

“走啊走,走到单位大门口”

——“绿色出行日”,记者“蹲点”公共机构

核心提示

作为节能宣传周第一天的“规定动作”,昨天的“绿色出行日”活动要求所有公共机构工作人员步行、骑自行车或乘坐公共交通工具上下班。我市践行情况如何?请看本报 4 位记者从城区南部、北部、东部、中部 4 个公共机构办公区域发回的现场报道。

停车区车辆减少三分之二

□晚报记者 朱东一

时间:11 时 30 分~11 时 50 分
地点:太昊路周口市综合办公楼

昨天中午下班时间,记者来到市综合办公楼。发现这里大多数工作人员选择骑自行车、步行或乘公交车下班。保安部工作人员告诉记者,门前停放的车辆较之前减少三分之二。

记者在自行车停放处看到,车棚内停满了自行车和电动车。正准备下班的环保局工作人员陈乐告诉记者,他平常都是骑电动车来上班,“骑电动车比开车好,节约能源还很方便”。

11 时 39 分,两辆公交车来到综合办公楼北门前,不一会儿,车上就坐满了人。“我每天中午下班和下午上班时乘车。早上上班、下午下班和别人一起步行,既锻炼身体又节能减排。”周口市工商局开发区分局工作人员王荷如说。

半小时内只过 3 辆车

□晚报记者 孙建珍

时间:7 时 40 分~8 时 10 分
地点:七一中路市政府南院

昨天一大早,记者来到市政府,看到市政府南、北院门口都悬挂着“能源得来不易,节约共享便利”、“节能珍惜资源、减排保护环境”等大红宣传条幅。从早上 7 时 30 分开始,工作人员开始陆续前来上班。“倡导绿色出行嘛,今天步行来上班。”在市政府南楼上班的徐女士对记者说,让我们大家从现在开始,共同行动起来,参与绿色出行活动,让绿色出行成为一种习惯。“平时我就一直坚持骑自行车上下班。早晨空气清新,骑自行车既利于身体健康,也能起到节能减排的作用。”在市工业信息局工作的孔先生说。接着,记者随机采访了几位私家车拥有者,他们表示,自从开上私家车,早晨清新的空气、温暖的阳光就久违了,今天走啊走,走到单位大门口,感觉真的很不错,清新爽朗,生机活力倍增。他们表示,以后,从自身健康和保护环境考虑,也将尽量坚持步行上下班。



有人践行有人“健忘”

□晚报记者 郭坤

时间:7 时 50 分~8 时 10 分
地点:川汇区行政新区区委、区政府,川汇区综合办公楼

昨天早上 7 时 30 分,由于未到上班时间,川汇区区委、区政府办公楼还是一片安静,办公楼门前的停车位上停着几辆轿车,车旁没有看到司机在等待。

记者从门口保安处了解到,这几辆轿车都是区委、区政府的办公车辆,其中一辆是早上 7 时 30 分

每天都是“绿色出行日”

□晚报记者 程文瑛

时间:14 时 30 分~15 时
地点:东新区 周口日报社

因为昨天下午周口日报社有个全体会议,所以 15 时前的半个小时,是工作人员上班的高峰时段,而且各个部门的员工都会到。记者特意在门口守候、观察。

14 时 30 分,陆续有人骑自行车或电动车来上班。本报的几名记

之前司机单独开过来的,车内没有坐其他人。“有几辆车应该是昨天就停在这里的。”保安告诉记者。记者离开时,发现这几辆轿车仍然停在那里。

7 时 50 分至 8 时 10 分上班时间段,记者在川汇区综合办公楼看到,不少工作人员都是骑着电动车、自行车前来上班,还有一些工作人员选择步行,但仍有部分工作人员开车上班。在记者与保安交谈时,一位驾车而来的工作人员经过门口看到通知后说:“只顾着开车往这儿赶,忘了今天是‘(绿色)出行日’了。”

者每天都骑自行车上下班,昨天也不例外,5 名记者结伴,沿河堤骑行。本报记者王丽丽说,日报社搬到东新区后,他们几个人每天都是骑自行车上下班,对他们来说,每天都是“绿色出行日”。

15 时许,一辆班车驶入报社大门。“今天坐班车的人最多!”从车上下来的一名记者说,大家都知道今天是国家规定的“绿色出行日”,为响应号召,以前开车上班的几个人也都改乘班车了。记者数一数,以前只坐七八个人的班车今天载了 17 个人。“这趟车开得‘值’!”班车司机说。

高考考生网上填报志愿 限时 30 分钟

多次保存多次修改一次提交

□晚报记者 张劲松

本报讯“网上填报志愿时间有限制,30 分钟内必须完成。”昨日,市高招科科长樊玉青提醒广大高考考生,如超过 30 分钟,系统将自动关闭填报页面。

据介绍,考生每一次登录进网报系统,只能停留 30 分钟。如果 30 分钟时间到了,还没操作完,考生可以先保存退出,隔 1 个小时再重新进入修改。

据了解,6 月 10 日至 17 日中午 12 时,是考生进行实际操作演练的时间,考生均可登录河南省招办网站(<http://www.heao.gov.cn>),进入网上志愿填报系统,熟悉填报志愿界面,演练填报流程。正式填报志愿分三个时段进

行:6 月 18 日 9 时至 6 月 28 日 18 时进行第一次网上填报志愿,填报提前批本专科志愿和专升本志愿;6 月 30 日 9 时至 7 月 4 日 18 时进行第二次网上填报志愿,填报本科一批、本科二批和对口生志愿;7 月 6 日 9 时至 10 日 18 时网上第三次填报志愿,填报本科三批、高职高专一批和高职高专二批志愿。7 月 11 日各县(市、区)招办通过专网联网打印考生志愿表,7 月 12 日至 13 日考生书面签字确认。

需要提醒的是,考生可以多次保存,多次修改,但只能一次提交。如果不确定要提交志愿,就千万不要点击“提交”。如果能一次操作完成,最好避开多次登录、多次修改。

“视觉盛宴”会引发“综合征”

莫把世界杯看成“健康悲”

□晚报记者 王丽丽

本报讯 头晕、心慌、恶心、呕吐、眼部不适……世界杯足球赛的开锣登场,为广大球迷们带来了一场“视觉盛宴”,但许多比赛直播是在凌晨两点以后,很多球迷们、特别是上班族熬夜看世界杯足球赛,会引发“世界杯综合征”。昨日,市中心医院、市眼科医院专家提醒球迷朋友们,熬夜观看球赛,可导致食欲减退、精神萎靡甚至心慌、恶心等不适症状,建议球迷不要连续熬夜,更不要为提神,连续喝咖啡、饮浓茶,应多吃些清淡食品。

“有些球迷为了提神,不停地喝咖啡,这样不可取。”市中心医院心理专家、国家二级心理咨询师黄海介绍,许多球迷看球赛时精神处于高度紧张状态,为了提神,会连续不停地喝茶或咖啡以缓解疲劳。黄海提醒广大球迷朋友们,酒、咖啡、浓茶、可乐等都是刺激性饮品,不易多喝。

黄海说,针对上班族而言,熬夜观看球赛,需要调整休息时间,除了补充睡眠以外,还要在饮食上加以注意,建议以清淡食品为主。特别是一些患有基础性疾病的老年朋友,看完球赛后兴奋得难以自抑,长时间无法入眠,则可

能导致人体心肌供血相对不足,增加心血管病发生的可能性。他建议,患有高血压、心血管方面疾病的中老年朋友,最好有节制观赛,尽量不要熬夜。

“长时间在黑暗里看球赛,可使眼压升高,从而诱发青光眼。”市眼科医院专家王琴说,许多球迷患者看球赛时都是斜靠在沙发上,或是半躺在床上,长时间盯着电视屏幕,容易引发眼肌疲劳、视力下降。特别是熬夜观看球赛,会使眼睛发干、充血、视网膜模糊,还有很多球迷晚上观看球赛时喜欢关灯,这样容易导致眼压升高,更易诱发青光眼。

王琴提醒球迷朋友们,熬夜看球赛时室内最好开着灯,保证亮度,因为电视与室内环境反差大,眼睛易疲劳,应在光线较好的环境下观看,并滴滴眼液保持眼角膜湿润;中场休息期间用手指轻轻按摩眼部周围肌肉减轻视觉疲劳。另外,观赏球赛时,最好 1 至 2 小时休息一次。眼睛也不要紧盯电视屏幕,多眨眼睛,趁休息时转移视线,多往远处观望,并用手轻揉眼睛,让眼部得到放松。当眼睛出现干涩、发红、有灼热感、眼球胀痛或头痛时,可用热毛巾敷双眼来缓解疲劳。

线索提供 郭永伟 陈栋



昨日,周口晴空万里、烈日炎炎,周口街头的行人采取各种措施遮阳防晒。
晚报记者 朱海龙 摄

南花园半小时查获俩涉牌违法行为

我市严打机动车涉牌涉证违法

□晚报记者 王晨

本报讯“虽说有厂家生产,也有商家出售安装,但是装在车上挡住车牌就是违法。”昨日上午 10 时许,一辆机动车行驶到南花园附近时被交警支队一大队民警拦停。因该车前保险杠对号牌有遮挡,与该车行驶证照片明显不符,属擅自改装,民警要求当场拆除前保险杠,并依法对驾驶员罚款

200 元、扣 6 分。不出半小时,又一辆机动车以同样原因受到处罚。

据了解到,为维护道路交通秩序,预防重特大道路交通事故,根据公安部和省公安厅的统一部署,经市道路交通安全委员会研究决定,我市开展为期 4 个月的严打机动车涉牌摄政违法专项行动。根据公安部《机动车驾驶证申领和使用规定》,对上路行驶的机动车未悬挂机动车号牌者,或故意遮

挡、污损、未按规定安装机动车号牌者,一次记 6 分。

市交警支队负责人告诉记者,在专项整治期间,交警部门还将同其他警种和部队官兵配合,加大对重点时段、重点路段和重点车辆的检查力度。同时市民举报涉牌摄政车辆和贩卖假牌假证的窝点,对举报人给予一定的奖金,举报电话为 8383133 8122500

线索提供 许素云