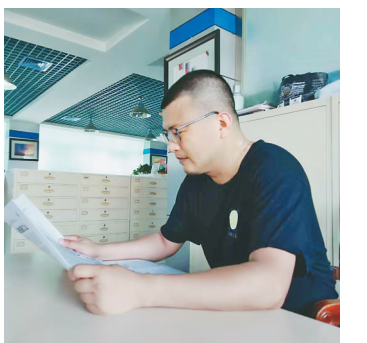


本期主编:陈长辛 责任编辑:焦健(0451-84617343) 执行编辑:杨宁舒(0451-84655770) 见习编辑:李房涛 美编:赵博 见习美编:吴龙娟



民生记者李国玉 电话:18304629827

总有一种力量让我们泪流满面、抖擞精神,驱使我们不断寻求。这种力量来自于你,来自于你们中间的每一个人。

帮你问

邮箱前的垃圾堆咋没人清? 物业:建材垃圾应由居民自行处理 物业可督促解决

□文/摄 黑龙江日报 全媒体见习记者 李房涛 滕放

近日,有居民向本报记者反映,位于哈尔滨市宣信街上的中国邮政宣信街邮电支局的邮箱前,连续几天一直有垃圾堆放,无人处理,成堆的垃圾十分影响附近居民的出行及日常生活。

12日,记者来到现场,看到垃圾已被清理干净,居民张女士告诉记者,她反映情况后,城管部门、街道办和物业三方曾讨论过垃圾清理该归谁管,但当时没有得出结论。张女士说:“周日,芦家街道办事处来人给清理了,但因为一直没有固定的人来管,很可能还会出现继续堆垃圾的情况。”

一位多次来现场查看拍照的环卫部门工作人员告诉记者:“路边没处理的垃圾都是建筑垃圾,而且按理是不归我们环卫管的。”随后,记者联系了芦家街道办事处的工作人员,该工作人员表示:“邮箱前的垃圾桶是物业负责的,正常那里的垃圾应该由物业来清理,我们街道办上次是义务给清了一下。”

随后,记者联系了管理这片区域的先锋物业的工作人员佟先生。佟先生到现场了解情况后告诉记者,那个区域的垃圾确实由他们物业负责,但是之前路边的垃圾都是居民扔的建筑垃圾。按规定,建筑垃圾应该由居民自行处理,并且垃圾量比较大,如果量少的话,物业也能让保洁员帮忙收拾。佟先生强调说:“邮箱前的装修废料无人清理,物业一定会督促居民把废料拉到指定地点处理。必要时,物业也会义务出面清理。”

17日,张女士再次联系记者,反映邮箱前又出现了堆垃圾的情况。记者再次致电佟先生,他表示:“扔在垃圾桶里的我们会及时处理,堆在外面属于建筑垃圾的,我们会督促居民及时清理。”



邮箱前堆放的建筑垃圾。

安度三伏 请收好这份“防病锦囊”

血压波动 高温中暑 血糖升高

锦囊一

三伏天血压易波动 谨防心梗



段滨红主任为市民义诊。

“最近天气炎热,我发现血压有所降低,就偷偷地把降压药停了一阵,没想到这个举动差点害了自己。”几天前,哈尔滨市民赵阿姨因急性心梗发作被送医抢救,所幸就医及时,医护合力将她从死亡的边缘拉了回来。记者从省内多家医院的心内科、急诊科了解到,自入夏以来,急性心梗患者明显增多,特别是进入三伏天后,急性心梗患者更是达到了一个小高峰。

哈尔滨市第一医院心内一科副主任周大亮介绍,很多患者认为冬季是心肌梗死的高发季节,夏季相对安全,实则不然,三伏天也是急性心肌梗死的另一个高峰。三伏天气温较高、气压较低,很容易大量出汗,出汗后血液浓缩,交感神经兴奋,容易导致心率加快、血液高凝、血压升高或者波动,再加上不恰当的降暑方法,如猛吹空调、风扇,猛喝冷饮,洗冷水澡等,易导致急性心肌梗死发生。

针对一些高血压“老病号”夏季擅自将降压药停用、减量或者换药的现象,哈医大一院高血压病房主任赵德超教授明确指出,这种做法不可取!她建议,夏季高血压患者一定要坚持进行家庭自测血压。每天按时规律的进行血压测量,并做好记录,如果经过科学的测量和评估,夏季血压确有明显且稳定的降低,可在专科医生指导下,科学地调整药物剂量。

在中医看来,夏季阳气最旺盛,而“心”正好是主阳气的脏器,因此也是“养心”的最佳时期。黑龙江中医药大学附属第一医院心血管病三科耿乃志主任建议,夏季养心应先从小处入手,做到适量、均衡。多吃新鲜可口、清淡易消化的食物,适当进食一些苦味食物;起居规律正常,可适时地晚睡早起。早起晨练养心阳,午时养心宜小睡,傍晚放松身心。

□文/摄 黑龙江日报 全媒体见习记者 霍莹

俗话说“冷在三九,热在三伏”,今年的三伏天已至,又是超长的40天!三伏天哪些疾病多发,人们在防暑降温方面有哪些误区,如何安然度过这个一年当中最热的时节?近日,记者走访了我省多家三甲医院心内科、急诊科、消化科、内分泌科等科室,为读者整理了三伏天“防病锦囊”。

锦囊二 防范高温中暑 避免暴晒保持通风

近日,我省伊春一名消防员灭火时不惧高温持续作战,灭火结束后高温中暑倒地,同伴不停地用矿泉水为他降温的视频,看后让人既心疼又敬佩。三伏天高温酷热,是中暑的高发期。如何避免中暑?一旦中暑了该怎么办?

黑龙江省中医药科学院南岗分院急诊科主任贾维刚介绍,暑伏天,烈日下劳作会导致中暑,而高温且通风不良的环境,则更容易让人们受到暑邪侵袭。因此,防范中暑,不是只要避开阳光暴晒,在高温环境中,保持通风尤为重要。若出现胸闷恶心、心悸头晕、全身乏力等中暑先兆时,应立即到阴凉通风处饮水休息解暑。

中暑很危险,及早预防是关键,对此,哈医大一院急诊内科主任董广涛给出了三个温馨提示:



赵军主任正在为患者针灸。



琳琅满目的冰镇饮品备受市民青睐。

锦囊三 天热莫贪凉 当心腹泻和“空调面瘫”

记者走访了解到,自进入三伏天后,空调、电风扇等降温设备销售火爆,冰镇饮料、便携风扇、冰镇饮品等等降温“神器”也备受市民青睐。然而在中医看来,三伏天是暑热夹湿时节,人体更易受到风寒湿气的侵袭,出现“热伤风”表现。另外,长时间吹电扇空调、贪凉冷饮等也容易造成寒邪直中脏腑。因此,专家建议,三伏天除了“防暑”外,还要注意“防寒”。

近日,20岁的小张因为贪凉冷饮,导致一宿腹泻十余次,来到哈医大一院消化科就诊。记者了解到,盛夏来临,哈尔滨各大医院消化门诊因腹泻就诊的患者明显增多。哈医大一院消化内科主任史立军教授介绍,由于夏季气温高、湿度大,食物容易腐败变质,人们喜欢生冷饮食等因素,导致夏季腹泻高发。防治夏季腹泻,饮食上要注意少食生冷食物,尤其尽量减少

和避免食用在路边摊购买的凉拌菜和熟食;冰箱不是食物的“保险箱”,像生肉制品、果蔬等食物不宜长期储存;腹泻病人不建议进行“饥饿疗法”,宜选择相对清淡、低油、易消化的食物;腹泻严重时不要滥用抗生素,应及时到医院就诊,尤其是儿童、老人和特殊疾病人群。

7月16日,记者在黑龙江中医药大学附属第一医院针灸科看到,不少患者正在进行针灸治疗。35岁的郑先生告诉记者,最近他晚上开空调睡觉,没想到第二天半边脸就不会动了,得了面瘫。对此,中医大一院针灸科赵军主任介绍,夏天大汗后贪凉,温度突然变化,寒凉会对面部神经造成刺激,引发神经功能性障碍,出现面神经麻痹。她提醒,夏季面瘫患者多为风寒之邪外袭所致,市民开空调时温度最好控制在25℃以上,并且开空调、睡觉开窗以及坐车时,切忌直接吹风。

探寻哈市夜市经济的兴衰密码

“老味道”打出哈尔滨夜市招牌

周末,记者来到北七夜市,还没走到道外北七道街和长春街路口,热闹的声音就已经传了过来。路口的几家饭店可以形容为“人满为患”,几十张餐桌不仅满员,还有不少人在排队等候。紧邻夜市的美食摊便成为这些等位食客打发时间最好的方式。

熟悉哈尔滨的人都知道,与北七道街相交的长春街上,有多家哈尔滨知名的烧烤店、饭店、小吃店,虽然是夜晚,但依然有大量的顾客专为“老味道”而来,改造后的道外北七道街夜市,不再是路边几张桌子随意搭起来,杂乱无章的路边摊。统一的摊位规划,规范的管理,让这里成为品尝哈尔滨美食的打卡地之一。

刚刚结束高考的刘月和其他6名同学就是慕名而来的,她说在网上搜索,发现这里有很多哈尔滨传统老味道,夜市中有几个摊位也是“赫赫有名”,大家从防洪纪念塔走到这里,特意过来尝一下。吃了臭豆腐、烤玉米等美食,觉得味道真不错。

在临近的街路上,是这个夜市的延伸,经营家电、服装、手机贴膜,各个摊主一边张望对面热闹的场景,一边等待着顾客的到来。住在北七小区的居民董宏志说,这个夜市规模最大的时候,和北七道街夜市一样,向十二道街方向延伸,蔬菜、服装、小百货、食品几乎什么都能买到。

几经整改“北七夜市”换新颜

今年4月9日,道外区城管局联合大兴街道办事处对北七道街违规经营摊区市场进行全面清理整顿。目前的夜市也是改造后的新面貌。

其实,北七道街的市场此前也是几经波折和变化。经营一家烧烤店的店主告诉记者,北七道街夜市来自于最早的马路市场,大约可以追溯30多年前。之前是有名的早市,后来逐渐变成了全天市场、夜市。2009年因为扰民、流动摊贩占道等原因,北七道街市场曾被关停。2010年6月,哈尔滨市政府出资修建了江畔路和北七道街的道路,因紧邻码头,随着人流的增加,经过统一的规划和管理,北七道街市场又开始逐步恢复,慢慢向周边街路延伸。

然而,摊贩为了尽可能增加个人利益,有的在街路边建立了板房,有的占道经营。逐渐又影响周边居民的生活。经过这次统一改造后开始逐步走向正轨。

一位居民说:“其实有一个夜市挺方便的,一部分是周边的居民在这里买东西,能补贴一下家用。另外,这里价格确实要比其他地方便宜一些。但确实也扰民,经过几次整治后,现在已有了明显改善。”

摊主担忧:夜市靠餐馆引流对年轻人吸引力不足

在热闹的背后,北七道街夜市其实也面临一些问题。一位摊主告诉记者,这里顾客大多数都是前往周边饭店吃饭的,夜市的这些美食摊只能算是“配菜”。人流虽然很大,但实际消费金额却不多,远不如师大夜市、民强夜市等。

另外,虽然道外这个市场存在时间很长,但因为几次波折,此前还有贪图小利的摊贩影响了夜市的口碑,导致夜市的知名度有所下降。现在轮渡不再是周边居民的主要出行方式,新顾客增长也很缓慢。

最重要的,还是夜市的品类比较单一,主要以烧烤等传统小吃摊为主,没有充分利用地理优势,不具有其他夜市多样的吸引力。而且业户也都是周边的居民,网红元素不足,特别是对年轻人的吸引力不足。

期待:打造夜游骑车地图保留道外特色

一位美食博主在接受采访时说:“大家都知道吃在道外,特别是烧烤类的,从中华巴洛克到‘北三’再到‘十八道街’,你在视频平台搜索一下就知道,可以说是各个美食博主或探店主播的富矿,可现在这几个市场有点分割感。”

这位博主说:“现在共享单车很方便,能否利用起来,打造一个道外沿江夜游骑车图?”她建议,可以先在斯大林公园附近散步,然后骑车前往中华巴洛克、北七道街、北十八道街一路品尝特色美食,感受道外府热腾腾的夜生活,沿着江边,吹着江风,看着三座漂亮的网红桥,返回中央大街。

还有摊主表示,相对于其他夜市受到季节的限制,北七道街夜市也应该提前谋划冰雪季,道外江边每年冬天都有休闲娱乐设施,如果在冬季将夜市打造成带有采暖设施的美食休闲区,也将对城市夜经济发展起到积极促进作用。

据了解,哈市已开始对松花江南岸道外区进行改造,建设充满生机活力和自然绿意的沿江生态景观带。临江距离最近的道外夜市,也期待获得更多的关注。



摊主正在忙碌。



中华巴洛克游人很多。



虽然是晚上9点,但附近餐馆顾客依然很多。

北七夜市

串起老道外美食江景 期待骑行地图

哈尔滨市道外北七道街、长春街夜市,曾是哈尔滨四大夜市之一,但因种种原因几经起伏,今年重新起步。随着道外沿江景观带修建完成,中华巴洛克区域日趋完善,怎样将这些资源和夜市经营巧妙融合,成为摊主以及周边商户心中重新振兴的关键。

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 李国玉