11条公交延时服务“备年货”市民

星报讯(李克武 陶波 记者 江亚萍)春节将至,市民购物出行增多,为满足市民晚间乘坐公交车的需求,合肥公交集团决定自元月25日起至2月1日(腊月22~29)期间,对途经四牌楼、鼓楼桥、飞凤街、百花井、大钟楼、城隍庙等主要商业中心的公交线路的公交快一线、116路、117路、121路、129路、801路等11条公交线路实施延时30分钟收车,服务备年货的市民。

15路(柳荫塘~市城建医院):6:00~22:30,首末站末班车均延时30分钟。

快一线(市府广场~滨湖公交站):滨6:00~22:00,市6:00~22:30,市府广场末班车延时30分钟。

126路(大学城~新华印刷公司):新6:00~22:00,大6:00~22:30,大学城站末班车延时30分钟。

155路(曙光影院~桃花社区):桃6:00~21:00,曙6:00~21:30,首末站末班车均延时30分钟。

129路(火车站~安徽合肥体育中心):6:00~22:00,火车站末班车均延时30分钟。

801路(火车站~野生动物园):火6:00~22:30,野6:00~22:00,火车站末班车延时30分钟。

109路(平塘王工业园~市城建医院):城6:00~22:00,平6:00~21:30,首末站末班车均延时30分钟。

117路(铝厂~南门换乘中心):6:00~22:30,首末站末班车均延时30分钟。

121路(欧力产业园~新华学府春天):6:00~22:30,首末站末班车均延时30分钟。

136路(滁州路~火车西站):6:00~22:30,首末站末班车均延时30分钟。

116路(葛大店~亳州路):6:00~22:30,首末站末班车均延时30分钟。

初一到初六徽园有庙会

星报讯(记者 樊立慧) 记者昨日获悉,徽园将在大年初一到初六期间上演第五届新春民俗庙会,同时,新春文艺演出也将在初一到初六上午10:00~11:30,下午14:30~16:00各演一场。届时,亳州馆花戏楼还将推出黄梅戏《夫妻观灯》,庐江《秦雪梅观画》等精彩曲目。记者还了解到,大年初一,凡是1951年、1963年、1975年、1987年、1999年出生的人可以免费去徽园,初二到初六则享受半价。

特大医疗事件两小时上报

星报讯(记者 王松青) 记者昨天从卫生部门获悉,《医疗质量安全事件报告暂行规定》将于今年4月1日起实施,造成3人以上死亡或重度残疾的特大医疗安全事件,必须在事件发生两小时内上报。对瞒报、漏报、谎报、缓报医疗质量安全事件信息或对医疗质量安全事件处置不力,造成严重后果的医疗机构,各级卫生行政部门应当依法处理相关责任人,并予以通报。

明日“小年”

1月26日是农历腊月二十三,民间称“小年”。民俗专家表示,如果说腊八是开场的锣鼓,那么小年就是大年的序幕。在这一天,春节开始进入倒计时,我国民间有“祭灶”和“扫年”的习俗。 新华

西一环滨河路交口西侧机动车道封闭施工期间绕行线路图



西一环滨河路交口西侧机动车道封闭施工,原沿西一环由北向南右转驶往长江西路(含长江西路高架桥)方向车辆可沿下列路线绕行:

1、临泉路—潜山路—长江西路(长江西路高架桥)。

2、北一环—西一环—清溪路、史河路—潜山路—长江西路(长江西路高架桥)。

为缓解合肥五里墩立交桥附近严重的堵车现象,合肥市规划局决定对此实施改造。目前,滨河路与西一环交口的改造工程已经启动,整条滨河路已经封闭施工。记者获悉,此次改造将通过明挖施工新建过街地道,供行人及非机动车通行。同时,西一环东侧两个非机动车道也将进行拓宽。整个道口改造以及路面拓宽工程预计将于今年五一前完工。 芮峰 记者 鲁龙飞 文/图

美食厨房

山楂淮山煲鲤鱼

今天的美食厨房推荐一款靓汤---山楂淮山鲤鱼汤。此汤补脾健胃、消食导滞。

材料:山楂、淮山各30克(中药店均有售),鲤鱼1条,猪瘦肉50克,生姜3片。

烹制:各物分别洗净。中药材稍浸泡;鲤鱼宰洗净,煎至微黄,溅入少许清水;猪瘦肉切块。一起与生姜放进瓦煲内,加入清水2000毫升(约8碗量),武火滚沸后改文火煲约1小时,下盐便可。为3~4人用。

388元8人品
“鸿运金猪宴”
节节高·客家王
吃金猪、走大运,让你请客大有面子。由国际餐饮蓝带大奖得主林伟干、凌庆辉大师主理,每餐只备12桌,每桌只收388元,美味8人分享,无敌价格上市。客家王鸿运金猪宴菜单8人:
脆皮金猪 半头 港式烧鸭 盐焗凤爪
爽口萝卜 客家功夫汤 8位 客家酿豆腐
美葱焖金鲤 酸芋梗炒鹅肠 客家梅菜扣肉
三元及第 客家小炒藕 上汤西洋菜
招牌粉丝煲 柴鱼花生粥 送果拼、泰国香米饭
电影电视上的烤乳猪如今飞入寻常百姓家。中华餐饮名宴“鸿运金猪宴”,品味高贵,其他酒楼仅乳猪就得588元一头,客家王一席只收388元。每餐只备十二桌,欢迎抢订。今年请客首选客家王“鸿运金猪宴”。(只限大厅)
■酒店道路通畅,停车方便■年夜饭预订中!
节节高·客家王地址:马鞍山路与望江路交口南50米
抢订热线:0551-3440099/3441919

过年回家 13招解决旅行综合症

很多人出行时,遇到堵车、滞留或者因车内环境密闭,常出现失眠、精神紧张、胸闷等症状。有人还会突然产生精神障碍、精神分裂等疾病,心理学将之称为“旅游精神综合症”。当你感觉自己出现以上症状时,学会放松,每隔一两个小时活动活动筋骨,做做深呼吸。

一、洗澡:洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。但要注意回到住处或活动后,要稍事休息,待心律恢复到平时正常的状态后再入浴。水的温度以40度左右最好,一般洗15~20分钟即可,不宜过长。

二、睡前热水泡脚:泡脚可以使血管扩张,血流加速,增强血液循环。

三、按摩:过量的体力运动造成肌肉群产生乳酸堆积,按摩有助于乳酸尽快被血液吸收。方法是用手捏或用拳头轻轻敲打小腿、大腿及手臂、双肩、背部,使肌肉得到放松。

四、热茶:茶中含有咖啡因,它能增强呼吸的频率和深度,促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。咖啡、巧克力也有类似作用。

五、高蛋白食物:人体热量消耗太大也会感到疲劳,故应多吃富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、鱼、蛋等。

六、维生素:维生素B和C有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉,故食用富含维生素B和C的食物,能消除疲劳。

七、饮用活性水或纯净水:水中含有大量的氧气,能快速缓解身体的疲劳感。

八、碱性食物:多食碱性食物如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。这些食物经过人体消化吸收后,可以迅速使血液酸度降低,中和平衡达到弱碱性,使疲劳消除。

九、颈部伸展:坐姿,双手抱头,两小臂贴于脸颊,稍用力压,使颈部前屈,然后颈部用力尽量后仰,做8次,每次静止1~2秒。

十、体侧伸展:坐姿,一手插腰,另一手臂伸直上举,上体稍侧屈,手臂用力向侧上方伸展5次,然后换另侧做,每次静止1~2秒。

十一、肩部伸展:坐姿,十指交叉上举,掌心朝上,然后由慢到快用力后振10次。

十二、腰腹伸展:坐姿,两手抱头,体前屈,然后上体后仰,肘关节外展,尽量把身体伸直,保持3~4秒,慢速做5次。

十三、胸背伸展:坐姿,两臂屈肘前平举,含胸低头,然后两臂向侧后平行伸展,抬头挺胸,做10次。 仁民

“猪肉馅”牛肉丸被查 分辨时要“三看”

星报讯(舒勇 潘志远 记者 李皖婷)记者昨天从省质监局了解到,在对全省牛羊肉制品生产企业的产品进行的监督抽查中,所抽查的40组牛羊肉制品样品中有1组不合格,合肥燕洋食品有限公司生产的400g/袋、批次为2010.11.25的灌汤牛肉贡丸不合格,原因为使用猪肉代替牛肉。

此次监督抽查主要检测了四个项目,分别是牛肉制品中的牛源性成分和猪源性成分以及羊肉制品中羊源性成分和猪源性成分项目。经现场检查,合肥燕洋食品有限公司原料库中储存有猪肉,并在生产车间现场发现使用猪肉馅原料、牛肉外包皮生产“牛肉丸”的情况。目前该企业正由合肥市质监局实施查处。

那么猪肉和牛肉应该如何分辨呢?质监部门的工作人员提醒市民,在分辨猪肉和牛肉时要“三看”:一是看色泽,牛肉色泽深红,猪肉色泽发白。二是看纹理,牛肉肉丝较粗,猪肉肉丝较细。三是看肉油,牛肉的油黄、成块,猪肉的发白、发软。