

民生一线
天津市便民专线服务中心 主办
今晚报民生法治编辑部

记者回访本栏目近期报道
多项民生问题
得到妥善解决

本报讯(记者庄媛)本报与市便民专线服务中心88908890主办的“民生一线”栏目近日报道的多项问题,经过记者实地采访及电话回访后确认,栏目中所涉及的大部分问题已得到解决。另外,北辰区都旺新城小区外私占公共停车位问题将尽快得到治理。有市民反映“河北区宜白路华宜里63号楼前一棵树木的大树枝掉落在电线上,担心掉落砸到行人”问题后,8月4日11时,记者来到华宜里63号楼前,看到掉落的树枝已被修剪并清理完毕。市民反映“河西区辰水道华江里12号楼附近有很多建筑垃圾和生活垃圾”的问题后,东海街道办事处责成华江一委党群服务中心处理,目前建筑垃圾和生活垃圾已清理完毕。

7月22日,本栏目刊登市民反映“在北辰区果园新村街都旺新城西北角两侧底商门前,有私装地锁占用公共车位”的问题。8月4日上午,记者来到北辰区都旺新城小区,看到小区靠近北辰道一侧的西北角和靠近高峰路一侧的西门外的底商门前,公共停车位被私自占用的情况依然存在,在西北角处还有多个停车位被人私自装了地锁。就此问题,记者联系了北辰区果园新村街道办事处,办公室一位工作人员表示将尽快展开治理。



电力保障 迎峰度夏

连日来,国网天津东丽供电公司组织人员加强对电力设备的巡视和测试检查,排查设备缺陷和线路安全隐患,保障迎峰度夏电网安全稳定运行。本报记者 刘万文 通讯员 翟鑫彬摄

明日迎来立秋节气

暑气未散 当心“秋老虎”发威

市民韩女士询问:8月7日立秋,现在还是“伏天”,天气仍非常热。想请专家介绍一下,立秋后,市民需要注意些什么?

“夏季生活专题服务”专栏记者:市中医一附院治未病健康管理中心主任孙庆提示,盛夏余热未消,本市天气仍处于高温高湿中,市民要谨防“秋老虎”发威,避热纳凉很重要,防晒防中暑依然不能松懈。在疫情防控常态化下,市民要注意换季养肺,提高免疫力,预防感冒。

警惕早晚温差
立秋时节,依然会有一段炎热天气,被人们称为“秋老虎”,仍要适当进食清热解暑食品。但从立秋后,晴热

高温会逐渐缓和,人们会逐渐感到凉爽,昼夜温差也会逐渐加大,要注意适时添加衣服、被褥,尤其是晚上,睡觉时要注意肩颈、腰腹的保暖。

注重润肺去燥
肺与秋季相应,而秋季干燥,气燥易伤肺,宜润燥、养阴、润肺。适当食用芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等食品,可以益胃生津,有益健康。秋天,人们有时会感到烦躁,首先宜多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物,特别是梨,有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能。还可进食酸味的食物以收敛肺气,如橘子、柠檬、柚子等。少吃葱、

姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物,以防泻肺气。另外,立秋时暑热未消尽,还需适当服食防暑降温之品,如绿豆汤、莲子、百合等,以消暑敛汗,健脾开胃。

根据自身的体质状况,可以选择一些适合自己的锻炼项目。像太极拳、八段锦等传统健身运动,对于增加肺活量、改善慢性呼吸病患者的肺功能、练习深沉而缓慢的呼吸具有明显的作用,是老年人、体质虚弱者、慢性病者最佳的锻炼方法。

避免伤风感冒
立秋后,白天高热的温度到了晚上就会变得凉爽起来,同时早晚的温差如果过大,易感冒。有些人习惯在家将空调温度调得比较低,夜晚睡眠

时寒气入侵,体质下降,很容易诱发感冒、肩颈疼痛等疾病。立秋过后,夜间尽量少用空调。

尤其是在几场秋雨过后并出现气温骤降时,夏天时人体有内热再加之受凉,人们极易伤风感冒,应及时增减衣物,并适当进行户外活动。感冒是诱发心血管疾病的重要原因,老年人及心血管病患者、呼吸系统疾病患者相对抗病能力差,对秋天气候的变化适应能力和耐力也差,因此要特别注意提高免疫力,避免感冒、感染。

本报记者 庄媛

炎炎夏日 售水服务进社区

本报讯(记者刘波)炎炎夏日,天津水务集团继续为距离供水营业厅较远的IC卡水表用户提供进社区售水服务,8月份,将走进南开区、河东区、河北区、西青区、北辰区、东丽区、津南区等小区。

行政区	售水日期	小区名称	详细地点
南开区	8月9日9:00-11:00	铜锣湾广场	物业
南开区	8月6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日、31日9:00-12:00 13:30-16:00	新园村	居委会
河东区	8月11日、25日9:30-11:30	明家庄园	物业
河东区	8月12日9:30-11:30	雍海园	居委会
河东区	8月18日9:30-11:30	观东花园	居委会
河北区	8月11日9:30-11:00	13号大院	居委会
河北区	8月15日9:30-11:30	何兴庄	何兴庄杜鹏道兴盛园门卫
河北区	8月22日9:30-11:00	宁静家园	物业
西青区	8月7日9:00-11:00 14:00-15:00	任河里	大任庄物业
西青区	8月14日9:00-16:00	芦欣家园	物业
西青区	8月18日9:30-12:00 13:30-16:00	亲和美国	赤龙南街党群服务中心
北辰区	8月19日9:00-11:00	盛康园	居委会
北辰区	8月8日9:30-11:00	青年教师公寓	物业
北辰区	8月10日9:30-11:30	万科新城	万科新城礼堂
北辰区	8月13日9:30-11:00	盛泰嘉园	物业
北辰区	8月15日9:30-11:00	秀水新苑	物业
北辰区	8月23日9:30-11:00	秋怡家园	居委会
北辰区	8月27日9:30-11:00	棠楼	物业
北辰区	8月28日9:30-11:00	泰来家园	物业
东丽区	8月6日、20日9:30-11:30	么六桥	居委会
东丽区	8月13日、27日9:30-11:30	蓝海苑	物业
津南区	8月6日9:00-11:00	津铁惠苑	物业
津南区	8月7日、11日、15日、18日、21日、25日、29日8:30-11:30 13:30-16:30	福和园、聚和园、友和园	聚和园15号楼院内一楼原物业用房

市考试院
增加咨询电话

方便考生咨询问题

本报讯(记者雷风雨)从市教育招生考试院获悉,当前正值高考中考咨询高峰期,市教育招生考试院在原有两部咨询电话的基础上,新增一部对外咨询电话,方便考生咨询相关问题。

据介绍,截至目前,市教育招生考试院现有三部对外咨询电话为:23769162、23769300、23767052,进一步服务考生。

昨天,市中招办及全市各区中招办相继开通咨询电话,为考生提供中招政策和办法的咨询服务。具体电话为:和平区27127532、河西区58266220、河北区26288185、河东区24136313、南开区83577066、红桥区26515819、东丽区84376805、西青区27940985、津南区88510596、北辰区26390388、宝坻区29241309、武清区60911626、蓟州区29038076、静海区28942556、宁河区69591381、铁厂0310-5576803、滨海新区塘沽25861695、滨海新区汉沽25695182、滨海新区大港60989978、滨海新区油田25924344、滨海新区泰达25208890、滨海新区保税区84905055、滨海新区生态城67290255、滨海新区高新区84806258、市中招办23769161。

生活资讯

气象生活指数

8月6日20:00至7日20:00
穿衣指数:1,闷热,可穿T恤、短袖外套
感冒指数:1,多发,多喝温水防上火
晨练指数:2,较适宜,可能有雨,选好晨练时间
洗车指数:2,不适宜,可能有雨,别急着洗车
空气污染气象条件:4,不利于污染物扩散

本报记者 胡智伟

社区拍客



通讯线缆箱门损坏

河北区正义道溪波里3号楼17栋对面,一个通讯线缆箱的箱门损坏,线缆裸露存在隐患。上图摄于8月4日15:40。

通讯员 杜鹏 本报记者 狄慧

葵花灯下

树木生虫害

读者燕女士反映:在和平区万全道与兰州道交口附近的天赐园小区外的人行道上,由于树木生了虫害,导致树下停放的30多辆共享单车车身被滴满黏液,市民无法使用。

回音

7月30日,本栏目刊登读者反映的南开区城厢东路与南马路交口附近人行道上堆放有废旧家具和杂物的问题后,有关部门立即安排人员对该处杂物进行清理,现场环境恢复整洁。

本报记者 刘波

天津日报 今晚报

提升品牌价值 打造精彩活动
首选「天津日报」 首选「今晚报」

权威发布 品牌高地
融合传播 即时高效

《天津日报》《今晚报》新媒体矩阵

《天津日报》官方微博 《今晚报》官方微博 《天津日报》官方微信 《今晚报》官方微信 《天津日报》品天津 《今晚报》家在天津 天津日报播天津

广告合作 23602820 分类广告 门市81316697(日报)/58982516(晚报)

(广告)