

# 儿童乘公交 免票线能否长个?

## 市公交集团:暂不调高,将推出中小学生优惠措施

温馨提示

### 睡眠可修复 神经元DNA损伤

为何睡眠如此重要?为何人类要“浪费”约三分之一的生命用于睡眠?为何动物宁可冒着来自捕食者的威胁也要“睡个好觉”?以色列的一项新研究发现,这是因为动物需要在睡眠时完成神经元DNA(脱氧核糖核酸)修复。

尽管科学家早已发现睡眠对所有进化出神经系统的动物都至关重要,包括苍蝇、蠕虫、水母等无脊椎动物,但个中具体原因一直是未解之谜。以色列巴伊兰大学研究人员在新一期英国《自然·通讯》杂志上报告说,该校研究人员用斑马鱼模型实施了动物实验,他们的研究可以解释睡眠及睡眠紊乱如何影响大脑活动、老化及各种脑功能失调。

斑马鱼身体透明,大脑神经与人类相似,是观察单个神经元变化的理想模型。研究人员用一种被称为“3D延时成像”的技术和高分辨率显微镜观察斑马鱼脑部发现,在斑马鱼清醒时,神经元DNA的双链断裂不断积累;而在夜晚休息时,斑马鱼神经元的染色体更活跃,而染色体活性增加会提高神经元DNA损伤修复效率。

研究人员解释说,这一研究找到了睡眠、染色体动力学、神经元活动及DNA损伤之间的生理相关性。睡眠的重要作用是增加染色体活性,使神经元DNA损伤得到修复。动物清醒状态下,这种DNA修复过程不够有效,只有睡眠期间、大脑信息刺激减少的状态下才能有效发生。

### 坏胆固醇水平过高 可增加脑卒中风险

中英两国研究人员3月11日在英国《自然·医学》杂志发表报告说,如果血液中的低密度脂蛋白胆固醇(即所谓“坏胆固醇”)水平过高,会增加缺血性脑卒中发病风险。

脑卒中又称中风,主要有两种类型:脑内血管阻塞所致的缺血性脑卒中;脑内血管破裂引起的出血性脑卒中。

中国和英国的学者基于一个名为“中国慢性病前瞻性研究”的项目,对血液胆固醇水平与不同类型脑卒中风险的关联进行了深入分析。

团队分析发现,“坏胆固醇”水平与缺血性脑卒中的风险呈显著正相关,即水平越高发病风险越大;但“坏胆固醇”水平与出血性卒中的风险呈负相关。进一步整合并分析全球降脂临床试验的结果后,团队认为有必要更广泛推广他汀类降脂药物的使用。

报告作者之一、牛津大学纳菲尔德人群健康系教授陈铮鸣接受记者采访时说,当前中国临床使用他汀类降脂药物的普及度不高。按照国际健康指南,对那些心血管疾病高危人群来说,不仅要改善生活方式,还应服用他汀类降脂药来控制相关病情。不过,对于具体病例而言,患者用药仍应遵医嘱,不应擅自用药。

身高线的规定和标准。也就是说,儿童免票身高线其实是地方政府对市民的一项福利。目前,我市暂时没有调整儿童免票身高线的信息。如果有相关通知或规定,公交集团会按规定执行。

这名工作人员还告诉记者,鉴于中小学生学习乘车频繁、固定,兑换和保存零钱不方便,今年,市公交集团将分期推进针对中小学生的优惠学生卡,票价将在普通卡的基础上进行优惠,方便中小学生学习乘车。



漯河晚报微信公众号



超过免票线 收费!

#### 市公交集团

将推出中小学生优惠措施

那么,我市公交车能否提高儿童免票身高线呢?对此,市公交集团办公室相关工作人员表示,我市公交执行的儿童免票身高线1.2米,是沿用全国大部分城市的通行做法。而相关公交车运营法规,并没有儿童免票

把儿童的免票身高提高到了1.3米,咱市有这个打算没有?”

“没有听说,如果有规定应该也会调整。”司机回答后便认真开车。

记者的一番话,引起了车上乘客议论。大家认为,现在饮食营养好,孩子长得快,没上小学有的就长到一米二了,乘车限高应该提高一点。

□本报记者 齐放

3月12日,市民孔先生向记者反映,他在报纸上看到郑州市的公交车,现在已经将儿童免票身高线由1.2米提高到了1.3米,想知道咱漯河的公交车能否也上调。对此,记者进行了调查采访。

#### 公交车上

司机提醒给孩子买票

3月12日上午9时许,记者在市区黄山路坐上了一辆107路公交车。车辆行驶至辽河路一站点时,一位老人带着一名小男孩上车,当老人刷卡准备带孩子往车后部走时,司机提醒说,男孩身高超过了免票线,需要买票。

坐在司机后面的记者看到,这名小男孩刚刚过了1.2米的身高标线。

记者问司机说:“郑州

## 不吃晚餐能减肥吗?

如今,越来越多的人选择不吃晚餐来减肥。不吃晚餐的确会让体重减轻,然而不吃晚餐减下去的不是“肥”而是水。所以,不吃晚餐减肥只是传说。

仅靠不吃晚饭,很难减掉脂肪,虽然体重轻了,但接下来就是可怕的反弹。但一些爱美的靓男靓女仍抱着侥幸心理——“我宁愿靠节食先瘦下来,减小反弹的力度就不行了嘛!”事实上,靠不吃晚餐真的不能减肥,还要小心疾病找上门。

首先,长期不吃晚餐会

影响健康。胃会不断分泌胃酸,不吃晚餐容易患上胃溃疡,得不偿失。

其次,节食会降低基础代谢。基础代谢可以通俗的理解成,每天你消耗的最小热量值,降低基础代谢这是自身的一个防御,你减少了摄入的能量,身体很聪明地将基础代谢自然降低,一旦你恢复吃晚餐,而你的消耗没有改变,那么剩余的能量储存起来变成脂肪。这就是为什么胖了减,减了胖,永远在减肥的路上的原因。

吃对晚餐才能减肥。第

一,晚餐不宜吃的过晚。晚餐时间要距离睡觉时间大于三小时,也就是说如果你晚上11时睡觉,那么你晚餐不要超过8时,你有充分的时间去消耗摄入的能量。如果吃的太晚,食物还没有充分消化,肠胃还在拼命工作,除了容易长胖还会影响睡眠。第二,晚餐不要吃的过饱。七八分饱刚刚好,不要吃撑。由于白天工作忙碌,晚餐时间相对于白天用餐时间充裕,更容易吃得更多,摄入更多能量,更容易发胖。第三,晚餐要清淡为主。晚

餐要少油少盐,摄入油脂容易引起血脂异常,进而引起动脉硬化和冠心病。第四,饮食顺序要牢记。如果有汤,可以先喝汤,喝完汤后再吃青菜、肉类,最后才是吃主食。第五,晚餐吃这些可以减肥。如果白天蔬菜吃得少,晚餐可以多吃蔬菜,适当的瘦肉、鱼类,多含有一些膳食纤维的食物,如红薯、土豆、青菜、水果等。

“爱美之心,人皆有之”,追求瘦的过程中一定不要丢掉健康。

据《健康报》

#### 生活小常识

### 鱼的土腥味从哪儿来

同样是鱼,为啥有的土腥味那么重,是不是加了药?很多人有这样的疑问。鱼的土腥味到底是从哪里来?又该怎么去除呢?

上海海洋大学食品学院水产品加工及贮藏工程系主任、教授陈舜胜告诉记者,淡水鱼如鲤鱼、草鱼、鲢鱼等一般都有土腥味,这与生长环境有密切关系。淡水鱼一般生长在池塘、河川、湖泊里,这些地方腐殖质较多,适合微生物繁殖生长。含有土腥味的细菌附着在硅藻、蓝藻等浮游生物以及一些水草上,淡水鱼通过食物链会摄入这些物质,随之进入肌肉、血液和组织细胞。大江、大河、水库等大水面

的水体腐殖质、浮游生物明显少,生活在其中的鱼类土腥味也比较弱。土腥味的成分非常复杂,但对人体无害。目前,没有证据支持鱼的土腥味跟药物有关系。

购买淡水鱼时,应该挑选鱼鳃丝清晰呈鲜红色、黏液透明、无异臭味的,这样的鱼新鲜,土腥味也轻;反之,鱼鳃颜色变暗呈灰红或灰紫色、黏液腥臭、气味不佳的,慎买。

烹调淡水鱼前,将鱼剖肚、去除污物后,在淡盐水、淡醋水或淡茶水里浸泡半小时以上,有助减轻土腥味。烹调时再加入葱、姜、蒜等调料,可以去除大部分异味。

晚综

**分类信息**  
2cm\*4cm 单价50元 4cm\*4cm 单价100元  
本版块所有信息的手续都严格进行审核,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版块信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版块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

**出租出售**

**厂房整栋出租**  
湘江路东段经济开发区厂房,四层5000平方米,有院,交通便利,水电齐全,价格面议。  
电话:13849499938 赵先生

### 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  
诚心找对象的人  
地址:市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线:2193193 2121213

●征婚:女(303080) 25岁,无婚史,1.70米,本科学历,医院护士,性格温柔,身材苗条,独生女,父亲铁路系统上班,母亲退休。觅30岁以下、大专以上学历、1.74米以上的本市男孩。电话:17639563002 微信:www13193907179

●征婚:女(61781) 30岁,1.67米,离异(女孩归男方),本科学历,金融系统,性格温柔,车房俱全。寻35岁左右、脾气好、大专以上学历、1.70米以上的身高都可以,职业不限。电话:2116177 微信:13569691097

●征婚:男(32075) 28岁,无婚史,1.72米,大专学历,有稳定工作,性格开朗,爱好旅游,车房具备,父母退休,有个妹妹。觅大专以上、26至32岁的未婚女士,1.57米以上身高都可以,职业不限。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:男(61752) 34岁,离异(男孩归女方),1.73米,大专学历,行政单位,性格外向,父亲行政单位,母亲退休。觅30岁左右、工作稳定、1.60米以上的女士,要求无婚史、性格开朗。电话:2121213 微信:13523953597