

民生一线  
天津市便民专线服务中心  
今晚报民生法治部 主办

本报“夏季生活点题服务”今起开栏

# 舒适度炎夏 有事我帮您

本报(记者刘波 通讯员李彬)今日入伏,代表着一年中最炎热、最潮湿的时期到来。今年的三伏长达40天。为了帮助市民舒适安全度过炎夏,本报服务版从今天起推出“夏季生活点题服务”专栏。

“夏季生活点题服务”专栏记者将围绕市民在夏季生活中遇到的各种问题,以及需要了解的各类资讯和指南,走访相关部门、机构和各行各业的专家,为您解答疑惑、出谋划策。如果您在日常生活中积累了一些值得借鉴的好点子、好方法,也欢迎在这个栏目中和大家分享。

参与方式:您可拨打点题热线27500100进行咨询,还可以通过邮寄信件或是发送电子邮件来参与。通讯地址:天津市和平区卫津路143号今晚报事业部民生法治新闻部,邮编300070。电子邮箱:jw-bqgb@126.com。

切忌贪凉 祛湿开胃 调节身心

## 入伏后,饮食起居巧安排

读者宋女士:今天入伏,正式进入酷热难耐的盛夏时节。三伏天又热又湿,不少人都会觉得不舒服,甚至出现健康问题。请问如何科学安排饮食起居、调整身心、健康度过盛夏?

“夏季生活点题服务”专栏记者:天津市中医药大学第二附属医院副主任医师石限针对市民的问题进行了解答。

### 三伏天里不能贪凉

三伏天是一年中最热的时候,很多人贪凉,长时间开空调,冲凉水澡,吃生冷瓜果,喝冰镇啤酒和饮料解暑。首先,长时间呆在空调房里,体内热量散发不出来,身体调节能力容易失调,会出现多种身体不适。开空调时,温度设置在26℃以上为宜,让空调的风往上吹,避免直吹身体,还要护好颈、背、腹、腰、腿等部位。最好每隔2小时开窗通风,保证室内空气新鲜。大汗淋漓后不要冲凉水澡,以免受到风寒湿邪侵袭。此外,伏天湿热,胃肠

温度偏高,冰冷、寒凉的食物进入胃肠道会使胃受到强烈刺激,很容易引起胃肠痉挛,出现腹痛、腹泻等情况,因此不建议在伏天的时候贪吃生冷冰镇食物。如果实在很热,吃生冷瓜果、喝冰镇饮料时也要注意少量吃、慢慢喝,控制量和速度,以免引起胃肠道疾病。

### 调整饮食开胃祛湿

闷热天气条件下胃肠消化能力变弱,应尽量少吃厚腻荤腥的食物和辛辣食物。饮食宜以清淡素食为主,适当食用鱼肉蛋奶。可以多吃点苦味食物,苦瓜、苦菜、苦荞麦都能解热祛暑、健脾开胃。不过苦性寒,体质较差、脾胃虚寒者不宜多吃。山药、莲藕、木耳等食物也是不错的选择,有益气养阴的作用。

三伏天是一年中最湿的时节,也是祛湿的最佳时段,可以适当吃些健脾化湿的食物。红豆薏米汤、小米荷叶粥、薏米冬瓜汤、芡实茯苓粥、薏米

鲫鱼汤、生姜茶等,都有祛湿的作用。

### 调节身心适应节气

三伏天很多人晚上睡不好,可顺应夏季昼夜变化特点,适当晚睡早起。利用中午时间午睡30分钟至45分钟,可以让身体和大脑得到放松。但午睡时间不宜超过1个小时,否则会影响晚上的睡眠。

普通人不要盲目追求“夏练三伏”。夏天人的体能消耗大,应尽量选择游泳、散步、慢跑等较为缓和的运动。天气特别炎热时,应选择在室内运动。

天热,人的情绪也容易变得烦躁。这个时候要注意自我调节,遇事深呼吸让自己冷静下来。当情绪烦躁、焦躁不安时,可以有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力。比如到凉快的地方缓一缓,或是听音乐、看电影、聊天、运动等,都可以使情绪得到释放和缓解。 本报记者 刘波

逛“天津之眼”别乱停车

## 李公祠大街全线 两侧施划禁停线

本报讯(记者胡智伟 通讯员焦轩 黄磊)记者自市交管部门获悉,公安交管部门日前对李公祠大街交通组织进行优化调整。今后驾车前往“天津之眼”观景游玩,市民务必按新规定停车。

“天津之眼”摩天轮作为本市标志性旅游景点之一,受到广大游客青睐。但一些机动车驾驶人为了图方便随意停车,违法停车的情况屡有发生。

交警河北支队此番对李公祠大街整体交通组织进行优化调整:1.取消李公祠大街原有停车位,增设行人通道;2.封闭李公祠大街三马路交口和李公祠大街五马路交口,机动车由李公祠大街七马路绕行;3.封闭李公祠大街慈航路口,行人可绕行李公祠大街东箭道和五马路;4.李公祠大街全线两侧增设人车隔离护栏,扩大行人通道空间,确保行人出行安全;5.李公祠大街全线两侧施划禁止停车标线,增设摄录装备,加强机动车违法停车管理。

市交管部门提示,驾车由李公祠大街前往摩天轮景区游玩的市民,可将车辆停放在李公祠大街五马路交口处的全球购地下停车场或者周边道路停车位,切勿违法停车。临时停车上下乘客车辆应在未施划禁止停车标线路段即停即离。违法停车将面临罚款、记分的处罚。

## 生活资讯

### 气象生活指数

7月12日 20:00至13日 20:00  
穿衣指数:2,建议穿短袖等夏装  
感冒指数:1,多发  
晨练指数:2,较适宜,做好热身  
洗车指数:1,适宜,没有降水  
空气污染气象条件:4,不利于污染物扩散 本报记者 胡智伟

## 葵花灯下

### 景观灯有破损

读者刘先生反映:河北区东六经路公交站附近围墙上的景观灯有破损,影响美观。 本报记者 李岩

## 群众近期反映 环保问题集中

本报讯(记者刘波 通讯员李彬)记者从市便民专线服务中心(88908890)了解到,近日群众反映环境污染问题较多。此外,市民反映高速公路中间掉落水泥管的问题得到及时解决。

市民反映的问题主要包括:武清区高王路王庆坨开发区一公司未配备VOC废气处理设备,从事自行车鞍座喷胶作业,未取得环评,影响周围空气环境;津南区领世路盈翠名苑小区,每天19时后空气中总会出现恶臭味道;滨海新区大港古林街工农村,周边工厂有排放废气的情况,产生刺鼻气味;西青区外环南路与任环路交口处的津河河面漂浮大面积死鱼。

另据市民王先生反映,其驾车途经荣乌高速从天津往北京方向,快到精武镇的区间测速路段,发现路中间车道掉落一根水泥管,存在安全隐患,希望尽快清理。接到市民来电后,便民专线中心按照安全隐患问题处理预案,立即向高速公路管理处派急件转办。高速公路管理处所属路政大队进行核查处理。经路政大队核查,路面掉落的水泥管已及时清理。

## 社区拍客



小区道路坑洼  
西青区假日盈润园小区西侧部分道路坑洼,影响车辆通行。上图摄于7月11日17:30。

通讯员 李双全 本报记者 李岩

停气通知	
7月12日 13:00至17:00	滨海新区滨海湖A4、A5、A6、A8所有低压燃气用户。
7月15日 8:30至16:30	北辰区双青新家园一带。 本报记者 李岩

## 夏季生活 点题服务



## 快递小哥 来这歇脚

连日来,天津市邮政管理局和天津市快递协会开展“关爱小蜜蜂 全市在行动”行业互助活动。全市范围内的500家一线快递网点作为“快递员之家”,面向全市快递员提供纳凉服务。因为快递员小哥在“快递员之家”饮水、歇脚。 尉迟健平摄

## 关于河北区东欣里片区棚户区改造(旧城区改建)项目拟对天津市河北区藤厂下坡16号房屋现使用人安置的公告

河北区人民政府于2018年12月17日下达了河北政房征字(2018)第005号《房屋征收决定》,对河北区东欣里片区棚户区改造(旧城区改建)项目实施房屋征收。目前,征收签约工作已经开始,河北区棚户区改造房屋征收现场办公室就下列房屋拟对现使用人进行安置,明细如下:

天津市河北区藤厂下坡16号,房屋现使用人:鲁长江。请上列房屋相关权利人自《公告》之日起60日内持房屋合法有效证件到河北区棚户区改造房屋征收现场办公室主张权利,如60日内无相关权利人主张上述房屋的权利,我们将根据现使用人提供的房屋证明情况,依据相关规定进行安置。

联系人:吴女士 联系电话:18522845364  
河北区棚户区改造房屋征收现场办公室  
2019年7月12日

CIVILIZED CITY
公益广告

# 文明

## 践行《天津市文明行为促进条例》

# 城市

### 推动全域创建文明城市

你欣赏城市的美景,城市欣赏你的文明。

CIVILIZED CITY
CIVILIZED CITY