

市民卡今起每月15日发放生活缴费优惠券

本报讯(记者 李娜 实习生 段盈)2026年1月15日上午10点,这里都有优惠券——记者从郑州市人社局了解到,2026年“生活缴费日”活动将于今日10点起正式开始,据了解,该活动将贯穿全年,2026年每个月的15日上午10点起面向郑州社保卡(市民卡)用户(含省直)发放燃气费、话费优惠券,持卡用户可通过郑州市民卡APP参与领取。

需要注意的是,燃气费支持缴费单位为郑州华润燃气股份有限公司

(不含各子公司);话费充值支持中国移动、中国联通、中国电信用户,具体以服务页面显示为准。持工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、交通银行、邮政储蓄银行、农商银行(郑州、荥阳、登封、新密、新郑、中牟、巩义)、郑州银行、光大银行发卡的郑州社保卡(市民卡)用户(含省直)皆可参与。参与前需确认社保卡银行账户已激活且状态正常,如持一代社保

卡,需提前更换为第三代社保卡。

“为给市民营造热闹红火的过年氛围,郑州社保卡(市民卡)线上线下年货节活动即将开启,力争让社保卡更好融入市民生活的方方面面。”郑州市人社局相关工作人员表示。从单一功能到多元服务,郑州社保卡(市民卡)正在持续拓宽服务边界,丰富应用场景,切实为群众的幸福生活添彩助力。

民生e站

带状疱疹会引发心梗?

医生:真的!冬季要特别注意

“以为只是身上长了片疱疹,没想到会引发心梗。”近日,70岁的赵叔遭遇“双重打击”,先是患上带状疱疹让他夜不能寐,紧接着血压骤升骤降,被确诊为急性心梗。这一案例并非个例,数据显示,感染带状疱疹后短期内,心梗风险会显著增加68%。

1月14日,郑州市第七人民医院心内二组主任李连东解释:带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒引起,其对健康的威胁远不止皮肤表面,病毒会通过多种路径悄悄“侵袭”心脏。带状疱疹不仅会引发皮肤疱疹,还会直接侵入血管壁,破坏血管结构完整性,导致血管狭窄或堵塞;同时,病毒会扰乱免疫系统功能,让免疫细胞错误攻击血管,诱发血管炎症进而促进血栓形成;而疱疹带来的钻心疼痛还会刺激身体产生应激反应,导致血压飙升、血管痉挛,让心脏被迫“超负荷工作”,长期下来引发心肌缺血,最终诱发心梗。

“冬季带状疱疹高发,与其发病原理有关。”李连东告诉记者,冬季气温较低,人体活动减少、血液循环变慢,也为病毒激活提供了“可乘之机”。

面对带状疱疹与心血管疾病的双重威胁,李连东建议守住三条防线至关重要。

增强免疫力,筑牢预防基础。健康生活方式是提升免疫力的核心,日常需做到饮食均衡,少盐少油,多摄入鱼、豆、坚果等富含优质蛋白和不饱和脂肪酸的食物,控制体重;坚持规律运动,每天进行30分钟有氧运动,避免冬季“猫冬”不动,促进血液循环;保证7-8小时充足睡眠,避免熬夜和过度赖床,防止生物钟紊乱;同时保持良好心态,避免长期精神紧张,通过合理方式释放压力。

主动接种疫苗,针对性防范。李连东建议:“接种带状疱疹疫苗是预防发病的有效手段,尤其推荐50岁以上人群在专业医生指导下接种。”疫苗能刺激人体免疫系统产生抗体,即使病毒潜伏在体内,也能有效抑制其激活,降低发病风险,同时减轻发病后的症状严重程度,减少后遗神经痛和心血管并发症的发生概率。

关注身体信号,及时干预治疗。李连东提到,一旦出现疑似带状疱疹的症状,如身体单侧出现不明原因的烧灼样、电击样疼痛,或局部皮肤出现簇集性水疱,需立即就医,早期规范治疗可缩短病程、减轻疼痛,降低病毒对心血管系统的影响。

此外,区分带状疱疹疼痛与心梗疼痛,是避免延误治疗的关键。带状疱疹的疼痛多为烧灼样、电击样,呈单侧簇集分布,伴随局部水疱和痛觉过敏,与日常活动无关,部分患者还会出现低热乏力;而心梗疼痛多为压榨性紧缩感,常由活动诱发,无皮肤损伤,可能伴随濒死感、大汗、恶心呕吐等症状。

带状疱疹并非单纯的皮肤病,而是全身健康的“警报信号”,其与心血管疾病的关联更需引起重视。李连东强调,无论出现哪种疼痛,都不应盲目忍耐,尤其是中老年人群,需及时就医明确诊断,避免错失最佳治疗时机。

本报记者 黄柄锐



警方提醒: 警惕机票“代付”陷阱

本报讯(记者 张玉东)随着春节临近,返乡、出行需求激增,机票代购需求也进入高峰期,各类机票代付诈骗案件随之抬头。郑州警方近日通报一起典型案例,市民贾某因轻信“好友”代付请求,被骗5000元,警方发布预警,提醒广大市民警惕代付陷阱。

“头像、昵称都和我朋友杨某一模一样,我根本没多想。”回忆起被骗经过,贾某懊悔不已。事发当天,贾某在微博上收到一条私信,发送者的账号信息与好友杨某高度重合。对方自称身在日本,正准备购买回国机票,却因网络问题无法使用微信支付,请求贾某帮忙代付。

为让贾某放心,对方主动提出先转账,随后便发来一张5000元的银行转账截图,声称款项已汇至贾某账户,让其收到后立即向指定账户转等额机票款。看着截图上清晰的转账金额和自己的姓名,贾某没有丝毫怀疑,当即通过微信完成了5000元转账。

然而,左等右等,贾某始终没等到银行的到账通知。心存疑虑的他拨通了杨某的电话,一番核实时才惊觉——自己遇上了骗子,所谓的“好友”不过是盗用他人账号的不法分子,那张转账截图也是伪造的。

针对此类诈骗,郑州反诈中心民警第一时间梳理作案手法,发布紧急防范提醒:

诈骗分子通常会盗取他人社交账号,“克隆”头像、昵称等信息,伪装成受害人的亲友,随后以“身处国外”“支付受限”等理由,请求帮忙代购机票;再用伪造的转账截图制造“已打款”的假象,诱导受害人代付,一旦得手便立即失联。

警方特别强调,防范此类诈骗须牢记两点:凡是自称在国外,以各种理由要求帮忙代购机票的,一律提高警惕,十有八九是诈骗;遇到亲友在网络上提出转账、代付请求时,务必通过电话、视频等方式与本人核实确认,切勿仅凭聊天界面就轻易转账。

此外,警方还提醒,若发现社交账号被盗用,要第一时间通知本人冻结账号,并告知其他亲友,避免更多人上当受骗。

一杯糖梨水 暖手又暖心



本报讯(记者 张倩 文/图)入冬以来,绿城街头寒意渐浓。为进一步践行“我为群众办实事”活动,1月14日早高峰期间,郑州公交“海燕”党员先锋队的志愿者带上一大桶精心熬制的姜糖梨水,来到位于南三环京广路的公交站台,在此候车的广大乘客和户外工作者送上了一份冬日里的暖心关怀(如图)。

“来来来,咱们的姜糖梨水又来啦,欢迎大家免费品尝。”活动现场,志愿者将一杯杯热气腾

腾的姜糖梨水逐一发放到乘客手中。活动间隙,志愿者们还为在站台候车的乘客发放文明乘车宣传手册,呼吁大家重视文明出行和安全乘车的重要性。

据车长周海燕介绍,为广大乘客和户外工作者免费赠送姜糖梨水的暖心行动,今年已是第8个年头。和往年一样,今年的姜糖梨水依旧坚持“用料十足、诚意满满”的原则,熬制时添加红枣、鲜姜,搭配甘蔗、红枣等多种食材,一大早就在调度室慢火熬煮,不仅能驱散

寒意,更能为忙碌的一天注入满满活力。

“一大早出门,手都快冻僵了,没想到在公交站台也能喝到这么热乎的姜糖梨水,这一刻,不仅手暖了,这心里更暖!”在站台候车的市民李阿姨开心地说。

周海燕表示:“连续8年的坚持,是一份暖心的守候。我们每年都会发放百余杯姜糖梨水,不仅能够帮助大家抵御冬日严寒,更能让广大乘客和户外工作者感受到来自绿城的温暖。”

校园直通车助学专线开通

定向帮扶贫困学子

本报讯(记者 张倩)随着全省高校陆续进入寒假,返乡高峰即将到来!为切实保障贫困学生顺利返乡,传递社会关怀与温暖,14日,记者从豫州行平台获悉,河南校园直通车正式启动“校门到家门”贫困学子免费返乡专项行动。目前首批共有3条免费助学专线。与此同时,覆盖全省各地的校园直通车线路正火热开售,以一站式直达服务,为河南学子打造安全、便捷、省心的返乡通道。

“此次推出的助学返乡免

费乘车举措,是校园直通车服务的重要公益延伸。”豫州行平台工作人员介绍,校园直通车自运营以来,始终以“让学生出行更便捷”为核心,凭借“校门直达家门”的一站式服务优势,打通学子返乡“最后一公里”。

除本次推出的免费公益专线外,豫州行校园直通车全省已开通涵盖校园站点的城际快线120余条,涵盖校园站点近280个。无论是热门地市往返线路,还是偏远县区定制线路,均可满足学子出行需求。

“点对点”接驳 护航学子返乡

本报讯(记者 张倩 文/图)随着各大高校寒假序幕拉开,学子返乡热潮渐至。14日,为解决大学生拎着行李奔波换乘的出行痛点,郑州公交精准对接需求,开通校园至地铁口接驳专线,以“点对点”直达服务,为学子铺就便捷暖心的返乡路。

“咱们寒假接驳线路公交车真是太方便了,直接从校门口到地铁口,再也不用拖着沉重的行李走老远了,太方便了!”郑州黄河护理学院学生小李提着行李箱,笑着登上停靠在校门口的公交车接驳车。

护送现场,6辆接驳车整

齐停靠在学校门口,车头前面放置“校园—兰寨地铁C口”接驳线指示牌,方便学生快速识别。走进车厢,整洁的座椅、宽敞的行李放置区一目了然,郑州公交“小玲”服务队志愿者看到拎着大件行李的学生,主动上前帮忙搬运,处处透着贴心。

“不用辗转赶路,不用拎着箱子挤来挤去,出校门就能坐上



志愿者帮学生搬运行李



市民热线

桥面铺好了, 孔河桥啥时能通车?

本报记者 汪永森

“桥面铺好了,啥时候能拆围挡?”近日,澍青医学高等专科学校学生向郑州日报“市民热线”反映,东方路孔河桥重建工程围挡三年,希望早日拆除围挡为大家的出行提供便利。

东方路连接马寨镇南北,与工业路、光明路、公安路等道路交叉。孔河桥是东方路的重要组成部分,是连接马寨镇南北交通的咽喉要道,该桥三年前经专业机构鉴定为危桥需拆除重建。

2022年4月,二七区建设和交通局发布“二七区东方路孔河桥改建工程”招标公告。2022年6月,河南省公路工程局集团有限公司中标,工程包括桥梁工程、引道工程、照明工程,施工设计需要拆除老桥,改建的新桥跨越孔河河道,下部结构采用桩接盖梁式台、柱式墩、钻孔灌注桩基础。

2024年1月,本报对该工程进展情况进行关注,施工方表示桩基、墩柱、地系梁、桥墩盖梁砼浇筑、桥台盖梁砼浇筑均已完成100%,但桥梁西北角化粪池未改造、东南角房屋未征迁影响到架梁和护坡建造。2025年4月16日,本报再次对项目进行关注,施工方表示,因资金缺口较大导致项目停工。

2026年1月14日,记者来到东方路时,看到横跨孔河的桥面已经搭建,南北两端的围挡尚未撤去,内部桥面已浇筑水泥基层,但桥头两端的路面仍有黄土裸露,工地内部不见动工迹象,也不见施工人员。

“桥面已经架好了,桥栏杆还没安装好,桥头的路还剩一点,但是工程又停了。”司机任先生说,孔河桥被围挡封闭后,周边居民和澍青医学高等专科学校师生到镇上需由东方路到光明路再转西四环,路程和时间都增加了。

对于孔河桥重建工程的进展情况,施工方相关负责人表示项目存在的资金缺口较大,导致施工过程中多次停工难以向前推进,也使得原本可以很快通车的桥面迟迟不能拆除围挡,目前还不能确定新的施工计划和通车时间。

随后,记者由二七区住建局了解到,该工程已完成桥梁主体结构建设,进入桥梁面层施工阶段,但受到资金问题影响,目前桥梁沥青面层及连接线暂无法进行,正与相关部门沟通协调争取早日复工通车。

地铁开通后人车流量骤增

临时信号灯“顶岗”隐患多

本报记者 张玉东 文/图



近日,市民范先生向郑州日报社“市民热线”反映,经开第十五大街与柳青路、经南十二路路口没有正式交通信号灯长达两年半时间,交通事故时有发生,现在附近的地铁3号线已开通,随着人车流量越来越大,安全隐患突出,希望相关部门尽快解决交通信号灯问题,保障市民平安出行。

“这临时信号灯用两年多了,不仅时常‘罢工’,还因为太矮容易被大车挡住,经常有车闯信号灯。”1月14日上午,范先生提起经开第十五大街与柳青路、经南十二路两个路口的交通状况,满是无奈。

范先生称,自己在附近居住了两年半,自从搬到这里,这两个路口就没见过正式的交通信号灯。

“临时的信号灯不到两米高(如图),货车一过,后面的车根本看不见灯色。”他细数着亲眼所见的事故,“刚蹭、追尾是常事,有时候电动车和汽车抢行,看着都揪心。”随着地铁3号线司赵站·市七院滨河区的开通,两个路口的人流车流陡增,人车混行太危险了。

1月14日11点,记者来到现场实地探访。经开第十五大街是南北双向八车道的主干道,柳青路与经南十二路两个路口南北平行,相距不过一二百米,东侧紧挨着地铁口,不时有行人拎着包、推着婴儿车横穿马路。

记者在路口观察了20分钟,发现两个路口均只设置了简易的临时信号灯,高度不足2米。不少私家车司机行至路口时,要么减速探头张望,要么无视“红灯”,一脚油门冲过路口,给市民带来一定的安全隐患。

“没有抓拍设备,闯灯也不怕被罚,很多司机根本不看灯。”一位路过市民告诉记者,每天接送孩子经过这里,都要格外小心。

为何正式信号灯迟迟不能安装?范先生透露,此前他多次反映问题,得到的答复多是“位置在四环外,需要明确归属单位、走审批流程”,问题在多个部门间转办,始终没有下文。

目前,他接到潮河办事处信访办回复称,经落实,办事处、城管办与七局运营公司联系,交通信号灯现已移交东航公司负责。市民可拨打12319郑州市数字城管监控平台,相关部门会将问题转交给负责单位。

记者随后也将该情况向12319平台进行了反映,工作人员记录下具体情况后表示,会尽快上报并跟进处理。

“四排违停”挤占六车道

前进路停车乱象亟待治理

本报记者 徐富盈

近日,市民贾先生通过郑州日报“市民热线”反映,中原区前进路(颍河路至陇海路段)长期存在严重的违法停车现象,道路两侧经常停放四排车辆,导致交通拥堵、出行困难,周边居民对此反映强烈。

根据贾先生描述,该路段为双向六车道(含非机动车道),但在早晚高峰时段,路面经常被违停车辆挤占四排,仅剩中间狭窄通道供车辆通行,安全隐患非常大。

1月14日11时许,记者在现场看到,虽未到停车高峰,前进路陇海路口附近已呈现两排为主的停车状况。记者随后联系郑州市交警二大队,相关工作人员回应称,该路段日常违停管理主要由辖区执法中队负责。他们在接到反映后,已将情况通报至相应行政执法中队,要求加强对该路段的巡查与整治力度,将对屡次占道、严重影响通行的违停车辆予以处罚,还路于民。

随后,记者又联系了负责此段道路的中原区航海西路办事处执法中队。工作人员表示,将对此路段进行重点监控,目前已安装查处违停的探头。今后将加大执法力度,及时劝阻违停车辆。交警部门表示,将持续关注该路段交通秩序,并呼吁市民自觉规范停车,共同维护道路畅通与公共安全。