

踏青祭扫高峰将至 河南交警发布清明假期“出行攻略”

本报讯(记者 张玉东)2026年清明假期共3天,从4月4日(周六)至4月6日(周一)。节日期间,省内天气以晴到多云为主,群众祭扫扫墓、踏青出行活动集中。根据往年交通态势和大数据研判分析,假期全省高速公路出口总流量预计约1100万辆,较2025年同比增长14.8%;日均流量约367万辆,流量峰值将集中出现在4日上午及6日下午返程时段。为全力服务群众出行,河南公安交警部门在扎实做好防事故、保畅通、护安全的基础上,对郑州、开封、洛阳等旅游热门城市的易堵路段、施工路段进行了整理,制作了交通安全提示,集中向社会发布。

【高速】

清明假期期间,全国高速公路对七座及以下的小型客车免收通行费,免费时间从4月4日零时起至4月6日24时止。

易拥堵路段:

机场高速、京港澳高速郑州圃田段、连霍高速巩义段、郑少高速新密西至唐庄立交段、郑栾高速新郑始祖山隧道段等路段车流量增幅明显。郑州、开封、洛阳等旅游热门城市周边高速公路收费站易出现排队缓行现象。

【郑州】

易拥堵路段:

预计4月3日晚高峰至4月4日上午出行集中时段易堵路段如下:
1.中州大道(北四环—S312省道)南向; 2.陇海西路(新田大道—绕城高速)东向西; 3.嵩山南路(南四环—郑栾高速)北向南; 4.南四环(萍湖路—郑少高速)东向西; 5.商都路(东风南路—前程大道)西向东; 6.陇海快速路(普惠路—京港澳高速)西向东; 7.花园北路(魏河北路—连霍高速)南向; 8.西三环(农业路—中原西路)北向南; 9.中州大道(商鼎路—机场高速)北向南; 10.南三环(经开第五大街—机场高速)

东向西方向。
预计4月6日下午返程高峰期间易堵路段如下:
1.新郑一级路(黄河公路大桥—沿黄快速路)北向南; 2.西四环(沟赵收费站—莲花街)北向南; 3.郑新快速路(南水北调桥—延祥路)南向; 4.郑开大道(东四环—前程大道)东向西; 5.东三环(机场高速—南四环)南向; 6.北三环(东三环—九如路)西向东; 7.京广快速路(赣江路—新圃西街)南向; 8.文化路(连霍高速—魏河北路)北向南; 9.金水东路(博学路—东三环)东向西; 10.科学大道(瑞达路—西三环)西向东。

此外,受祭扫活动影响,烈士陵园、万福园陵园周边的西三环辅路、丹青路、郑密路、启福大道、殡仪馆、御泉森林陵园周边的郑密路、郑登快速路、邙山墓园周边的邙岭大道、西山路将出现较大车流。

施工路段:

1.紫东路(紫辰路—通站路)南半幅占道施工,南北双向通行受限;
2.文化路与东风路交叉口东南角占道施工,西向东、南向东、北向东方向通行受限;
3.中州大道与新龙路交叉口占道施工,中州大道一层南向、北向南的车辆通行受限;
4.中州大道(杨金路交叉)口东侧北100米至贾鲁河)段封闭施工,机动车禁止通行;
5.绿源路(江山路—天河路)段北半幅封闭施工,东西双向通行受限;
6.中方园路(北三环—博奔路)占道施工,南北双向机动车禁止通行;
7.科学大道(西四环—郑大北门)段占道施工,东西双向通行受限;
8.化工路(蜡梅路—紫荆路)段占道施工,东西双向通行受限;
9.才高街(正光路—金水东路)段封闭施工,南北双向禁止通行;
10.博学路(动力南路—动力北路)段占道施工,南北双向通行受限;
11.北三环与明理路交叉口西北角占道

施工,东向西方向禁止通行;
12.汉风路(博学路—贾晨街)占道施工,西向东方向禁止通行。
为确保清明节假期道路交通安全畅通,郑州交警采取一系列措施进行安全保障,一是科学研判部署警力,将警力向景区、公园、陵园墓地、高速站口等周边倾斜,加强流动巡逻,加强指挥疏导,加强路面管控。二是根据流量变化灵活疏导交通,在墓园入口、停车区域适时采用临时禁行、限行、单行、远近距离分流等交通管理措施管控车流,引导有序通行。三是加强对各类交通违法行为的查处,尤其是加强对酒驾醉驾、货车上高架桥行驶、违法停车、超员、超载、疲劳驾驶等交通违法行为的查处,消除道路交通安全隐患。四是加强道路实时监控巡查,及时发现隐患事故路段,一体化协调指挥,精准派警快速处置。五是加强“交管12123”APP视频快处,轻微交通事故快速撤离现场,保障道路畅通。六是通过郑州交警官方新媒体渠道及警媒联动平台提前发布出行提示,实时更新路况信息,引导市民错峰出行、绿色出行、顺畅出行。

【开封】

易拥堵路段:

节日期间,市区大梁路与龙亭北路、金明大道(水稻乡政府—大堤、天马广场—连霍高速、310国道—郑民高速)、东京大道(西环路—北门)、金耀路(西环路—金耀门)、黄河路北段、西环路北段、解放路(北门—小南门)、东环路北段、迎宾路、东西大街、西门大街、中山路、自由路(解放路—中山路)、新曹路(李长庄)、安远门大道(连霍高速龙亭站—北门)等路段,会不同程度出现车辆增多、通行缓慢现象。

施工路段:

1.汉兴路(集英街至金明西街)全封闭施工;
2.徐府街全封闭施工;
3.新曹路部分路段半封闭施工;
4.郑开大道(集英街至金明大道)局部施工;
5.书店街分段半封闭施工。

【洛阳】

易拥堵路段:

1.王府井、万达、泉舜等商圈周边道路;

2.王城公园、中国国花园、国际牡丹园、国家牡丹园等赏花景点周边道路;
3.洛宜路龙祥段、聂泰路;
4.十字街、应天门、天堂明堂、洛邑古城、洛阳古墓博物馆、丽景门等景区周边道路;
5.王城大道魏城坡路段;
6.黄河廊道白鹤段、会盟段。
此外,受祭扫活动影响,邙岭大道周边各主要路口将出现扫墓交通流和出游交通流叠加情况。
施工路段:
1.滨河北路的丰润东路至孙辛辅路;
2.S240 邓济线伊川境洛栾交叉口至槐庄段;
3.开元大道西延—宜阳交界处;
4.三川大道与文景路架桥过街天桥;
5.白马寺大道施工,白石路至白佃路禁止通行;
6.民族路民族桥两侧施工;
7.启明南路金海马家具城至下园东路口施工;
8.省道315 郑卢线伊滨境(偃师交界至汉魏大道);
9.吉庆路(水连寨街—师范学院南)。

交通安全提示

1.出行前应提前了解天气信息,对车辆进行安全检查,确保车况良好,油气电充足;
2.城区周边交通压力较大,如遇交通拥堵,请服从交警指挥,不强行加塞,不抢道抢行,不随意变更车道,以免发生交通事故;
3.农村地区祭扫活动集中,农用车辆违法载人以及客货混装隐患多、危害大。请大家不要乘坐货车、拖拉机、超员车出行,切勿人货混装;
4.高速公路车速快,行车中要保持安全车距和车速,不超员、不超速、不离心,驾乘人员应全程系好安全带,雨雾天气路面湿滑,能见度低,谨记“降速、控距、亮尾”;
5.如遇紧急情况,立即开启闪光灯,在来车方向设置警告标志,及时拨打报警电话。高速公路行车牢记“车靠边、人撤离、即报警”,严防二次事故。

“只要身体条件允许,我会一直坚持下去”

这位审计人累计无偿献血100次

本报讯(记者 安欣欣 通讯员 韩红领)近日,郑州市审计局在职干部李远清迎来了他无偿献血生涯中的一座重要里程碑——累计无偿献血达100次。这一数字背后,是他20年如一日的坚守与奉献。

2005年夏,彼时正在郑州大学就读的李远清,在二七广场的流动献血车上完成了人生中的第一次献血。那一刻,他或许未曾想到,这份善举会成为他生命中一份长达20多年的坚守。从大学校园到工作岗位,从捐献全血到加入机采血小板队伍,李远清的献血之路从未停歇。截至目前,李远清已累计献血100次,其中捐献全血2次400毫升,捐献机采血小板98次。

多年来,李远清始终将“奉献”二字刻在心头,始终保持规律的献血频率。他深知血小板对于血液病患者、手术患者的重要性,第一时间响应招募,成为“献血志愿者”,只要时间允许、身体状态达标、献血间隔时间符合要,他便出现在河南省红十字会血液中心,用行动践行“多献一次,就能多帮助别人一点,就可能挽救一条生命”的朴素信念。

李远清不仅自己坚持献血,还积极带动身边人加入无偿献血队伍。在他的感召下,其同事、亲人、同学、朋友等数十人纷纷参与无偿献血并加入中国造血干细胞捐献者资料库。

据了解,李远清曾荣获“全国无偿献血奉献奖”金奖4次、银奖1次,同时被授予“全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖”。面对荣誉,他始终保持着初心。“只要身体条件允许,我会一直坚持下去,让这份爱心事业薪火相传。”李远清说。

爱心相“髓” 志愿同行

市红十字会公开招募志愿者

本报讯(记者 王红)为弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,推动造血干细胞捐献事业发展,助力更多血液病患者重获新生,即日起,郑州市红十字会捐献服务和应急救护培训中心现公开招募志愿者,共同参与“爱心相髓 志愿同行”志愿服务项目。

据介绍,志愿者参与“爱心相髓 志愿同行”项目的服务内容:在郑州市10个献血屋开展常态化造血干细胞知识宣传和入库指导,以及无偿献血知识宣传等服务;开展无偿献血、造血干细胞捐献知识宣传动员,科普捐献流程、意义及安全性,提升献血者入库意愿;指导入库人员扫码填写相关信息,并完成审核;根据需要做好志愿者入库前答疑和入库后跟踪回访。

志愿服务地点将根据实际工作需要分布在我市多个献血点,包括:大学路献血屋、如意湖献血屋、高新区献血屋、丰产路献血屋、探十里献血屋、荣阳路献血屋、黄科大献血屋、省人民会堂献血屋、郑大五附院献血屋、第一人民医院献血屋。

有意参与项目的志愿者,需年满18周岁,身心健康,热心公益,乐于奉献,有责任心和团队意识;能合理安排时间,愿意参加相关培训和志愿服务活动;了解无偿献血和造血干细胞捐献知识的造血干细胞捐献者、已入库志愿者和有相关志愿服务经验者优先。

按照计划,本次志愿者公开集中招募集中报名时间为即日起至4月底。报名可采取电话报名或现场报名,咨询电话:0371-89895766;现场报名地址为:郑州市红十字会捐献服务和应急救护培训中心办公室(互助路73号市委北院3号楼732房间)。

参与服务的志愿者,将获得专业培训,掌握无偿献血、造血干细胞捐献知识和沟通技巧;参与服务后将规范记录志愿服务时长,可开具志愿服务证明,参与星级评定,根据服务时长发放志愿服务补助。

有啥烦恼 来这聊聊

“心理关爱+”矩阵暖到职工心坎里

本报讯(记者 杨丽萍)近日,郑州市职工文体中心二楼的幸福体验馆里暖意融融。企业职工曹晓会如约坐在市总工会心理健康服务专家宋玮对面,倾诉心事:“工作上的困惑,生活里的压力,跟老师聊完就轻松多了。在这里还能学心理知识,越聊越明白,自己也在慢慢变好。”

如今,曹晓会已是郑州市总工会培养的心理关爱专员,还主动当起志愿者,用所学帮助更多同事。在郑州,像她这样的暖心力量正不断汇聚:百名专家团、千余名专员、万余名关爱员组成服务队伍,穿梭在全市各个角落,为职工守护一片“心灵绿洲”。

近年来,郑州市总工会以“幸福职工 惠至心灵”为核心,搭建起市、区县(市)、基层三级联动的“1+16+N”阵地服务体系,构建起“党政领导、工会协调、机构服务、职工参与”的工作格局,让心理关爱从“单点服务”变成“矩阵覆盖”。

服务线上线下同步发力,打通职工求助“快车道”。线上开通职工心理援助热线,组建百人专家库,依托“惠惠心理话”视频号持续输出内容;线下以“郑州·幸福体验馆”为核心载体,整合资源打造全链条服务阵地,目前已建成县级服务中心16个、基层服务站110个,服务网络组织越织越密。

2025年,各级工会阵地开展心理服务活动2000余场,累计覆盖职工7万余人次;“惠惠心理话”栏目发布视频700余条、音频322条、直播140场,触达职工超600万人次。

“郑好花开”巾帼开讲

本报讯(记者 杨柳)3月31日下午,“实干开新局 巾帼谱新篇”——河南省巾帼宣讲走基层暨郑州市“郑好花开”巾帼宣讲首场示范活动在市妇女儿童活动中心举办。活动中,3位奋战在不同领域的优秀女性从自身经历出发,分享奋斗故事,号召全市广大妇女姐妹们共同筑牢奋进“十五五”思想根基,为奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章贡献巾帼力量。

郑州市妇联党组书记、市妇联兼职副主席席晓静讲述自己扎根基层16年,用真心化解矛盾,用实干赢得信任的奋斗故事。河南省国脉文化传承保护中心主任、国脉非遗传习馆创始人兼馆长王若玉以织、染、绣技术力量传承非遗,鼓舞大家坚定文化自信、传承文明基因。

为进一步推动妇女思想政治引领工作走深走实,持续擦亮宣讲工作品牌,市妇联组建了郑州市“郑好花开”巾帼宣讲团,并为首批巾帼宣讲团成员颁发了聘书。同时,市妇联也邀请巾帼宣讲团成员加入“芳华·郑好”公开课公益讲师团,受聘担任公开课讲师,共同陪伴郑州女性向上生长、精彩绽放。

解码公交“新知识” 掌握应急“真本领”

本报讯(记者 张倩 文图)为切实提升青少年交通安全意识,普及安全乘车常识,营造安全、文明、有序的校园出行环境,3月31日,郑州公交集团第五运营公司联合郑州市丰产路小学,开展“劳模进校园、安全伴‘童’行”主题宣传教育活动。

本次活动创新形式,将公交车开进校园,采用“榜样引领+知识科普+互动体验”的多元模式,“零距离”感受公交乘车安全,为学生们带来一堂沉浸式、实景化、实用性强的交通安全公开课,让安全理念扎根童心,让文明出行伴随成长。

活动现场,郑州市劳动模范、郑州公交G69路车长何雪平,结合多年安全行车与一线服务经验,用朴实生动的语言分享了自己坚守岗位、文明服务、平安护航的工作经历。她以“安全第一、生命至上”为主题,引导同学们敬畏生命、遵守交通规则,以榜样力量激励大家争做文明守纪、学会自我保护的新时代好少年,让劳模精神与安全意识同步浸润童心。

在“安全知识课堂”环节,何雪平围绕学生日常出行场景,重点讲解文明候车、规范乘车、公交车盲区避险、突发情况自救互救等关键知识。通过真实案例剖析、现场示范讲解、趣味互动问答等方式,细致普及乘车要点:不在车道内追逐打闹、乘车时坐稳扶好、不将身体任何部位伸出窗外、下车后注意观察后方来车、远离公交车视觉盲区等,让孩子们在轻松氛围中掌握实用安全技能。

为了让安全知识入脑入心,活动设置公交盲区体验与应急技能实操环节。志愿者邀请学生走进驾驶室,化身“小小驾驶员”(如图),直观感受车头、车身两侧及车尾盲区。“天哪,明明旁边站了这么多人,我在驾驶室里竟然一个都看不到!”四年级学生姚睿媛在体验后惊讶地感叹道。通过角色互换体验,同学们真切认识到大车盲区的危险性,深刻理解“知危险、会避险”的重要意义。

同时,何雪平现场演示了公交车安全锤、灭火器、应急逃生窗的正确使用方法,手把手指导学生操作,帮助大家掌握基本应急逃生技能,有效提升面对突发情况时的自救互救能力。

此次活动将劳模精神与安全教育深度融合,把课堂搬进车厢,让知识融入体验,不仅让抽象的安全知识变得可视、可触、可感,更通过劳模的榜样示范作用,在孩子们心中种下了“遵规守纪、文明出行”的种子。下一步,郑州公交集团第五运营公司将持续深化校企合作,开展形式多样的安全宣传与志愿服务活动,把安全知识送进校园、送到身边,为青少年健康成长保驾护航,为文明交通、平安郑州建设贡献公交力量。



千花百卉斗芳菲



3月31日,二七区黄龙岗村的杏林里,金黄的油菜花和洁白的梨花同时开放,组成了极美的田园风景,吸引了不少游客前来打卡拍照。 本报记者 马健 摄

心脏移植也能微创了

市七院成功完成河南首例微创心脏移植手术

本报讯(记者 王红)心脏移植也能微创了!3月29日,郑州市第七人民医院医疗团队成功完成河南省首例胸腔镜辅助微创心脏移植手术。这标志着河南省心脏外科微创技术实现关键性跨越,为终末期心衰患者开辟出一条创伤更小、康复更快的生存新路径。

患者张先生今年51岁,1年前发病,日常活动时经常出现胸闷、恶心呕吐、头痛等症状。起初,患者出现这种症状休息一会儿便可以缓解。可随着时间流逝,张先生病症持续加重,发作时不仅症状无法缓解,还伴持续持续性呕吐、双下肢水肿、休克及晕厥等危重表现。

为了治病,患者曾辗转多家医院,但病情未能得到有效控制,最终转诊至郑州市第七人民医院。

经全面系统检查,患者确诊为终末期心力衰竭,同时合并多重严重并发症,病情复杂危重,心脏移植成为唯一的“救命”方式。

面对这一极具挑战性的病例,医院组建多学科协作团队(MDT),开展深度病例研讨。结合患者具体病情与身体耐受度,团队最终确定采用胸腔镜辅助右侧第三肋间小切口微创心脏移植方案,以最大限度降低手术创伤,提升治疗安全性。为确保手术万无一失,医疗团队启动了长达一个月的精细化筹备工作,专家多次召开专题研讨会,制定十几套详尽的应急预案,构建起全方位的安全保障体系。

3月29日,手术按计划顺利开展。市七院副院长张向立带领心血管外科八病区浮志坤医疗团队,

联合麻醉科、超声影像科、重症医学科等多学科精锐力量联合攻坚。手术中,患者全身麻醉,团队通过左股动脉、右颈内静脉建立体外循环,同步完成肝素化、下腔静脉置管、左心引流等关键操作,为供心植入创造了稳定的生理环境。在胸腔镜放大视野下,手术团队精准完成左房、主肺动脉、升主动脉等5个关键血管吻合口的双重锁闭缝合。

整个手术过程历时约350分钟,患者全程生命体征平稳,所有操作均在9厘米的肋间小切口内完成,成功完成河南省首例胸腔镜辅助微创心脏移植手术。术后,患者心率维持在98次/分、血压稳定在111/56毫米汞柱,顺利返回心胸外科重症监护病房,术后恢复进程远超预期。