

畅游绿地花海 饱览最美冰城

哈市各大公园迎来最美打卡季

本报(记者 霍亮文/摄)造型别致的立体五色草、浩瀚绵延的花海、烂漫惊艳的花径让人流连忘返……8月,全市公园迎来了了一年中最美的季节。各色鲜花争奇斗艳、赏心悦目,为文明城市创建增绿添彩。

如今,步入哈市各大公园,放眼望去,串红、万寿菊、四季海棠、矮牵牛、孔雀草等各色一年生露地花卉竞相开放,萱草、玉簪、鸢尾、景天等宿根花卉争奇斗艳。此外,还有菖蒲、菱角、睡莲、荷花等水生花卉。市民和游客在城市公园可以尽情畅游于绿地花海,享受自然植物赋予的“饕餮盛宴”。

市园林中心相关负责人介绍,目前,哈市各大公园在加强植物艺术配置和精细化管理的同时,结合既有水系、廊桥栈道等景观,培植各色水生花卉。哈市人工湖泊中最具特色

的景观是荷花。其中,道里区雨阳公园将生态、环保与科技相结合,利用原有地形,在保护湿地的基础上进行规划设计,营造具有观赏性和互动氛围的湿地景观。池塘内鱼儿与荷花共舞吸引了大量游人。在平房公园、天池丁香园、松北区文化中心公园、市政府广场人工湖的荷花,香坊区远大生态园的睡莲等,正在绽放。今年,太阳岛公园花卉园打造八大特色区域,包括太阳园、彩虹园、七彩百花园、牡丹园、名贵花卉园、秋意野趣园、珍奇科普园、湖畔野花园,各色花卉焕然一新,盛装迎接市民游客。

市园林中心提醒广大市民和游客,在赏花观景、安全游园的同时,脚下要留情,爱护花草树木。文明游园,不践踏绿地、不随地吐痰、不躺卧座椅,做文明游客,愿文明的身影也成为点缀花园的一道美景。



各色花朵扮靓冰城夏都。

游玩六注意 安全莫大意

哈市消费者权益保护中心发出暑假消费提示

本报(程小慧 记者 陈悦)随着暑期的旅游热,相关的旅游消费也随之增加。9日,哈尔滨市消费者权益保护中心发出暑假消费提示,提醒广大消费者在做好自身防护的同时,要注意旅游安全,科学理性消费,做到文明、健康出行。

跟团游资质要看清。选择具有资质的旅行社报名参加,注意查看《营业执照》和《旅行社业务经营许可证》,认真核对旅行社名称、许可证号等信息,不要盲目追求低价旅游线路。

自驾游功课要做好。开车出行前应选择正规的车辆维修点对车辆进行全面检测,确保车况良好。旅游前应及时掌握目的地气象和路况信息,根据气象预报、预警,避开危险时段和路段。

游玩要注意安全。乘坐大型游乐设备时,要注意查看相关要求,根据自身实际情况合理选择。

购物消费要理性。选择正规商店或管理规范的市场购买纪念品,切勿盲目购物。

疫情防控不松懈。在旅游过程中要履行好个人的疫情防控责任,按要求正确佩戴口罩,出入景点等公共场所主动配合体温检测,养成勤洗手、常通风、不聚集、分餐制的良好习惯。主动做好自我健康监测。

维护好自身合法权益。及时向商家索要发票或收据,留存好有关凭证。在旅游购物中遇到消费纠纷应及时与当地消协(消保委)联系或拨打12315进行投诉举报,主动维护自身合法权益。

加大力度 整治非法营运

哈市开展创城道路运输市场秩序专项整治行动

本报(记者 刘希阳)近期,为进一步做好我市文明城市创建工作,有效维护夏季旅游市场道路运输秩序,市交通运输局统筹协调、协调指导九区九县(市)开展“创建文明城市打造优良旅游环境道路运输市场秩序专项整治行动”。

针对我市夏季外地游客持续增多,近期各类交通运输违法违规行为频发的实际情况,各区、县(市)交通运输执法部门联合公安交警、城管等单位在全市范围开展集中专项整治行动,重点打击出租汽车拒载、强行拼客、宰客、黑网约车、黑旅游车、私家车非法营运、依附长途线路非法

营运等各类非法营运及假冒巡游出租汽车等违法违规行为。

执法部门通过定点检查和流动巡查方式开展执法工作,查扣非法营运车辆和违法违规出租汽车,有力震慑违法行为,取得较为显著的整治成效。

下阶段,市交通运输局将组织指导各区、县(市)持续做好道路运输市场秩序监管工作,同时,至本月底集中开展夏季护游及创建文明城市行动月活动,重点加强对出租汽车拒载、违价、宰客、公交车越站、长途汽车站外揽客及各类非法营运等道路运输行业不文明行为的整治力度,营造良好交通运输市场环境。



执法检查。

全域执法 严查酒驾醉驾

交警部门持续开展夏季治安打击整治“百日行动”

本报(郝树行 记者 孙莹)连日来,哈市交警部门持续开展夏季治安打击整治“百日行动”,采取全域执法、交叉换勤、接力整治、随机抽查、精准拦截等方式,加大酒驾、醉驾、毒驾等交通违法行为打击力度,实行全覆盖式清查。8月13日,市区内共取缔酒驾违法38件,其中,饮酒驾驶26件,醉酒驾驶12件。

13日晚,交警哈西大队在学府路布置警力,对周边通行车辆进行检查。23时许,执勤警力发现黑A9S32X号白色轿车在临近检查点时突然加速行驶,拒不接受检查,执勤民警迅速对该驾驶人进行控制,发现这名驾驶人走路左摇右摆,在对其进

行酒精检测时,驾驶人拒不配合工作,谎称自己只是喝了一杯啤酒,不会达到酒驾标准。经检测,驾驶人人体内酒精含量为174mg/100ml,远超醉酒驾驶机动车标准。目前,驾驶人因涉嫌醉驾将面临吊销机动车驾驶证,5年内不得重新取得的处罚,以及承担严厉的刑事责任。

此外,交警部门围绕夏季治安打击整治“百日行动”同步开展了广泛的社会面宣传活动。交警部门走进辖区客运企业、餐饮场所、社区街道、加油站、驾校、医院等场所,在醒目位置粘贴交通安全宣传海报,同时,通过悬挂标语、利用微信群推送信息等方式扩大交通安全宣传教育效果。



随机抽查。

本报(刘蕾 记者 刘菊)每个人是自己健康的第一责任人,为引导市民养成并践行文明健康绿色环保生活方式,哈尔滨市卫生健康委、哈尔滨市爱卫办发布健康科普

科学合理膳食 坚持适量运动

哈尔滨市卫生健康委、哈尔滨市爱卫办发布健康科普

合理膳食 食物多样

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物。建议每人平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

谷薯类食物是平衡膳食模式的重要特征,每天摄入谷薯类食物250克~400克,其中全谷物和杂豆类50克~150克,薯类50克~100克;膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300克~500克,深色蔬菜应占1/2。推荐每天摄入200克~350克的新鲜水果。吃各种奶制品,每天摄入量相当于液态奶300克。经常吃豆制品,每天摄入量相当于大豆25克以上。适量吃坚果。

清淡饮食 少油少盐少糖

目前,我国多数居民食盐、烹调油和脂

肪摄入过多,这是导致高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要膳食因素。应当培养清淡饮食习惯,成人每天食盐不超过5克,每天烹调油在25克~30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重肥胖的风险,推荐每人每天摄入添加糖不超过50克,最好控制在25克以下。

生熟食品要分开 肉类煮熟煮透后再吃

在食品加工、贮存过程中,生、熟食品要分开。切过生食品的刀不能直接切熟食,盛放生食品的容器不能直接盛放熟食,避免生熟食品直接或间接接触。冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要加盖保存。

肉类、蛋类、水产品要煮熟煮透再吃,剩饭剩菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病细菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。

坚持适量运动 保持健康体重

各个年龄段人群都应该坚持适量运动,吃动平衡,保持健康体重。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动,或每天进行中高强度运动30分钟以上,每周3~5天。尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益,贵在坚持。

健康体重是指长期保持体重适宜的健康状态。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(BMI)。BMI=体重(kg)/身高²(m²)。成人正常体质指数在18.5kg/m²~23.9kg/m²之间,体质指数<18.5kg/m²为体重过低,体质指

数在24kg/m²~27.9kg/m²之间为超重,体质指数≥28kg/m²为肥胖。

腰围是判断超重、肥胖的另一常用指标。成人正常腰围的警戒线为男性≥85厘米,女性≥80厘米;成人腰围的超标线为男性≥90厘米,女性≥85厘米。

体重过高或过低都是不健康的表现。体重过低一般反映能量摄入相对不足,易导致营养不良等。体重过高反映能量摄入相对过多或活动不足,易导致超重和肥胖,可显著增加II型糖尿病、高血压、心脑血管疾病及结肠癌等疾病的发生风险。食物摄入量 and 身体活动量是维持健康体重的两个主要因素。每个年龄段的人群都应该合理控制能量摄入和能量消耗,保持能量平衡和健康体重。

爱国卫生运动健康科普

教育 清理违规牌匾广告 净化校外培训市场

哈市进一步深化校外培训机构综合治理

本报(记者 杨茉)12日,记者从哈尔滨市教育局获悉,按照教育部2022年“监管护苗”暑期专项行动要求,为进一步深化校外培训机构综合治理,净化校外培训市场环境,哈市“双减”工作协调机制办公室将于8月15日至29日组织开展拆除清理校外培训机构牌匾广告专项治理行动。

市教育局将指导各区、县(市)于8月15日至8月29日在行政区域内开展拉网式排查,全面清理注销“僵尸”机构及未备案、不合规培训机构

的牌匾、室外灯箱、电子屏、宣传条幅等;重点整治已停办学科类机构废旧广告、“僵尸”广告和流动广告;各校外培训机构有关考试升学提高成绩等不规范广告;托管服务、教育咨询等公司类违规虚假宣传广告。

全面动员组织各校外培训机构开展自查自纠工作,同时,发挥“双减”工作协调机制作用,多部门联动,强力推进专项治理行动,不留死角,确保清理规范校外培训户外广告和招牌工作取得实效。

税务 跨厅业务可“摆渡” 智慧办税尽享便利

税务部门多措并举提供精细化导税服务

本报(记者 周辰)近日,记者从道外区税务局了解到,道外区税务局为纳税人提供精细化导税服务,设立“发票代开辅导专员”“即时办推广专员”等为纳税人缴费人提供细致操作辅导,“手把手”帮助纳税人缴费人运用各类非接触办税模式,打消他们对智慧办税服务产品的使用顾虑,感受便利与高效。

“网上代开发票的功能太实用了,感谢小同志的辅导,以后我在家也可以自己申请了。”李先生是一位从事货物运输的司机,他为一家公司运输货物,对方公司需要开发票,李先生不知从何办起,自助办税服务区的辅导专员主动上前帮忙,辅导其顺利代开发票,短短几分钟的时间就申请下来,并当场将电子发票发送给了对方公司,李先生深刻体会到了智慧办税的便利。

“我是带着小孩子来办税的,原以为需要很长时间,结果不到十分钟,我就办完了好几样业务。”日前,道外区小松粮食收购部法人刘先生体验道外区税务局创新推出的“摆渡车”服务,连连为税务部门高效、便利的服务点赞。

道外区税务局在大力宣传“非接触式”办税模式的同时兼顾线下办理模式,推出跨厅业务“摆渡车”服务。通过梳理办税流程,结合工作实际,对需衔接办理的业务事项实行“内部传递,专窗办理”,避免纳税人重复排队,缩短办理时间,提高办理效率,获得纳税人缴费人广泛好评。

为确保全面掌握纳税人缴费人办税缴费过程中遇到的急难愁盼问题,道外区税务局还将汇总整理纳税人缴费人办税反馈建议纳入常态化管理,按周汇总整理高频咨询办理事项、突发情况处置方案等,根据纳税人缴费人税费服务需求及时推出具体服务措施,多措并举打造道外税务特色服务品牌,持续提升纳税人缴费人的满意度和获得感。

食品安全无小事 常态长效护安全

道外区新时代文明实践中心开展科普宣传

本报(侯军 记者 杜菲)食品安全关系千家万户,为大力宣传有关食品安全的法律法规,8月12日,道外区新时代文明实践中心科技与科普服务台成员单位区科协、区园林局、区水务局开展“关注食品安全 关爱大众健康”主题食品安全科普宣传活动。

活动通过现场讲解、发放食品安全健康知识宣传彩页、知识问答等形式,向群众讲授日常生活中常见的假冒伪劣食品的辨识技巧,普及《中华人民共和国食品安全法》等相

关法律法规知识,并号召广大群众积极举报、提供线索,共同打击食品安全违法犯罪行为。同时,为进一步提高居民辨别“问题食品”的能力,志愿者们走进村民广场派发宣传彩页,讲解选购食品注意事项,提醒居民要谨慎选购预包装食品,选购前要认真查看包装标识、食品标签等内容。

此次活动普及了食品安全知识,增强了居民群众的自我保护意识和维权意识,为筑牢食品安全屏障营造了良好氛围。

反诈 物业联手警方 开展反诈宣传

提升业主防范电信诈骗“免疫力”

本报(记者 刘述波)为有效遏制电信网络诈骗案件的高发势头,进一步提高业主的防诈骗意识,近日,中海物业管理有限公司哈尔滨分公司联合集乐社区、太阳岛派出所反诈中心的工作人员,在中海江城等小区现场开展反诈宣传宣讲活动。

结合近期常见的多种诈骗形式,民警们与居民面对面交流,并逐一解答各类防诈骗疑惑,将电信诈骗的危害、类型和防范要领,传递给广大居民群众。其间,民警向居民大力推广“国家反诈中心”App,讲解反诈电话“96110”三大功能,鼓励群众将反诈知识带给身边的家人及朋友,切实提高辖区群众防范电信诈骗的意识和能力,有效筑牢防范电信诈骗

的防火墙。在小区活动现场,中海物业工作人员专门设置了反诈宣传展板和展台,并在小区内及周边醒目位置张贴宣传海报、悬挂宣传横幅、摆放宣传展板。

同时,民警还告诫居民们在日常生活中要提高警惕,对犯罪分子的花言巧语、危言恐吓,一定要记住“不听、不信、不转账、不汇款”,如在社交网络中如有疑问,可直接拨打110进行咨询或报警,以避免不必要的经济损失。

下一步,中海物业哈尔滨分公司将在服务的小区中与辖区派出所合作,全面开展防诈骗宣传宣讲活动,希望通过建立长效防治机制,为努力构建和谐社区打下坚实的基础,提升业主防范电信诈骗的“免疫力”。