

# 龙江路以北 持老年证乘公交车无优惠

**市民反映：**10月12日，市民许女士向本报记者反映，113路公交车过了龙江路后老年证不能使用，想问一下这个规定是否合理。

**记者调查：**许女士今年76岁，家住市区龙塔路，10月12日，许女士乘坐113路公交车前往孟庙镇走亲戚。“在龙塔路口的站牌上车后，我让司机看了看我的‘红本’后就找了个座位坐下，公交车走到太行

山路北头一个加油站时，司机问我到哪儿，要是继续往前坐的话需要投1元钱。”许女士说，按规定70岁以上的老人可凭老年证免费乘坐公交车，为什么还要另外投币呢？

**部门回应：**记者了解到，自11月8日起，113路公交车线路延伸至孟庙，即经太行山路与龙江路口向北至孟庙镇时代广场后，向西行至文明路与井冈山路交叉口向西100米处（原9路终点

站），9路公交车目前已停止运营，113路公交车票价执行原9路公交车标准。

市公交集团相关工作人员告诉记者，按照相关规定，我市60周岁以上老年人持老年证乘坐公交车享受半价优惠，70周岁以上老年人持老年证可免费乘车。“这个优惠政策是有区间限制的，就是市内公交线路免费。113路公交车线路延长后，太行山路与龙江路交叉口以北属于乡村

线路，在此区间乘车，持有老年证的老年人也需要付费。”该工作人员说。

帮办记者 党梦琦

## 特别提醒

## 维生素服用过量会“中毒”

随着营养学知识的普及，越来越多的人开始补充维生素。但是过量服用维生素，容易导致中毒症状。

### 摄入过量后果严重

专家介绍，虽然维生素必不可少，但是人体对维生素的需求是有限度的，超出限度就会导致中毒症状。

比如，过量服用维生素A的急性中毒症状主要表现为嗜睡、头痛、呕吐、视物模糊等，大剂量长期服用则会导致慢性中毒，皮肤干燥粗糙、脱发、肝脾肿大，严重的甚至会导致颅内压增高和发热，孕妇如果服用过量，还可能引起胎儿畸形甚至流产。

维生素B过量的话，如烟酸过量就会导致脸部和肩膀容易发红、头痛、瘙痒和胃病，严重过量则会出现口腔溃疡、糖尿病和肝脏受损。维生素B<sub>6</sub>过量会导致严重的末梢神经炎。



长期大量补充维生素C会导致泌尿系统结石，孕妇过量服用，还可能使体内胎儿出现坏血病，如果应用阿司匹林的病人同服维生素C，则可能减少阿司匹林的吸收，降低疗效。如果长期大剂量服用维生素C后突然停药，可以造成反跳性坏血病。

维生素D应用过量所造成的后果也很严重。早期征兆主要包括食欲减退，甚至

厌食、烦躁、精神不振，多有低热。也可有多汗、恶心、呕吐、腹泻或便秘，严重者可能出现精神抑郁、运动失调，甚至昏迷惊厥、肾功能衰竭等。长期慢性中毒可导致骨骼、肾、血管、皮肤出现相应的钙化，影响体格和智力发育，严重者因肾功能衰竭而导致死亡。孕早期维生素D中毒可致胎儿畸形。

维生素E长期过量服

用，会出现明显的中毒症状和多系统病症。如会发生头痛、眩晕、恶心、视物模糊以及月经过多或闭经，甚至因血小板聚集而引起血栓性静脉炎与肺栓塞。还可引起凝血功能异常、血中胆固醇和甘油三酯水平升高、生殖功能紊乱等，严重者可能诱发心脏病，增加死亡风险。

### 不是人人需要补

医生提醒，有些人需要特别注意补充维生素，一是摄入量少的人，比如偏食的孩子、减肥的人、饮食不规律的人及素食者。二是需求量大的人，比如孕妇、婴幼儿及青春期少年等。三是消化吸收差的人，比如进食不好的老人、胃肠道疾病患者以及特殊疾病患者。

至于健康人群，不建议补充维生素，人体从食物中获取的维生素已经足够了。

晚综

## 教你一招

## 如何分辨好牛肉

食肉，牛为上。牛肉不仅营养丰富，还含有人体所不能合成的8种必需氨基酸，富含优质蛋白而不是脂肪。如今，牛肉在市场上的价格从几十元一斤到几千元一斤，区别是在哪里呢？

市场上销售的鲜肉主要有热鲜肉、冷冻肉和冷鲜肉。热鲜肉是常见的宰杀完立刻销售的肉，因为被宰杀时动物精神紧张，本身会导致体温升高，细菌滋生。冷冻肉解冻后，看起来差异不大，实际肉中的富含营养的可溶性物质溶出，鲜美味道流失掉了，口感也变差了。冷鲜肉指的就是冷却排酸肉，是现代营养学所提倡的一种肉品后成熟工艺。活牲畜屠宰后经过自然冷却至常温，再送入冷却间，特殊条件下肉中的乳

酸被分解，新陈代谢的产物被最大程度排出，同时改变了肉分子结构，口感更鲜嫩，更有利于人体的吸收和消化。

不过，由于冷鲜肉对储存的真空条件、温度、湿度都有明确规定，绝大部分商家都难以承受。而一块冰鲜肉就等同于好牛肉吗？也不尽然，我们常常挂在嘴边的“大理石纹”也是一个重要的衡量指标。

大理石花纹是牛肉质量等级系统的组成部分，指的是肌肉间脂肪的可见形态。根据肌肉纤维束之间的可见脂肪的长度进行评估，确定等级。在澳洲，大理石纹(MSAMB)的规格和分级是由澳洲肉类规格管理局所指定，分为十个等级，常标为M1-M10。等

级越高的牛肉，在柔嫩、多汁和口味方面具有越优秀的品质。

肉质的口感会反映出牛的饮食环境，也体现在大理石花纹中。天然牛肉分草饲和谷饲两大类，谷饲牛肉比草饲牛肉更加多汁、鲜嫩、脂肪含量更高，同时也是大部分人的理想口味。

晚综



## 今明后三天天气

|        |                  |
|--------|------------------|
| 11月13日 | 多云到晴<br>7°C~16°C |
| 11月14日 | 多云<br>7°C~16°C   |
| 11月15日 | 多云到阴<br>8°C~15°C |

(感谢胡燕平提供信息)

## 温馨提示

### 饭后这样做 身体更健康

- 1.吃得油腻，喝杯芹菜汁。
- 2.吃火锅后喝点酸奶，保护胃肠道黏膜。
- 3.消化不良，饭后喝大麦茶或橘皮水。
- 4.吃方便面后吃水果，补偿维生素与矿物质的不足。
- 5.饭后吃个柿子，可润肺生津、养阴清燥。

## 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

## 家政服务

**洁爽保洁公司**  
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

## 门面房出售

辽河路与昆仑路交叉口广天颐城门面房7套欲低价出售，现房、新房，“五证”齐全，面积82至192平方米不等，可连体出售，也可单间出售。

联系人及电话：马先生  
15839518016 15936632008

## 红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密  
十二周年庆典活动中，优惠多多，  
敬请您来参与，欢迎您的垂询！

05627女 26 未婚 1.64米 本科护士 端庄秀美 白净苗条  
05628女 31 未婚 1.65米 大专白领 知书达理 漂亮甜美  
05629女 44 离 婚 1.62米 个体经营 漂亮贤惠 善解人意  
06453男 28 未婚 1.80米 大专企业 稳重睿智 新装婚房  
06455男 33 未婚 1.80米 中专私企 宽厚稳重 房宽车靓  
06456男 45 离 婚 1.74米 本科机关 成熟稳重 有房有车  
爱情热线：2923599 13069559387 (微信)  
QQ:1239969982 丁湾法院路南方远电算学校二楼红丝线婚介

## 欢迎刊登 分类信息