

9月1日起,北京公交集团旗下1200条线路、2万余辆公交车支持刷码乘车,先乘车、后付费,免押金、免充值、无需NFC功能、支持自行补登(避免全程扣费),票价享受5折优惠。怎么才能快速、便捷地使用这项服务?记者从北京公交集团为您打探到有关信息,掌握这些要点后您就可以做到“出行无忧,一码就GO”。

# 刷码乘公交 轻松又便捷

## 公交“刷码”新知识 您get到了吗?

□本报记者 盛丽/文 彭程/摄

### 多种途径下载官方APP

要想体验到刷码乘车的便捷,方法并不复杂。首先,您需要通过手机应用商店下载“北京公交”官方APP。然后点击“申请体验名额”按钮,通过验证后即可成为首批北京公交集团刷码乘车乘客。需要提示的是,您要认准车身带有公交集团LOGO标志的车辆。此外,本次公测“开通”开头线路暂不参加。

据公交集团相关人员介绍,随着刷码乘车逐步覆盖全市所有车辆,车内的宣传品也正在加紧张贴,乘客不仅可以通过宣传品了解到“无卡乘车”的多种优点,还可以扫描宣传海报上的二维码直接在车内完成“北京公交”官方APP的下载。

目前,“北京公交”官方APP已经登陆安卓和苹果手机各大应用商店;新用户可以直接在手机应用商店搜索“北京公交”完成APP的下载和安装。

### 二合一机具亮相车厢

经常乘坐公交车的人对设置在车厢中的刷卡机并不感到新奇,记者了解到,北京公交集团

研发出一款新的机具,它可以实现刷码和刷卡二合一的功能。从外观上看,这款新的机具和此前使用的刷卡机有一些不同。这款二合一的设备外观为红色和黑色两种颜色。而且功能区域也不同,新设备上方是刷码区,下方则是刷卡区,中间是具有信息显示功能的液晶显示屏。

此外,与旧机具相比,新机具液晶屏增加了显示乘车线路、当前站点和扣款票价等信息。乘客刷码乘车时,将“北京公交”APP中的乘车二维码对准新机具上方的刷码区,成功刷码后机具屏幕会显示“刷码成功”并发出提示语音。

经乘客测试反映,新机具的刷码响应速度快、出错率低,能够为乘客提供更清晰完整的提示服务。据了解,新机具仍在持续更换中,未来将实现所有北京公交旗下公交车车辆的全面覆盖,乘客下载“北京公交”APP可以在所有公交车上使用刷码乘车服务。

### 公交“刷码”热点早知道

问:没有网络的情况下还能刷码乘车吗?

答:没网?照样能刷码乘车“北京公交”APP支持离线二

维码刷码上下车,换句话说,当您手机和公交车刷卡机都没有信号时,能通过离线二维码完成刷码上下车,即使手机没信号也能正常刷码,信号恢复后再完成延时扣费,完全不影响您的乘车出行。

问:如果下车时忘记刷码了怎么办?

答:下车忘记刷码 给您一颗“后悔药”

使用“北京公交”APP刷码后您可实时查看行程记录,如果不小心一迷糊,下车时忘记刷码,您也可通过APP对行程自行补登,避免全程全额扣费给您造成经济损失。对于有报销凭证需求的乘客APP也支持开具电子发票功能。

问:“北京公交”APP还有其他附加功能吗?

答:实时查询 出行线路一目了然

除刷码乘车功能外,“北京公交”APP还具备实时公交查询、出行线路规划等功能,车辆到站预报功能结合了社会车辆路况信息,公交车到站和路况信息一目了然,准确率可达95%,目前该功能已经覆盖九成公交车,个别老旧车辆还在升级改造。未来,“北京公交”APP还将逐步纳入对商务班车、合乘公交、快速直达专线乘客的服务。后期您还可实时查看车辆满载情况,打开软件查看地图上的车辆位置时,可以通过颜色判断车辆满载率,比如绿色代表有座,黄色代表没座,红色代表拥挤。方便您更加便捷地选择适合自己的出行方式。



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 蹲便比坐便更好



从生理学角度来说,肛肠角越大,直肠越直,排便就越顺畅。因此从姿势出发,蹲便比坐便对身体更友好。如果只有马桶怎么办?①坐马桶时,脚下踩个小板凳,上身微微前倾,增加腹压;②没有小板凳时,双肘抵在双膝,双手撑住下巴并微微用力托起。

#### 清晨刮胡子最佳



清晨时刻皮肤比较放松,能帮助减少刮伤的几率。但注意别在洗澡前刮胡子,很多男生喜欢在洗澡前剃须,再用水直接冲走,觉得很方便。刚刚剃须后的皮肤有很多小创口,非常敏感,如果马上洗澡,沐浴液、洗发液还有热水会刺激伤口,导致发红、感染等。

### 红灯

#### 被子太重容易做噩梦



被子过重会压迫胸部,导致肺活量减少,易做噩梦;被子轻则会让人感觉不踏实。研究发现,盖稍微重一点的被子,对全身产生压力,可诱导释放血清素和褪黑素(这两种激素能缩短入睡时间),降低皮质醇水平,舒缓整个神经系统,产生放松的效果,进一步改善睡眠质量。

#### 维C饮料并不能补营养



有些人认为,维C饮料好喝又能补充维C,何乐而不为。其实不然,即使有些饮料的维C含量较高,也不能用来代替新鲜果蔬。有些维C饮料一瓶的含糖量远远超标。同时饮料中也会添加防腐剂、色素等,喝这些饮料对身体无益。

## 生活资讯



### 过多咖啡因饮料 会引起偏头痛

偏头痛多为一侧或两侧颞部反复发作的搏动性头痛。发病原因复杂,受遗传、饮食、内分泌以及精神因素影响。可是你知道吗?近期的研究发现,过多摄入咖啡因饮料也会导致偏头痛。

研究发现,每天喝三杯或三杯以上含咖啡因饮料就足以引发偏头痛,因为咖啡因能够刺激调节疼痛的受体。咖啡因饮料与第二天头痛之间遵循着某种关系模式,即使把每天的酒精摄入量、压力、睡眠、活动和月经出血计算在内,头痛的几率仍然与每天饮用三次咖

啡因饮料有关。

研究发现,这主要是咖啡因对腺苷受体的拮抗作用,腺苷作为一种疼痛调节剂可抑制或促进疼痛。研究人员认为,习惯性地喝两杯或两杯以上咖啡因持续超5天,会导致慢性腺苷受体拮抗,从而导致腺苷受体上调和细胞外腺苷含量增加。由于咖啡因耐受性的快速发展,日常消费的中断都可能导致咖啡因脱瘾头痛。

爱喝咖啡的你注意了,如果你已经有偏头痛,那就更应该注意少喝咖啡或其他含咖啡因的饮料。(新华)

### 压力山大?

## 教您7个科学解压小妙招

感到压力很大?你并不是一个人。调查显示,75%的人都称在接受调查前一个月内经常感受到至少一种急性压力症状。幸运的是,以下这7种经过科学验证的方法,有助放松身心。

#### 嚼口香糖

听上去很奇怪,但是嚼口香糖已被证明可以改善情绪并降低皮质醇水平。

#### 用植物环绕自己

沉浸在大自然中可以让你感觉更快活,即便只是接触一点植物也可以帮助你放松。一项研究发现,进入有植物的房间可以降低血压并提高生产力。此外,植物能够制造氧气,可帮助你更轻松地呼吸。

#### 减少看屏幕时间 特别是在睡前

白天上班大部分时间坐在电脑屏幕前,下班回到家还要盯着手机看,这些人造光可能会干扰褪黑激素生成,并且改变人体的昼夜节律,进而会影响睡眠。其中年轻人特别容易受影响。研究

表明,深夜使用手机的青少年更容易感到沮丧。

#### 喝茶

科学家们发现,一杯茶就可以将压力率降低25%。此外,有些茶饮(如绿茶)中含有L-茶氨酸,该物质也被证明可以减轻压力。

#### 吃点巧克力

吃完巧克力之后,你会感觉自己好点了,这并不是错觉。即使只吃40克巧克力,也会降低你的压力荷尔蒙水平。

#### 吃点柑橘类水果

如果你不喜欢吃巧克力,那就试试柑橘类水果。科学家们发现,维生素C有助于调节皮质醇,预防血压升高。

#### 哈哈大笑

观看有趣的视频并哈哈大笑可促使身体释放内啡肽以令你放松,这是一种以制造快乐而著称的大脑化学物质。

(钟逊)