

冰城春意闹 春花倍怡人

哈尔滨市公布城市公园赏春花路线图

本报讯(记者 霍亮)市城管局园林中心为方便市民和游客赏春花,日前向社会公布冰城公园赏春花路线图,赶紧收藏吧!

市城管局园林中心相关负责人介绍,目前,全市现有连翘超过4.8万

株、山杏7.8万株、榆叶梅17.8万株、丁香130万株、京桃0.9万株,这些春花广泛分布在全市各大公园和部分街路上。

作为一座四季分明的城市,哈尔滨的春季教为短暂,为了让城市春花更加

绚烂迷人,哈尔滨市园林部门根据不同树种的不同花期,科学合理配置园林植物景观,实现了春花梯次接力绽放,最大程度展现冰城春季最美景观。哈尔滨市公园绿地春季开花树种和绽放的先后次序为连翘、京桃、山杏、榆叶梅、山梨、丁香

等。值得一提的是,这些春花在哈尔滨市各大公园里都有分布,想一睹冰城春花之美,不用跋山涉水,在家门口的城市公园就能打卡拍照。目前,除了北方森林动物园外,哈尔滨市几乎所有的城市公园都已经免费向公众开放。



建筑艺术广场桃花在风中摇曳。“哈报手机记者”张本摄

冰城公园赏花路线图

■道里区

斯大林公园、九站公园:重瓣榆叶梅、连翘、山杏、丁香等;开花时间:4月末至6月;

群力丁香公园:多品种丁香、山杏等;开花时间:5月至8月;

金河公园:山杏、连翘、重瓣榆叶梅、红叶李等;开花时间:4月末至5月;

音乐公园:山荆子、红王子锦带、连翘、重瓣榆叶梅、丁香等。开花时间:4月末至7月;

群力健康生态园:连翘、山杏、榆叶梅、山梨、李子、大秋果、黄太平等果树、各类丁香等;开花时间:4月末至6月;

兆麟公园:多品种海棠、连翘、重瓣榆叶梅、丁香等;开花时间:4月末至6月。

■道外区

古梨园:山梨、山杏、连翘、重瓣榆叶梅、丁香等。开花时间:4月至6月;

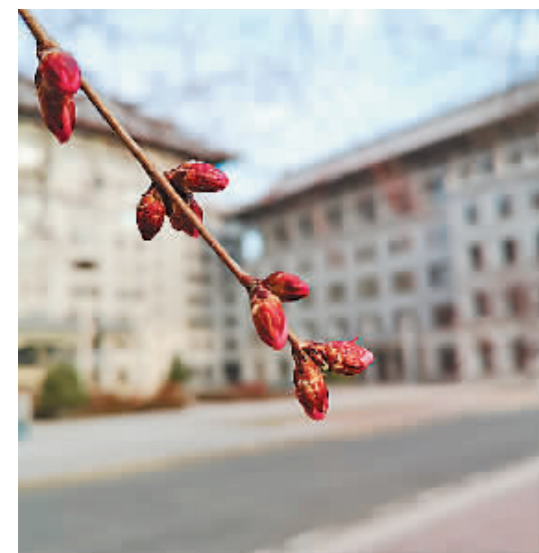
南直公园:山桃稠李、连翘等;开花时间:4月至6月;

知青公园:兴安杜鹃、连翘、重瓣榆叶梅、山杏等;开花时间:4月末至6月。

■南岗区

儿童公园:单瓣和重瓣榆叶梅、毛樱桃、稠李、佛头花、山杏、京桃、果树、连翘、丁香等;开花时间:4月中旬至6月;

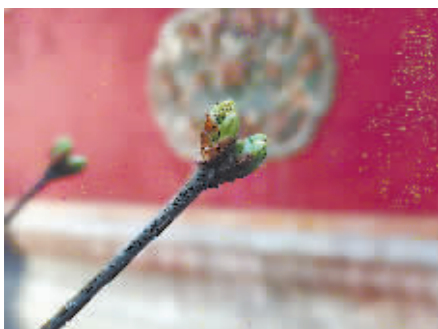
湘江公园:山荆子、连翘、山杏等。开花时间:4月至6月。



杏花待放。



连翘报春。“哈报手机记者”陶滨摄



春花吐花蕾。



平房区渤海路梅花绽放。



春花开满大街小巷。

■香坊区

中国亭园:连翘、山杏、重瓣榆叶梅、接骨木等;开花时间:4月至6月;

劳动公园:各类海棠、丁香等;开花时间:4月至6月;

丁香科技博览园:佛头花、山杏、连翘;开花时间:4月至6月;

香清园:黄刺玫、红刺玫、重瓣榆叶梅、山杏等;开花时间:4月至5月;

香林园:四季锦带、山杏、榆叶梅、连翘等;开花时间:4月至6月;

省植物园:牡丹、多品种丁香、山杏、重瓣榆叶梅等;开花时间:4月至6月;

■平房区

平房公园、天池丁香公园、合力同心园:连翘、山杏、稠李、重瓣榆叶梅、佛头花、绣线菊、珍珠梅、四季锦带、丁香等;开花时间:4月中旬至6月。

■松北区

文化中心公园、松北中心公园:连翘、山杏、丁香等。开花时间:4月中旬至6月。

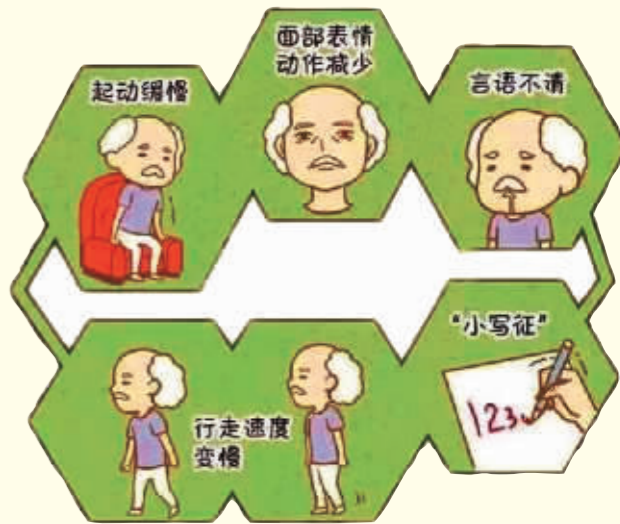
太阳岛公园:牡丹、连翘、山杏、重瓣榆叶梅、山荆子、稠李、红叶李、海棠、京桃、山杏、毛樱桃、柳叶绣线菊、珍珠绣线菊、多品种丁香等;开花时间:4月中旬至7月。

得了帕金森 怎样运动才科学

本报讯(程岩 记者 杨艳)2023年4月11日是第27个世界帕金森病日。运动有助于缓解帕金森病的症状,提高运动能力,预防认知功能的减退。就什么形式的运动适合帕金森病患者,最佳运动强度、每次运动持续时间,以及每周运动的次数该如何确定等问题,黑龙江省卫生健康委员会与黑龙江省卫生健康管理服务评价中心联合制作,以一图读懂的方式

向公众介绍患上帕金森后科学运动的相关知识。

帕金森病是一种病因不明确、起病隐袭、发展缓慢的神经退行性疾病。主要影响中老年人,多在60岁以后发病,男性略多于女性,通过家族性遗传而得病约占10%,5%-10%的病例发生于10-50岁患者,也被命名为“青少年型帕金森病”。帕金森病临床上以震颤、肌强直、运动减少、姿势异常运动障碍症状为主。



根据病情制定“运动处方”

帕金森病患者的病情千差万别,需要个体化分析,根据患者的病情、年龄、健康情况、以往运动能力等多种因素来综合判断如何进行合理的运动锻炼和康复。

帕金森病患者的运动原则是避免运动负荷过大,运动时间不宜过长,注意控制心率,加强运动中的保护,避免跌倒等外伤风险。热身时间要有保障,运动后应适度按摩恢复。

一般推荐在帕金森病症状相对较好的“开期”进行运动锻炼。因此,运动应与药物治疗相互衔接好,在药物治疗比较到位的前提下进行运动,可事半功倍。单纯依靠运动,药物治疗不合理,效果会适得其反。

早期帕金森病“运动处方”

患者可进行低强度的有氧运动、伸展运动、平衡运动,运动时间一般以半小时左右为宜(不建议超过1小时),每周锻炼次数以3-5次为宜。

运动形式包括:散步、快走、慢跑、走跑交替、自行车、有氧舞蹈、健美操和不剧烈的球类运动等。对于早期的老年帕金森病患者,舒缓、伸展性运动比较适合,太极、瑜伽都可以选择。健身操等集体运动形式可提高运动能力、调节情绪,也是推荐的运动方式。

运动过程中应注意监测心率,避免运动强度过大。对健康中老年人来说,适宜的有氧运动心率=170-年龄。如60岁健康人参加有氧运动时,心率不宜超过110次/分钟(170-60)。而对帕金森病、体弱且年纪较大的人,可以乘以0.7-0.9的安全系数。



中期帕金森病“运动处方”

这个阶段帕金森病患者平衡能力有减退趋势,在运动中要特别注意避免跌倒和外伤。要严格控制运动负荷,持续时间不宜过大。每周锻炼2-3次即可。

如果平衡能力较好,可选择散步、快走、太极和瑜伽等。如果平衡能力减退,可以在适当防护下慢走、做上肢为主的康复操等。康复专家推荐这些患者做徒手或者低阻抗、低负重下的肢体伸展运动和平衡锻炼。

晚期帕金森病“运动处方”

这个时期患者应在康复师或者家属的辅助下,进行有防护的平衡训练、行走训练、上肢徒手操、床上肢体伸展运动等。运动中可以适度拉伸肌肉、活动关节,有助于避免肢体挛缩、减缓运动功能退化。既可以进行主动运动,也可以进行被动运动。运动中注意观察病情变化,必要时监测心率、血压等指标。



创建全国文明城市 打造宜居幸福之都

哈尔滨市今年投放共享单车4万辆

投放时间为5月1日至10月31日



本报讯(记者 刘希阳)为规范共享单车行业发展,优化出行结构,维护城市良好秩序,市交通运输局发布共享单车投放公告,确定投放范围为道里区、道外区、南岗区、香坊区和松北区建成区,投放时间为5月1日至10月31日,车辆4万辆。

按照公告,根据哈尔滨市城市交通路网结构、人口出行习惯、公共空间实际承载能力和城市慢行交通系统配套设施建设情况,核定哈尔滨市今年投放共享单车4万辆(含共享自行车2万辆、共享电动自行车2万辆),经申请具备运营服务条件的企业,按照自行车和电动自行车1:1等配额方式申请投放,平均分配总量配额。未来总量设置根据市场需求,结合

各阶段考核评价情况,实施动态调节。申请在哈从事共享单车运营的企业,需具备以下条件:运营企业车辆使用手机终端系统需具有电子地图和规范引导车辆停放功能,在不破坏城市道路的情况下,车辆可实现高精定位、90度整齐垂停、精准停放电子围栏内的技术和功能,并可根据行业技术发展,及时更新更换配套设施;运营企业需按照共享单车停放点位规划及要求,根据企业投放共享单车配额数量,开展停放点位施划和配套设施建设,在完成停放点位建设后,开展车辆投放和运营服务,并引导承租人规范停放;运营企业需公布符合有关规定的计费标准和方式,实行明码标价;为承租人购买人身意外伤害险和第三

者责任保险,承租人发生保险理赔时,企业应积极协助办理;运营企业需组织专业化管理团队,负责共享单车日常管理工作,做好停放点秩序管理和车辆运营调度,保持车体干净整洁、停放秩序管理整齐划一,企业管理团队具备对违规停放车辆在20分钟内清理完毕的运营服务能力;运营企业无条件实行承租人免押金政策,且需提供与银行或具有第三方支付资质的非银行机构签订的资金支付协议;建立承租人投诉机制,设立投诉受理平台,公布服务监督电话,快速妥善处理承租人合理诉求;运营企业对承租人利用网络进行实名制注册登记并签订服务协议,明确车辆提供者与承租人相互承担的法律连带责任。

共享单车租赁服务企业出现以下情形将被“清退”

- ①运营企业违反公开承诺,或提供虚假信息的,一经发现并确认,责令退出哈尔滨市。
- ②运营企业采取套牌或超量投放共享单车的,一经发现并确认,责令退出哈尔滨市。
- ③运营企业因管理原因,引发群体性事件或在社会造成恶劣影响的;不参加或不配合考评工作的;未按规定将数据接入监管平台,或存在数据造假的;非不可抗力因素,拒不执行政府和行业监管部门应急指令的,责令退出哈尔滨市。
- ④对乱停乱放问题严重,线下运维能力不足,导致大量共享单车被依法扣押,总数量超过本企业配额20%的,责令退出哈尔滨市。
- ⑤运营企业因运营服务质量原因,在组织开展的社会满意度测评中未达到60分及格标准的,责令退出哈尔滨市。
- ⑥运营企业不履行企业主体责任和自律要求,服务质量信誉考核不合格,经约谈仍不采取有效措施的运营企业,行业监管部门可公开通报相关问题,要求企业限期整改,逾期未整改或整改不到位的,责令退出哈尔滨市。

生态城市千分美 文明冰城万种情