全国铁路启用第四季度列车运行图

周口前往北京、上海方向列车有新变化

□记者 沈铎

本报讯 近日，记者从我市铁路部门了解到，10 月 11 日零时起，全国铁路启用第四季度列车运行图。

此次调图，是铁路部门统筹考虑铁路新增线路、车站、车辆等运输资源和客货运输市场需求，对运输组织作出的调整。新图的实施，将进一步发挥河南“米”字形高铁路网优势，放大济郑高铁、郑渝高铁等管内高铁线路运输效能，提升北京、上海、广州、杭州、重庆、成都、厦门、兰州、银川等客流集中方向运力运能，提高铁路运输服务质量和效率，更好地服务国家战略和人民群众生产生活需求。

据了解，本次调图，郑阜高铁周口东站无较大变化。G1968 次列车（杭州西站至郑州东站）将停靠高铁周口东站。漯阜铁路周口火车站有以下变化：周口往返北京的 K401/402 次列车，前往北京方向取消停靠新乡站，返回周口方向增加长葛站停靠。周口往返上海的 K1505/1506 次列车，经停安徽省阜阳市界首站。

调图后的客货列车开行信息和服务资讯，市民可通过铁路 12306、95306 网站、微信等渠道查询，以便合理安排行程和货物运输事宜。②18

近日，七一路跨沙颍河大桥进入斜拉索安装准备阶段，桥上搭建的几条链梯施工平台如白练当空，非常壮观。放眼望去，蓝天碧水间，一桥飞架南北两岸，使得秋天的沙颍河格外美丽。 记者 梁照曾 摄

我运动 我快乐

沿颍河自行车公开赛西华开赛

10 月 15 日，西华县举办沿颍河自行车公开赛，100 多名骑行爱好者参加比赛。他们沿着风景优美的颍河河畔一路骑行，既锻炼了身体，又感受了颍河的生态魅力。 记者 梁照曾 摄

沈丘国际半程马拉松鸣枪开跑

10 月 15 日，沈丘国际半程马拉松暨“善跑中国”沈丘站开幕。当日，近 3000 名马拉松爱好者参赛，年龄最大的 65 岁、最小的 6 岁。 高洪驰 摄

“千字韵文润童心——刷活《千字文》”周博研学行项目入选“2022 全国优秀文化遗产旅游案例”

□记者 黄佳

本报讯 10 月 14 日，记者从周口市博物馆获悉，在广西桂林举办的首届文化遗产旅游大会上，周口市博物馆的“千字韵文润童心——刷活《千字文》”周博研学行项目被中国文物学会、中国文物报评为“2022 全国优秀文化遗产旅游案例”。

“千字韵文润童心——刷活《千字文》”周博研学行项目涉及活字印刷术、造纸术及文字的起源与演变等知识点，以南朝文学家周兴嗣的《千字文》为蓝本制作成传统的雕版活字，让少年儿童动手拓印并装订成书籍，从而让他们更好地了解优秀传统文化，增强传承和弘扬中华优秀历史文化的意识。

据了解，该项目曾获河南省研学实践特色课程、河南省社科优秀活动项目、河南省文明实践志愿服务优秀项目等奖项。②16

周口市区现大量白果 市民切莫随意食用

□记者 李鹤

本报讯 近日，随着银杏果实进入成熟期，我市多个公园、小区种植的银杏树掉落大量白果（银杏果），不少市民捡拾后带回家食用。专家提醒，白果可能有毒，不可随意食用。

10 月 12 日，记者来到周口公园西南角，看到一些市民正拿着袋子在树下草丛里寻找、捡拾白果。“每年白果成熟后，就会有好多人来拾。白果能治好几种病，是个好东西。”市民李先生说。“白果直接吃，不怕中毒吗？”记者问。“没事，一次别吃太多就行。”李先生说。记者又询问了几位市民，他们对食用白果可能造成的危害也不太在意。

白果真的能食用吗？记者咨询了市中医院相关专家。专家介绍，白果生果具有毒性，过量食用会引发中毒，甚至带来致命危险。此外，新鲜银杏果果皮中含大量银杏酸，直接接触可使皮肤出现红肿、瘙痒等症状，严重的可引发过敏性休克。

专家表示，白果不可生食，要通过高温烹饪去除白果中绝大部分的有毒成分，保证食用安全。熟制的白果也不要过量食用，大人应以 10 粒~20 粒为宜，儿童不要超过 5 粒，婴幼儿不要食用。

专家提醒，食用白果后一旦出现中毒症状，要立即催吐、洗胃、导泻，可口服鸡蛋清以减少或阻止毒素的吸收。若中毒症状较严重，患者应立刻到医院接受救治。②18