

### 哈站部分列车调整 读者询问如何从哈站快速前往哈西站

# 可选乘公交化列车 10分钟就能到

生活报讯(记者**栾德谦**)日前,生活报连续两天刊发了哈站部分列车调整至哈西站始发或是在哈西站进行客票业务的消息,不少读者给生活报记者打来电话询问,如果到哈站后才知道想乘坐的车次调整到哈西站了,有没有快速到哈西站的方法。

生活报记者询问铁路部门了解到,哈站与哈西站、哈东站、哈北站间有互联互通的公交化列车,往来的旅客可以选择公交化列车前往。

哈站与哈东站的公交化列车略少,全天仅8趟,票价8元钱,用时13分钟至29分不等。最早的是5时50分发车的

K7066次,最晚的是17时51分发车的K7231次,需要乘客注意的是,在早8点55分至13点16分之间没有公交化列车。

哈站与哈北站的公交化列车全天有18趟,票价8元钱,用时11分钟。最早发车的是5时50分的D7902次,最晚的是20时40分发车的D6927次,与哈站与哈东站一样,9点09分至12点03分之间,哈站与哈北站之间没有公交化列车。

### 5月1日起除省管道路外

# 哈尔滨市及所属县市禁行黄标车

### 补贴2017年底截止 以后不会再有

生活报讯(吴凡 记者**李国玉**)13日,哈尔滨市政府相关部门发布通告,5月1日起,哈市将实施第五阶段限制黄标车通行措施,行政区域内除省管道路外的各类道路将禁止黄标车通行。另外,优惠政策在2017年底将截止,且以后不会再有黄标车补贴的优惠政策。

阶段机动车排放标准的高排放汽油车和未达到国家第三阶段机动车排放标准的高排放柴油车(不包括三轮汽车、摩托车和低速载货车),禁止在哈尔滨市行政区域内的各类道路(不含区域内的机场高速S102、京哈高速G1、绕城高速G1001、哈大高速G10、哈牡高速G10等省管道路)通行。交警部门对于违法者将会依法处于100元罚款,同时予以记分处理。这意味着以后黄标车不仅在哈市市区内禁止通行,在县市也将禁止通行。

### 一季度我省城市空气质量报告出炉

# 冰城达标天数超六成

生活报讯(记者**丁燕**)13日,省环境监测中心站公布了2017年一季度《黑龙江省城市空气质量报告》。报告显示,一季度全省平均达标天数比例为82.2%,其中哈尔滨市达标天数比例为61.1%,同比提高2.9%。大兴安岭和黑河一季度9成以上都是达标天。

据了解,今年一季度,全省平均达标天数比例为82.2%,同比下降6.7个百分点。哈尔滨市达标天数比例为61.1%,同比提高2.9个百分点。与2016年同期相比,全省13个市(地)的达标天数比例,有3个市地有所提高。

报告显示,今年一季度,我省13个市(地)重度及以上污染天数范围为0~13天,哈尔滨市最多,牡丹江、伊春、黑河和大兴安岭等4个市地未出现重3度及以上污染情况;哈尔滨市重度污染及以上天数共13天,同比增加9天,增幅达到225%。



## 沾河林业局 四月飘雪

生活报13日讯(实习生**王露娇** 记者**王晓丁**)今日7时,沾河林业局突然降下大片雪花,整个降雪过程持续一个多小时。“往年三月末雪就停了,四月份一般都是雨夹雪,这是近几年沾河四月里最大的一场雪。”沾河林业局职工丁兆文告诉生活报记者。

丁兆文 摄

# 神州买买车爆款新车春季大促 朗逸、凌渡首付1.5万起



如果现在有购车的打算,神州买买车是不错的选择。从即日起到5月8日,神州买买车又推出爆款新车,大众凌渡、朗逸首付1.5万元起还送3000元京东购物卡。

简单。在活动期间,通过神州买买车官网或天猫支付促销车型的499元订金,且活动期间又推出指定的神州买买车线下店核销并最终购车成功的客户就可以享受上述优惠。

哈市今年投入100万元 让40余万老人享六大类服务

生活报讯(记者**于海霞**)生活报记者13日从哈市民政部门了解到,2017年哈市财政拿出100万元用于政府购买社区居家养老服务,开展6大类(生活照料、医疗保健、法律维权、文化教育、体育健身、精神慰藉)居家养老服务,预计将有40余万老人享受到这些服务。

### 亲子度假 自驾摄影 伊春今夏推7大主题旅游产品

生活报讯(记者**刘欣**)13日,伊春市旅游委、伊春市政府新闻办邀请百余商家来自全国各地的旅行商走进林都伊春,举办了“伊春夏季旅游新品发布会暨7080旅游联盟2017夏秋产品采购

### 哈市开展春季建设工程施工安全检查

生活报讯(记者**王萌**)13日9时,哈市安监局组织市建委、市公安局消防支队组成联合检查组,深入南岗区三个标段在建工地开展春季建设工程施工

会”。记者从伊春市旅游委获悉,今年伊春将推出避暑休闲、康体养生、亲子度假、时尚运动、自驾摄影、山珍美食、科普休学7大主题产品。预计最快在本月末就将有省外旅行团队走进伊春。

### 浩爽哈市靓号

哈市吉祥号抵押贷款利率低放款快 高价回收0451范围内手机卡吉祥号 微信号单时更新请添加18045011555

Table listing mobile phone numbers and prices, including categories like '哈市移动' and '哈市电信'.

### 哈市联通

Table listing mobile phone numbers and prices for Harbin China Unicom.

### 特价哈市电话1千-3千之间

Table listing special offer phone numbers and prices.

### 哈市联通

Table listing mobile phone numbers and prices for Harbin China Unicom.

联系电话 0451-51888555 手机 18045011555 13199558888 诚招移动联通电话一手卡商精诚合作

### 男子开套牌出租拉客

# 对醉酒乘客喷催泪喷雾 趁机抢劫

### 涉案10万余元 被哈市警方刑拘

生活报讯(记者**李明哲**)男子开套牌出租车拉客,遇到醉酒单身乘客就伺机喷催泪喷雾,对方失去知觉后抢走财物。目前,该男子已被哈市警方刑拘。

1月24日晚,哈市尹先生与朋友聚餐后,在南岗区华山北路打了一辆出租车回家。当车行至华山北路与先锋路交口附近时,司机突然掏出催泪喷雾器,朝尹先生猛喷,他不一会儿就失去了知觉。当他醒来时发现,随身携带的4000元现金和

两部三星手机不见了,出租车也没了踪影,赶紧报警。据哈市公安局巡特警支队案审大队民警董学丰介绍,除尹先生外,近期哈市还发生多起类似案件,警方判断是同一人所为。3月23日,民警发现尹先生被抢的手机被刘女士使用,卖家是董某。3月24日,嫌疑人董某被抓。



赃物 图片由警方提供

10余起,涉案总价值10万余元。目前,董某已被哈市警方刑事拘留,案件还在审理中。

### 粗心男百万欠条丢候车室

# 民警凭包内理发卡找到失主

生活报讯(记者**栾德谦**)粗心旅客将百万欠条的钱包落在候车室内,直到民警来才发觉。日前,齐铁警方及时发现旅客刘某遗失在候车室的钱包。最终,通过包内一张理发卡的注册信息联系到失主。

4日13时40分许,齐铁公安处大庆东站派出所民警在候车室巡视中发现,休息区座椅上有一钱包无人看管,打开钱包发现,里面有300元美金、2000元港币、2900

元人民币,还有一张96万元的借款欠条。民警立即赶到车站服务台,通过广播寻找失主。可是10分钟过去了,仍不见失主现身,他们便打开钱包,在钱包夹层内发现了一张理发店的会员卡。联系上该店后,对方提供了失主刘某的联系方式。

原来,刘某此次来大庆谈生意,因在乘车过程中接到电话,导致揣在外衣兜的钱包遗失。向民警表示感谢后,刘某委托其朋友将钱包取回。

# 春困睡不醒? 可能背后潜伏一些疾病……



预约挂号 请扫二维码

### 吃什么能调节春困呢?

- 嗜睡症: 又称多眠症。患者可在任何时间、任何地点发生不可抑制性的睡眠,其临床证型较多,发病原因也较多,临床多认为与神经系统和内分泌系统功能障碍有关,需要借助药物治疗。
颈椎病变: 这是目前年轻化趋势极为明显的一类疾病,在学生及白领等具有长期伏案动作的人群中多发,由于颈椎疾病会影响大脑血供,易导致类似“春困”症状。
甲状腺功能减退: 该类患者除了慵懶疲倦等“春困”表现外,通常会合并健忘、情绪不稳以及对事物缺乏兴趣等症状,但患者本身多不能对此有准确判断。
糖尿病: 糖尿病患者除了具有为人所熟知的“三多一少”的症状外,全身乏力等类似“春困”症状也是典型的表现之一,其原因有多种,如能量摄取不足、植物神经损伤、水和电解质流失等。糖尿病高风险人群一旦出现“春困”表现,应给予适当的重视。
油菜花: 菜花中维生素B,有助于改善精神状况,精神经常处于紧张状态的人尤其需要它;维生素B,与B,一起还有助于缓解疲劳及提神醒脑,维生素B,被称为提神营养素。
香蕉: 香蕉含有丰富的植物蛋白质,甘氨酸、谷氨酸的含量居蔬菜之冠,有助于提高神经系统兴奋性,增强人体应激能力。常吃香蕉可消除春困、排散毒素、提升精力。
豆芽菜: 黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物和微量元素。大豆发芽后,不但能保持原有的物质,而且增加了维生素的含量,有利于消除疲劳。
草莓: 草莓含有丰富的维生素C,维生素C能帮助吸收铁元素,细胞能充分吸氧,因此多吃草莓能使人精力充沛。
大蒜: 大蒜具有强大的杀菌力,能消灭侵入体内的病菌。还有助于维生素B1的吸收,促进糖类的新陈代谢以产生能量,并缓解疲劳。
菠萝: 菠萝含有非常丰富的维生素B1,因此可以消除疲劳,让人感觉更加的精神。
柠檬: 柠檬中含有的丰富枸橼酸具有缓解疲劳的效果。当人的机体感到疲劳时、大量出汗过后或口渴时,饮用一杯柠檬汁能够有良好的缓解作用。
橘子: 橘子含有丰富的钾,而且橘子是酸的,既能提神,又可以开胃。胃口好了,摄入的食物丰富,钾就吸收得充足。
哈尔滨贵生堂中医医贾春宝博士提醒,除了科学的饮食之外,们还要注意多休息,适当的参加一些运动。

### 哈尔滨贵生堂中医医院

哈尔滨市南岗区先锋路350号(南岗区公安局对面) 热线电话:0451-88897272 微信号:“guishengtang1”

