

34座公交电子站牌启用

□文/图 本报记者 齐放
实习生 李博昊

“再有两站路，公交车就过来了！”12月2日上午9时许，绵绵细雨中，在市区嵩山路市政府公交站牌的遮雨棚下，等待乘坐100路公交车的市民阎女士对记者说，看到公交站电子牌显示屏上即将到站的公交车，感觉很方便。

记者在市区嵩山路、黄山路看到，以前的老旧公交站候车棚已被新颖美观的不锈钢候车棚取代，崭新的公交电子站牌亮相街头，成为我市公交发展的新名片。

“从11月30日上午，市区嵩山路、黄山路和大学路上新安装的34块公交电子站牌正式投入使用，这也标志着交通运输局客运部门顺利完成了我市安装公交电子站牌的民生实事任务。”市交通运输局客运处相关负责人告诉记者，这些新安装的公交电子站牌，主要分



公交电子站牌显示屏上显示的即将到站的公交车。

布在学校、商业、文体、医疗、行政服务等人流量较大的街道，方便人们出行。此外，这些站牌采用户外高亮全彩LED屏，具有亮度高、视角大、画面丰富、视觉冲击力

强、寿命长的优点，公交增减线路、更换公益广告可随时调整等优势，方便市民清晰准确地了解车辆信息，夜间还能起到很好的亮化、美化效果。

记者看到，这三条道路的

站牌均采用动态电子站牌+静态线路图综合显示，传统的静态线路图显示公交线路整体运行站点分布，动态电子站牌引用了“智能公交出行”的理念，电子站牌和公交集团GPS智能调度中心数据共享，可将公交车距离本站的位置信息实时更新，动态显示在候车厅的电子站牌上。在电子屏上，显示一个站台停靠的所有公交线路，最快一班车当前距该站还有多少站，末班车是否停驶等信息。

据介绍，为了大力发展便民服务，我市把实现“沙澧一卡通”与全国200个城市互联互通，安装电子站牌30个以上，实时提供公交车动态运行信息，列入了2018年十大民生实事。目前，市民乘坐公交车的“沙澧一卡通”，已实现与全国200个城市互联互通。另外，我市还实现了用支付宝扫码乘车，极大地方便了市民的出行。

实用宝典

如何识别全麦面包

全麦粉含量是评判“真假”全麦面包的金标准。全麦面粉是用完整小麦磨制而成的面粉，含有小麦的胚乳、麸皮及胚芽。全麦粉含量占64%以上，才能称为真正的全麦食品。

健康科学的饮食习惯越来越受到大家的推崇，天然、绿色、少糖、少油等都成为人们选购食品的重要标准。很多人为了身体健康选择吃全麦面包，但是，市面上“真假”全麦面包鱼龙混杂，究竟什么样的面包才是全麦面包？如何识别“真假”全麦面包呢？人人都适合吃全麦面包吗？

全麦粉含量是评判全麦面包的金标准。全麦面粉是用完整小麦磨制而成的面粉，含有

小麦的胚乳、麸皮及胚芽。美国全谷物物理学会规定：全麦粉含量占64%以上，才可以称为真正的全麦食品。

如何识别全麦面包呢？

第一、识配料。专家称，想要购买真正的全麦面包，配料表中排第一位的一定是全麦粉，然后是水、糖、油、酵母等其他食品添加剂。

第二、看外形。全麦面包横断面为浅褐色，颜色较深或较白的都不是全麦面包。

第三、闻麦香。全麦面包麦香浓郁。

第四、撕手感。全麦面包富有弹性，

撕起来带劲，按压后基本能复原。

第五、尝口感。全麦面包粗糙且富有嚼劲。

吃对了全麦面包对身体健康非常有利，美国最新研究表明全麦面包含有大量维生素以

及丰富的纤维等。如果连续吃两个月的全麦面包，不但能降低血压，还会使患心脏病的风险降低30%。

既然全麦面包如此健康，那么人人都适合吃全麦面包吗？事实并非如此。

专家表示，全麦面包富含粗纤维，有利于增加肠蠕动，对便秘有一定的食疗作用。此外，食用全麦面包还可以增加饱腹感，对减肥也是有一定好处的。但是，对于胃肠功能不好的人来说，则不宜多吃。因为粗粮不容易消化，会造成营养吸收不好。

晚综



资料图片



出门看天

据市气象台预报，12月3日以后我市持续受两股冷空气影响，气温偏低，风力较大，人体感觉偏冷。

周四（12月7日）将迎来二十四节气的大雪节气。大雪，顾名思义，雪量大。古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也”。到了这个时段，雪往下降得大、范围也广，故名大雪。大雪节气表示这一时期，降大雪的起始时间和雪量程度，它和小雪、雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。

今明后三天天气

12月3日

 阴转小雨
7℃~12℃

12月4日

 多云
3℃~10℃

12月5日

 阴有雨夹雪
2℃~5℃

(感谢葛战旗提供信息)

温馨提示

毛衣贴身穿 皮肤遭罪

新毛衣会残留一些未消散的化学物质，直接穿可导致皮肤受到外源性刺激，造成接触性皮炎，表现为水泡、红斑、粗糙、皲裂等。建议洗后再穿，清洗时，可抹上护发素，停留30分钟后用冷水冲洗。或者贴身穿上柔软的棉衬衣，将毛衣套在外面。

生活提醒

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本面对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证有一条信息的真实性，请客户在使用本信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本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
61884458 13653950591

欢迎刊登

分类信息

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的男
地址：市人民路爱座大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女（32742）26岁，无婚史，1.69米，中专学历，幼儿园老师，身材高挑，皮肤白净，独生女。觅30岁以下、有稳定工作者或经商，市区男孩优先。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女（32978）30岁，无婚史，1.65米，本科学历，市区中学教师，性格文静，善解人意，父母退休。觅35岁以下、人品好、有稳定工作的男孩。电话：17639563002 微信：www13193907179

●征婚：男（32059）29岁，无婚史，1.72米，本科学历，金融系统，阳光帅气，性格温和，父母经商，市区有房。觅30岁以下、大专以上学历，1.59米以上，开朗活泼的女孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男（32029）28岁，无婚史，1.70米，中专学历，个体老板，精明能干，性格开朗，有车有房。觅28岁左右、懂事会过日子的女孩，职业不限。电话：18839527539 微信：luohe6179

护肤品太香 当心致病

使用天然香料的护肤品，如果香味太重或使用后味道久久不散，还是建议更换。专家提醒大家，不要一味追求香味，只要干净，就不需用香味掩盖臭味。

另外，冬天气候干燥，不少人会在洗完澡后涂上香喷喷的乳液来保湿。如果乳液味道太香，最好不要在刚洗完澡、皮肤还温热的时候使用。专家表示，洗完热水澡后，毛孔都是张开的，这个时候擦乳液的吸收效果最好。味道太香的乳液通常添加了较多香精，在皮肤吸收乳液中滋润成分的同时，香精也一齐进入体内，可能导致皮肤过敏或刺激等不适。

晚综



资料图片