话,等待医生,避免在挪动的过程中造成二次伤害。

人们摔伤之后第一反应是用手去揉一揉患处,以为可以缓解疼痛,其实这样做既不能缓解病情,还有可能会导致局部水肿,加重伤情。还有一个错误的做法就是,冬天摔伤后很多人喜欢用毛巾热敷和红花油等活血化瘀药物,其实这样会导致伤处的毛细血管扩张、出血增加,进一步加重肿胀反应,病情反而会加重。因此,即使是寒冷的冬天,首选的还是冰块冷敷,不过要注意冻伤。

看到别人摔倒不要盲目扶起

看到有人摔倒,不少热心人会赶紧上前将摔倒的人扶起,其实这种做法是不科学的。王太红说,不要盲目地扶别人,或者搬动伤员,以免造成二次伤害。那么看到有人摔倒该怎么处理呢?正确的做法是,在伤者周围设个标志,并拨打120等待救援。如果不得已要移动伤者,要顺势慢慢平移,“一条线”移动,不要屈曲或大幅移动。

如果患处比较痛,可以用冰块局部冷敷,但不要喷云南白药,那是活血化瘀的,也不要下意识揉患处,这不仅会加重伤情,还可能会导致局部组织充血水肿,甚至错位。

王太红还提醒,如摔倒后感到不适,有活动障碍、或肢体有明显畸形表现,则可能有骨折的风险,如摔到头部,合并昏迷、恶心、呕吐等症状,则要警惕脑部损伤,最好第一时间前往医院检查,以免延误病情。

民生服务

本周天气晴好

最低气温-6℃—-5℃

本报讯(记者 祁博)2022年最后一周的天气,与这一年各种轰轰烈烈的日子比起来,显得平常和平淡。本周,我市以晴好天气为主,没有明显降水天气过程,周内最低气温-6℃—-5℃,最高气温7℃—8℃。在这样的日子里,我们可以更好地迎着阳光与2022年告别,与2023年相拥。

具体预报如下:星期二,晴天间多云,-6℃/7℃;星期三,晴天间多云,-6℃/6℃;星期四,晴天间多云,-5℃/7℃;星期五,晴天间多云,-5℃/8℃;星期六,晴天到多云,-4℃/9℃;2023年1月1日,星期天,多云转阴天,-2℃/4℃。

市气象局关于农事生产的建议:本周我市以晴好天气为主,整体气象条件利于冬小麦安全越冬,但需防范大风降温对设施农业生产等的不良影响。做好小麦管理,利用晴好天气和升温阶段及时划锄,增施暖性农家肥和秸秆覆盖,提高地温和热容量,促进苗情转化,保证安全越冬。加强设施农业生产管理,密切关注天气变化,及时检修加固棚架设施,注意调节棚内温度与湿度,适时增温补光。

自制、网购膏方不靠谱

本报融媒体中心记者 宋云云



科普之窗

商丘市科学技术协会
商丘日报社

“冬令进补,春天打虎。”国人历来有冬季进补膏方的习惯,相较于普通中药的难熬制、难入口,膏方的便捷性和口感更受人青睐,所以一到冬季,膏方便会大热。

然而,比起去医院请医生开膏方,有不少年轻人觉得网购膏方更方便实惠得多。眼下,市面上和网络平台上涌现出五花八门的膏方,打出“纯手工自制”“采用独家秘方”“妈妈现做”等广告,品种有阿胶糕膏方、熟地黄膏方等。一些推崇DIY的女白领更是热衷于在家自行熬制膏方,还把配方和做法“晒”到网上。然而这些自制的膏方究竟怎么样?它们真的有那么神奇的滋补效果吗?记者进行了采访。

37岁的小徐平时工作业务繁忙,经常觉得身体吃不消。她看同事每天吃膏方,不禁也想试一试。由于实在抽不出空去医院,在网上看到自制膏方价格也更实惠。买回来吃了一段时间,小徐就萌生出自己DIY膏方的想法。她在网上搜索了许多方子,经过比较最终选定了一款阿胶膏。制成后吃了一段时间却发现,自己经常嘴里生疮,脸上也冒出了痘疹。到医院就诊后得知,原来是属于进补不当引起的上火。

记者打开某网络购物平台搜索“膏方”,随即出现了各种类型的膏方,其中一款阿胶固元膏的月销量超过3万。网购膏方的价格相对于在医院和药房开方熬方来说十分便宜,甚至低于一些药房的膏方加工费。

陈女士是某银行职员,近两年她都在网上购买了阿胶固元膏,她告诉记者:“首先是便宜,现在一块阿胶大概要1000元;其次是方便,去医院开方和熬方得等好几天,网购直接在家里等着收货就行。”

不用问诊,直接网购的膏方真的有效吗?陈女士表示:“个人认为有点效果,况且网上卖100多元,买回来当成零食吃也行,口感不错。”记者了解到,许多人抱着陈女士这类想法网购膏方。

此外,盲目进补的现象也十分严重。“女性多少有点贫血,吃阿胶肯定没错。”我在网上对照过了,就是这个症状。”不少人带着传统的想法和在网上对照的病症服用膏方。

对此,记者采访了市中医院膏方专家、治未病中心主任郑芳忠。据介绍,膏方又称“膏滋”,属于中药丸、散、膏、丹等剂型之一,是一种将30味左右的中药饮片反复煎煮,去渣取汁,经蒸发浓缩后,加糖或蜂蜜等制成的半流体制剂,用于滋补养身和调治慢性病。

膏方的适用人群和年龄层次虽然广泛,但并不是人人都需要,主要适用于慢性病、虚弱性疾病患者和亚健康人群。要根据每个人的身体特点开出最适合的方子,在家DIY或是网购膏方,虽然实惠却并不靠谱。

此外,膏方通常需要经过浸泡、煎煮、榨取、过滤、浓缩、收膏、分装等7个步骤,药材投放时间、火候等各有不同,因此对熬膏技术有严格要求。无论网售还是DIY膏方,其有效性及安全性都很难保证,轻则无效,重则加重病情、贻害无穷。

“不少商家正中市民认为补了就会强壮的心理,然后投其所好。实际上,如果人体的气血、营养平衡,身体就是健康的,盲目进补反而会打破这种平衡,适得其反。是否需要进补应由医生鉴定,这也是为什么有人吃了膏方后效果不好,反而出现上火等问题。”郑芳忠说。

那鉴定需要进补后就可自行购买膏方吗?郑芳忠表示,膏方需要一对一进行诊断开方,“量体裁衣”制作,医生将根据病人不同的情况开方,以病人的性别、年龄、生活环境和体质为参考条件,即使是同一种病因药方和药材的用量都不同。郑芳忠建议,大家制作膏方一定要到有资质的医疗机构开方熬方,切不可自行盲目进补。