

乐龄
旅笺地处九州腹地、黄河之滨 史称“天地之中”
郑州：一声“中” 尽显都邑底气

嵩山少林寺



河南博物院



郑州商代遗址



登封告成镇观星台

中原文明迎面相逢。近25万件文物，共同绘就了一部看得见、摸得着的文明长卷。贾湖骨笛穿越八千岁月，莲鹤方壶尽显春秋气度，青铜器铭记王朝兴衰。每一件文物，都在无声讲述中原文明的生生不息。

潮流之“中”

历史在地层中堆叠，文明在时空里交汇。只有河南·戏剧幻城的黄土麦田里，21个剧场藏着21种时空奇遇，近800分钟不重复的剧目，将家国春秋、土地深情娓娓道来。

百年前，京汉、陇海铁路在此交汇，让郑州一跃成为全国铁路的枢纽。如今，全国首个米字形高铁网

纵横交错，“中国铁路心脏”的脉搏强劲有力。中欧班列（郑州）穿梭不息，累计开行超万列，通达40多个国家。

丝路万里，跨越山海，恰似母亲河奔腾不息。如果想让节奏慢下来，安享半日清闲，不妨前往郑州记忆·1952油化厂旅游休闲街区。苏式老厂房的红砖高墙、巨型油罐，与咖啡香气、文创艺术相融碰撞，复古与新潮共生。碧沙岗公园内花木繁茂，或散步闲谈，或静坐小憩，草木花香之间，尽是舒缓自在。

滋味之“中”

这座城最温暖的底色，藏在街巷烟火之间，朴实、厚道。清晨的

街头，胡辣汤鲜香热辣，搭配外酥内软的油馍头、焦香扑鼻的水煎包，一口下肚，通体舒坦，唤醒一整天活力。

一碗烩面，汤浓、料足、味厚。奶白的羊骨汤底，熬煮着中原人的热忱；筋道的宽面条，裹挟着这片土地的丰饶。

豫菜招牌黄河大鲤鱼，肉质细嫩、鲜香入味；锅贴外皮金黄、底脆肉嫩；烙馍柔韧筋道，菜蟒鲜香软糯；烧鸡酥烂入骨、唇齿留香；蒸饺皮薄透亮、馅料饱满。

别犹豫，出发吧！搭乘高铁，访商代遗址，听少林钟鸣，品中原滋味，亲自感受一番到底“中”不“中”！（据人民网）

聚焦日常上网细节 排查身边安全隐患
五关自查 规避上网风险

第二关：

你的Wi-Fi是“裸奔”状态吗？

自查场景：

手机连接Wi-Fi，从不关注是否加密；为免费上网，随意连接商场无密码公共网络。

高风险行为：

家庭路由器仍使用默认管理员密码。在公共场合，随意连接无密码Wi-Fi进行转账、网购操作。

安全建议：

加密要牢：检查家中路由器设置，确保Wi-Fi加密方式为WPA2或WPA3。改掉默认：修改路由器管理员账户和密码。公共场合：连接公共Wi-Fi时，不填写银行卡、身份证等敏感信息；重要业务优先使用手机流量。

第三关：

你收过“惊喜”链接吗？

自查场景：

收到带有“孩子成绩单”“聚会照片”“社保停用”“老板转账”等内容的陌生链接，随手点开查看。

高风险行为：

随手点击不明链接、扫描陌生二维码。轻信“免费领皮肤”“刷单兼职”等信息，随意下载陌生App。

安全建议：

链接勿点：不明链接多为钓鱼、木马程序，务必先核实再操作。谨慎下载：下载App选择官方应用商店，不安装网页弹窗推送的安装包。杀毒常备：手机和电脑安装正规杀毒软件，定期扫描检测。

第四关：

你的朋友圈“晒”过头了吗？

自查场景：

拿到登机牌立即拍照发朋友圈，带定位发布孩子获奖照片，随意拍摄并发布公司内部电脑屏幕画面。

高风险行为：

直接晒出车票、机票、登机牌上的完整二维码、条形码。随意暴露家庭住址、居住环境、孩子学校班级等隐私信息。

安全建议：

打码要严：发布含个人信息的

图片时，对证件号、二维码、住址等关键信息做打码处理。分组可见：合理设置朋友圈分组，私密内容限制查看范围。不晒敏感物：涉密场所、内部文件、办公敏感资料，严禁拍摄发布。

第五关：

你的闲置手机处理得当吗？

自查场景：

更换新手机后，旧手机仅恢复出厂设置便转手售卖，或直接交由流动回收人员处理。

高风险行为：

误以为恢复出厂设置就能彻底清除数据，私密信息仍可被技术恢复。旧设备未退出各类App登录账号。

安全建议：

反复覆盖：恢复出厂设置后，存入大容量文件进行覆写，重复操作2—3次。物理销毁：存储高度敏感信息的设备，可采用物理销毁方式保障安全。退出账号：处理旧设备前，手动退出所有App登录账号。

（据公安部网安局微信公众号）

吃一个西红柿等于喝一大口可乐？



柿，普通人一顿饭根本吃不了这么多。说吃一个西红柿等于喝一大口可乐，纯属刻意放大数据、误导大众。

对身体的影响完全不同

很多人只看含糖数字，却忽略了最核心的一点：西红柿的糖是天然糖，可乐的糖是添加糖，二者对人体代谢、血糖、健康的影响，有着本质区别。

西红柿里的糖分，是天然存在的果糖和葡萄糖，同时富含膳食纤维、番茄红素、维生素C、钾元素等营养物质。膳食纤维会延缓糖分的吸收速度，让血糖平稳缓慢上升。西红柿升



糖指数(GI)仅为15，属于妥妥的低GI食物，即便是血糖偏高的人群，适量食用也完全没问题。而可乐里的糖，是人工添加的蔗糖、高果糖玉米糖浆，属于精制添加糖，不含任何膳食纤维与营养物质，进入肠胃后会被快速吸收，导致血糖瞬间飙升；多余的糖分会转化为脂肪堆积，长期饮用还会增加龋齿、肥胖、代谢紊乱等风险。

西红柿才是真正的健康食材

其实这个谣言的源头，是部分自媒体刻意曲解科研结论。有研究曾对比过食物酸度对牙齿的影响，西红柿含有少量果酸，可乐含

有碳酸和磷酸，二者都有一定酸性。部分人就据此断章取义，将“酸度相近”偷换为“含糖量相当”，再配上夸张标题，演变成广为流传的网络谣言。

还有人觉得西红柿口感酸甜，就认定其糖分偏高，这也是认知误区。西红柿的酸味来自柠檬酸、苹果酸，甜味清淡，口感酸甜不等于高糖。黄瓜、生菜等清淡蔬菜同样含有微量天然糖分，并不会被归为高糖食物。

抛开谣言，西红柿其实是性价比极高的健康蔬菜，热量很低，每100克仅15千卡，生吃爽口、熟炒入味。番茄红素是优质抗氧化物质，经过烹饪更易被人体吸收。其富含的维生素C与钾元素，对皮肤养护、心血管健康十分有益。

不管是减脂期、控糖期，还是日常养生，每天食用1—2个新鲜西红柿，完全不用担心糖分超标，还能补充营养，远比喝可乐、吃零食更健康。

（据三农头条）

生活提醒

洗牙会让牙齿受伤吗？



01 洗牙到底洗掉了什么？

我们的口腔就像个潮湿的温室，液体和食物残渣长期躲在牙龈沟里，慢慢滋生细菌，形成牙菌斑，牙菌斑再和唾液里的矿物质结合，最后变成牙结石。

这些牙结石不仅是“脏”，更是“毒”：

- ✘ 压迫牙龈组织；
- ✘ 吸附大量细菌；
- ✘ 导致牙龈红肿、出血、口臭；
- ✘ 严重时直接导致牙齿松动脱落！



而超声波洗牙，利用高频振荡的工作头，震碎牙结石和菌斑，同时喷水冲刷带走污垢。

洗牙，是省时省力、抗菌效果非常好的牙齿保健手段！

02 洗完牙酸到怀疑人生？
牙缝变大？

洗完牙不敢喝冷水，牙缝大得能塞牙签！

如果你也有这种顾虑，请听我说：

关于“牙酸”：

“牙酸”不是洗牙造成的，这是因为你的牙龈已经萎缩了，洗牙后，原本被牙结石包裹的牙根暴露出来，才会觉得酸。

关于“牙缝变大”：

长期不洗牙，牙结石像水泥一样糊在牙缝里。洗牙只是把这些脏东西拿走，让原本就被撑大的牙缝“现身”。



只要操作规范，超声波洗牙不会伤害牙体组织，非常安全！

03 多久洗一次才合适？

推荐洗牙频率

- 普通人：一年1次（如果口腔卫生保持得好）
- 牙周疾病患者：3个月至半年1次（遵医嘱进行维护治疗）

与其等到牙周疾病发展严重，不如定期洗牙维护口腔健康，降低后续治疗的风险与成本。



网络空间是大家共同的精神家园，和每个人的日常生活息息相关。网络安全，关乎个人隐私与生活安稳。快来参与这场“网络安全大自查”，检视日常上网行为，筑牢安全防线。

第一关：

你的密码是“万能钥匙”吗？

自查场景：

你是不是所有App、网站、银行卡都用同一个密码？密码里是不是包含生日、“123456”这类简单数字？

高风险行为：

所有账户共用一个密码，一旦泄露，全部存在风险。密码使用连续数字、键盘顺序、常见简单英文密码等。

安全建议：

分级设密：支付类、社交类、娱乐类账户，至少设置2—3套不同的密码。设置强密码：长度超过8位，包含大小写字母+数字+特殊符号。善用工具：推荐使用密码管理器，或者采用“核心密码+网站特征码”的记忆方式。



不少人刷到过吃一个西红柿等于喝一大口可乐的说法，让这种家常菜成为大众眼中的“糖分刺客”。这到底是科学结论，还是博眼球的谣言？

含糖量相差近10倍

判断这个谣言靠不靠谱，最关键的就是看含糖量。参考国内最权威的《中国食物成分表（第六版）》，以及可乐官方标注的营养成分表，数据一目了然：每100克新鲜西红柿，含糖量仅为2.5—2.6克。一个中等大小的西红柿，重量约150克，算下来总糖分也就3.75—3.9克。再看可乐，每100毫升可乐含糖量高达10.6克，一罐330毫升的常规可乐，糖分直接突破35克。按照成年人日常饮用习惯，一大口可乐是25—30毫升，含糖量有2.6—3.2克，看似和西红柿糖分接近，但这只是表面数字，两者背后的糖分本质天差地别。

更直白地说，想要摄入一罐可乐的糖分，需要连续吃9个中等西红