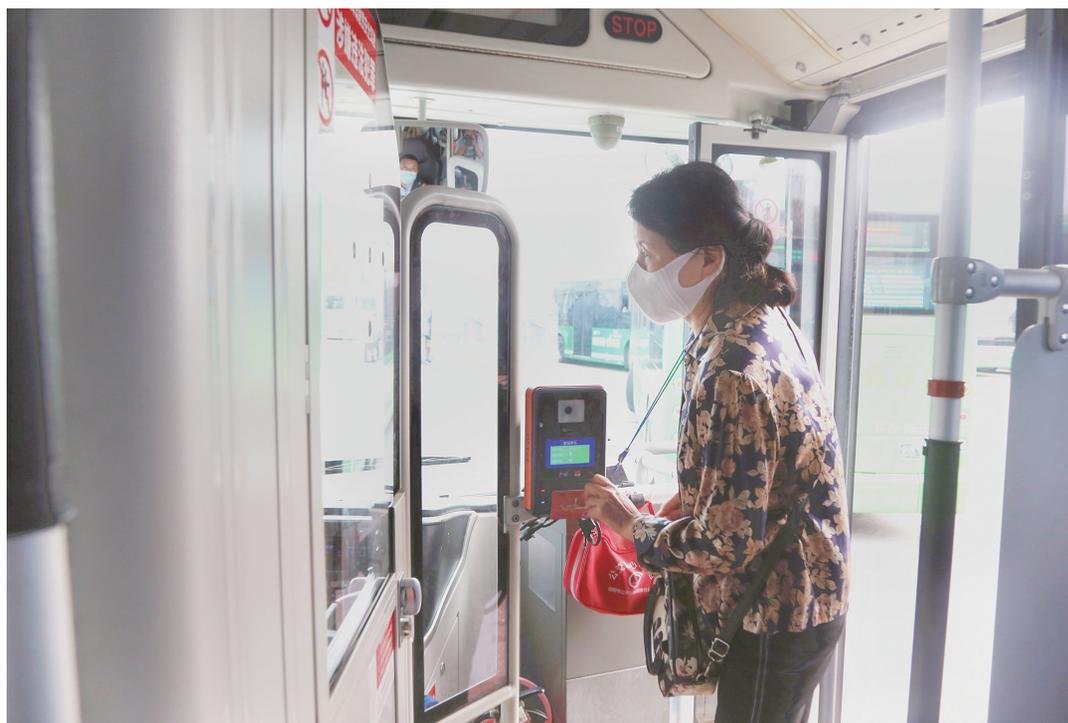


“喜迎二十大 市民说变化”系列报道(2)公共交通之变 “卡码合一,真方便!”



王阿姨刷老年卡乘坐公交车,车载刷卡机自动完成其健康码识别等工作。
本报记者 杨长喜 摄

本报讯(记者 杨长喜)“持老年卡坐公交车不用扫码了,真方便!”28日上午,谈及近期全面实施的公交车老年卡“卡码合一”,在信阳火车站北广场乘坐1路公交车的王东云阿姨这样说。

王东云阿姨是一名普通市民,前几天,她听到了一个消息:持老年卡乘车,不用再扫公交车上车门处的场所码了,也不用携带近期的彩色纸质绿色健康码了。“这是个好事儿啊!”王阿姨一听,顿时就感慨,公交公司的服务也紧跟时代潮流了,给不大会使用智能机的老年人省了不少事儿。

什么是“卡码合一”呢?据市公共交通有限责任公司工作

人员介绍,根据省交通厅《关于加强实名公交卡与健康码信息整合的通知》精神,全省省辖市、直管县城市公交都要实现“卡码合一”。所谓“卡码合一”,即由公交车载刷卡机同步将卡主的实名信息发送至市大数据管理局健康码接口,调取返回健康码状态,车载刷卡机通过语音播报“绿码乘车”或“健康码异常”,完成健康码的检测,既方便了特殊群体乘车,也提升了公交出行效率。近

期,市公交公司所属线路公交车均已实现“卡码合一”,公交车驾驶员在老年人乘车扫码时,都会提醒老年人不用再扫码,直接刷老年卡即可完成扫码所需查验的内容。

28日上午,王阿姨正好需要乘坐公交车出行,便带着老年卡乘坐公交车,感受下“卡码合一”后的便利。在“咚”的一声后,“绿码,请通行”的声音传来,王阿姨便完成了以前所需要完成的扫码、刷卡流程。

喜迎二十大
市民说变化

重阳节将至,市市场监管局发布老年人饮食消费提示——

饮食有讲究 登高需陪伴

本报讯(记者 马依钗)农历九月初九是我国传统节日重阳节,旨在弘扬敬老、孝老、爱老的中华民族传统美德。节日将至,9月27日,市市场监管局发布2022年重阳节老年人饮食消费提示,提醒市民注意。

今年的重阳节正好处于国庆假期期间,不少市民会有更多时间陪伴老人。与年轻人相比,老年人的咀嚼能力、消化系统功能都有所减退,日常宜食用形态细、软、松、小的食物。针对老年人饮食,市市场监管局作出详细的消费提示。老年人的食物品种应多样、口味宜

清淡,多吃蔬菜水果、常吃蛋奶及鱼虾畜禽肉类、适量吃一些豆类和坚果,应注意用餐时少喝汤水,以保证充足食物摄入,进餐要细嚼慢咽,以促进食物消化、减轻胃肠负担。

在合理搭配膳食、摄入足量营养的同时,老年人还要避免剩饭剩菜、科学存储食用。老年人居家做饭应首选新鲜食材,尽量现做现吃,避免剩饭剩菜。没吃完的饭菜可短时间存放在玻璃、陶瓷餐具或容器里,并及时放入冰箱冷藏室,生熟食要分开放置,食用前,要查看和闻,判断无异样后彻底加热再食用。

对于老年人来说,保健品并不陌生。老年人在选购保健品时,应根据需要或在专业人员的指导下科学合理地选择保健食品。选购时,应认准产品外包装上保健食品标志及保健食品批准文号。保健食品不能代替一日三餐,要坚持正常饮食,更不能将其代替药品。食用保健食品前,必须仔细阅读说明书。

此外,重阳节素有登高的习俗,相对来说,老年人身体力弱,心血管系统和呼吸系统功能都会有不同程度的退化,应在家人陪伴和保护下开展此类活动。同时,要做到“适当、适宜、适量、适时”。

准驾不符又超载 违法驾驶遭重罚

本报讯(田连合)为有效预防和减少道路交通事故,进一步推进“减量控大”和夏季道路交通违法整治百日行动,近日,明港交警在持续开展路面巡逻管控工作时,查处一起准驾不符还严重超载的交通违法行为。

近日,明港勤务大队民警在S333省道平桥区兰店乡路段巡逻执勤,在对一辆由西向东行驶、满载石子的车牌号为豫QF0××3的重型半挂牵引车进行检查时,发现该车驾驶员胡某构成准驾不符的违法行为,且其所驾货车涉嫌超载。经查,豫QF0××3的重型半挂牵引车驾驶员胡某,男,32岁,平桥区王岗乡某村某村某西村民组人。准驾车型:B2,驾驶车辆为重型半挂牵引车,系准驾不符。经S333省道超限站进行过磅称重,豫QF0××3的重型半挂牵引车核载49吨,实载97.8吨,载物超过核定载质量50%以上。依据《中华人民共和国道路交通安全法》《河南省道路安全条例》相关规定,明港勤务大队对胡某的超载与准驾车型不相符合的严重违法行为处以驾驶证记6分和罚款3000元的严厉处罚。

在此,明港交警提醒广大驾驶员,驾驶机动车要持有相应的驾驶证,使用伪造或准驾不符的机动车驾驶证驾驶机动车,不仅属于严重交通违法行为,而且严重威胁他人生命财产安全。货车超限、超载运输不仅严重损坏公路和桥梁等基础设施,更是引发道路交通事故的重要原因,严重威胁着人民群众的生命财产安全。

秋季老人膝关节养护四法

秋季早晚温差变大,许多体质较差的人常会感到膝盖酸痛、四肢无力,骨关节疾病也随之而来。很多老年人因膝关节疼痛难以入眠,甚至难以正常行走。中医五行学说认为,秋属金,为肺所主;筋属木,为肝所主;金克木,秋天肃杀之金气易伤肝木,故而秋天应重视对筋的养护。

秋季,引起老年人关节疼痛主要有三大因素,其一是外在因素,主要是温度、湿度变化;其二是内在因素,主要是自身关节退变;其三是过劳过用。

《黄帝内经》有云:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。”入秋以后太阳由直射逐渐变为斜射,气温从热变凉,空气变得干燥。湿度的下降,使得空气对热量的保存能力减弱,容易出现有日晒时天气热,没有日晒时天气冷、气温骤降的现象,也就是人们常说的“早晚凉,中午热”。人体的肌肤腠理,也会在卫气的作用下随之开合,以应其时。同时,秋雨常常绵绵不停,温度下降,湿度上升,会让寒湿之气有可乘之机,侵袭人体肌肤关节。

秋季温度、湿度变化剧烈,人体容易受凉,引起气血不通。久之,则有化热等变证出现,引起进一步的病变。中老年人本身就有膝关节退变的问题,或患有骨关节炎等疾病,因此中老年人在秋季发生骨关节炎的概率会增大。常见的情况有疼痛、肿胀、积液、关节温度上升等。有些人还会感觉膝盖后面硬邦邦的,仿佛有根绳子拽着,伸也伸不直。

此外,秋高气爽,相对于夏季的暑热,秋季更利于人们出游、锻炼。无论是登高望远,还是远足跑步,都会增加膝关节的使用。膝关节是人体最大、最复杂的关节,仅有皮肤、韧带和少量脂肪覆盖,非常容易受到外界温度、湿度的影响。(未完待续)

(杨岩岩)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心