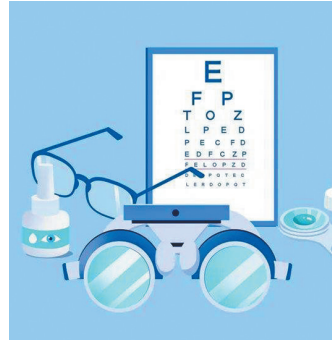


@冰城家长

暑假近视防控指南请收好

生活报讯(记者吕晓艳)我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,生活报记者近日从哈市教育局获悉,暑假是学生近视发生和发展的高发期,家庭作为孩子近视防控的第一道防线,要树立“一分防胜于十分治”的防控意识,引导广大中小学生、幼儿在暑假期间合理安排学习、生活,科学护眼。哈市教育局向家长发出如下倡议:



一、近视可防可控不可逆 家长榜样要做好

家长应主动了解科学用眼护眼知识,以身作则,树立榜样,制定假期作息时间表,带动孩子养成良

好的生活、学习和用眼习惯,适度安排孩子的课外学习任务,减轻课

二、提高近视防控意识 健康理念要养成

要保障每天有充足的睡眠时间,小学生每天睡眠10小时,初中生每天睡眠9小时,高中生每天睡眠8

小时。要教育孩子不挑食、不偏食,多吃水果、蔬菜等有益于视力健康的营养膳食,少吃甜食和油炸食品。

三、合理使用电子产品 家长一起来监督

家长要以身作则,规范使用电子产品,陪伴孩子时不使用电子产品。“过早、过度”使用电子产品会诱发近视的发生与发展。

使用电子产品每天累计时长不宜超过1小时,每使用15-20分钟电子产品,应休息远眺放松10分钟。

四、读写姿势要正确 用眼时间要控制

家长应为孩子提供适合其高度的座椅和良好均匀的照明环境,并监督、纠正孩子的不良读写姿势,坚持“三个一原则”(即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔

的手指离笔尖一寸)。读写连续用眼时间不宜超过40分钟,要遵循“3个20护眼法则”(即近距离用眼20分钟,向2英尺(6米)以外远眺,看20秒)。

五、体育锻炼要保证“目”浴阳光不能少

家长要积极引导孩子每天坚持户外活动或体育锻炼不少于2小时,增加亲情陪伴,鼓励培养孩子的体育爱好。

六、传授孩子爱眼护眼意识

告知孩子当发现看不清楚黑板上的文字或远处的物体时,须及时告知家长。家长须时常观察并询问孩子的视力健康及行为习惯,当发现孩子视物眯眼、频繁揉眼、看远处物体不清楚时,及时带孩子去正规医院检查就诊。

七、近视防控虚假宣传不可信

孩子一旦确诊为近视,就应积极进行矫正,避免近视的发展。截至目前,医学上还没有治愈近视的方法,只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。不要相信市场上一些严重误导家长、严重威胁儿童青少年视力健康的虚假违法广告和商业营销。

八、视力健康要管理 定期监测不能少

近视可防可控,家长对孩子要实施视力健康管理,应每3-6个月到正规眼科医院为孩子进行一次眼屈光发育与视觉功能检查,为孩子建立视力健康档案,了解孩子眼屈光发育状态、远视储备及眼轴变化情况,及时预警,提前防控。对在学校检查视力发现异常的孩子,要趁假期带其到正规眼科医院及时就诊,避免耽误最佳的矫正时间,实现让孩子“不近视、迟近视、低近视、慢近视”的防控目标。

九、科普知识须学习 社会实践要参加

孩子的眼健康需要家长、学校和社会的共同维护,近视防控,科普先行。暑假期间,家长要带孩子多参加社会实践活动,如参观黑龙江省眼健康科普馆、参加各种劳动实践和体育活动等,让孩子们在趣味、生动的氛围中学习爱眼护眼知识,同时全面提升家长的近视防控意识。

各位家长,孩子是祖国的未来和民族的希望,孩子健康成长是我们共同的期盼。让我们一同筑起预防近视、保护视力的防线,呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

声明·作废

刊登电话 13796106320

●哈尔滨市南岗区莱格麻辣烫测绘路店不慎将食品经营许可证正副本丢失,许可证编号JY22301030123756,法定代表人:张欣,特此声明作废。

●哈尔滨万通市政工程有限公司工会委员会,不慎将银行预留印鉴财务章、法人章丢失,账号:3500041109008945387,开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨开发区支行,特此声明作废。

●杨长友住道外区和街90号3单元304室,因搬家不慎将房屋租赁合同丢失。特此登报声明。

公告公示

刊登电话 13796106320

吸收合并公告

经安达中广核新能源有限公司(甲方)、安达中广核太阳能科技有限公司(乙方)的股东决定及合并协议,甲方拟吸收合并乙方,以不清算方式合并。合并前甲方注册资本为人民币1668.00万元,乙方注册资本为人民币2803.20万元。合并后,甲方继续存续,注册资本变更为人民币4471.20万元,乙方予以注销。合并各方的所有资产、债权、债务、对外投资均由甲方承继。请相关债权人自接到书面通知之日起30日内,未接到通知的自本公告登报之日起45日内,有向公司提出清偿债务或要求公司提供相应担保的权利,并以书面形式函告公司。相关债权人未在规定时间内行使上述权利的,两公司合并将按照法定程序实施。特此公告。

联系人:王少森,联系电话:0451-82342893,地址:黑龙江省哈尔滨市南岗区美顺街5号。安达中广核新能源有限公司(甲方) 安达中广核太阳能科技有限公司(乙方)

百业信息

刊登电话 13796106320

金福来全屋定制 家装工装一体化
承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线 18904515815 15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

哈尔滨匠心施工团队

承接:轻辅、整装、单项、木工、油工、水电工、瓦工。
承接:铜门、不锈钢门、氟碳门、感应门、旋转门、高间隔断、玻璃隔断、铁艺、牌匾、卷帘门、批发各种规格不锈钢板、管材、配件。

哈尔滨市区内可免费上门测量!
欢迎致电!

18249724111 13613643307

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登 **84681180**
电话 **15004697804**

九旬老人从五楼脚手架往下爬

社区民警涉险救援

生活报讯(记者黄迎峰)13日18时许,哈市道外公安分局黎华街派出所接到110指令,在黎华小区某栋,有一老人马上要从三楼坠落。

值班民警腾健、金中康迅速赶到现场,发现一老人挂在3楼外墙脚手架上,两腿瑟瑟发抖,双手抱着一根铁管,身体向侧面倾斜,马上就有掉下去的危险。腾健立刻从居民家窗户爬上脚手架,金

中康边拨打119边迅速由一楼脚手架爬向三楼。当二人爬到老人身边时,老人由于紧张已经大汗淋漓,摇摇欲坠。民警安抚老人情绪后,便一前一后,用肩扛、怀抱等方式将老人慢慢往下挪动。

因该小区正处于改造中,刚刚搭建的脚手架没有铺设跳板。两名民警脚下只是几寸粗的铁管,承载三个人的重量,很容易造成脚手架脱落,但两名民警顾

不得自身安危,只想让老人尽快脱险,紧紧搂着老人,一步一步慢慢挪动脚步,最后几乎用尽全力才把老人救至二楼缓台处。

楼下居民看到民警和老人安全后,情不自禁地拍手叫好,为勇敢的民警点赞。随后,两位民警简单询问了老人的身体状况,发现老人意识清晰、身体无碍,口中还在连连说着感谢。之后,民警

将老人通过二楼居民窗户抬进屋内,交给刚刚赶到的老人家属。

据介绍,老人今年已经92岁,年轻时是纺织厂职工,最近一直想回以前的单位看看。今天趁女儿不注意,从五楼爬出,当爬到三楼脚手架时就没劲了,要不是民警及时赶到,后果不堪设想。随后,民警嘱咐其女儿要照顾好老人,多多关注老人。

泥水路面铺步道砖 居民出行方便了



修复前



修复后

生活报讯(记者肖劲彪文/摄)日前,哈尔滨市南岗区城管局对非市政道路的哈南福地家园小区兴南路200米长的泥水路面进行了重新修复,为居民铺平了回家路,让居民出入更顺畅了。

据哈南福地家园小区居民王女士介绍,此路段是2017年4月份,为了方便哈南福地家园小区居民出行,有关部门在兴南路修建的临时便道,当时路面铺设了红色步道板,至今已使用5年

多,目前破损,雨天积水,影响居民出行,为此居民向有关部门反映了此事。据南岗区城管局工作人员介绍,该路段非市政道路,由于年久失修,许多步道砖已经破损或缺失。随着雨季

的来临,路面非常容易积水,导致居民出行不便,南岗城管局对此事高度重视,对破损的200米长路面进行了修复,总维修铺设面积为1300多平方米,解决了居民出行难的问题。

哈市城区农村生活垃圾

专项治理成效显著

9区农村 清运垃圾7599吨



生活报讯(记者李丹文/摄)记者近日获悉,年初至今,哈市城管局展开了9城区农村生活垃圾专项治理行动。行动期间,9城区农村累计清运垃圾7599吨。

据市城管局环卫中心相关负责人介绍,4月初,该局结合全市春季环境卫生集中整治总体安排,进一步强化城中村、城乡结合部、出入城口和背街背巷等薄弱区域环境卫生管理。同时,针对排查出来的白色垃圾、建筑垃圾、残冰冰雪和乱堆乱放物料等环境卫生问题,当日能够清理完成的立行立改;不能立行立改的明确完成时限,限期整改。清理的各类垃圾进行分类后,密闭化运送到垃圾焚烧处理场,实现无害化处理。

多项职能可视化

140个派出所综合指挥室科技感十足

生活报讯(记者于海霞)记者从哈尔滨市公安局了解到,目前全市新建、扩建、改建的公安派出所达到125个;140个综合指挥室、1149个社区警务室全部完成高标准建设要求。

截至目前,全市共建设完成

新建、改建、扩建派出所125个,其中千米以上的派出所达46个;140个科技感十足的智能综合指挥室全部投用,市区内全部配备LED小间距电子显示屏,实现指挥调度、巡查巡控、执法监督、窗口服务等多项职能可视化;为民警配置1620部4G/5G执法记录仪、4474部移动警务终端,大幅提升了基层派出所合成作战能力和警务资源的使用效率。

此外,经过紧张施工,1149个具备“服务区、装备区、调解区”三大功能的,以朴实、整洁、温馨为主基调的社区警务室已经驻扎在百姓家门口。

大货车加高后厢 夜间上路被查

生活报讯(记者于海霞)近日,哈市道外区综合行政执法局交通执法大队、夜勤科与交警道外大队、交警太平大队展开夜间联合执法,重点整治货运车辆非法改装、超高超限、闯灯超速、沿途撒落等交通违法行为。

“拉运砂石的大货车后厢加高30余厘米,这得多拉不少货物!”日前,在道外区跨线桥下,联合执法队伍发现一辆货运车辆疑似存在加高、改型的行为,交警部门立即对车辆进行截停检查。执法人员对车辆仔细检查后发现,

该车辆后厢用钢板加高30余厘米。涉事司机表示:“车主为了多装货物,在车后厢做了加高处理,变相增大了车厢容积。”由于当时该车辆为空载行驶,执法人员对其进行了批评教育,并责令车主将车辆恢复原样。

检查中,执法、交警部门组成的联合执法队伍经多点位设岗检查、流动巡查,共检查夜间拉运货车30余辆,查

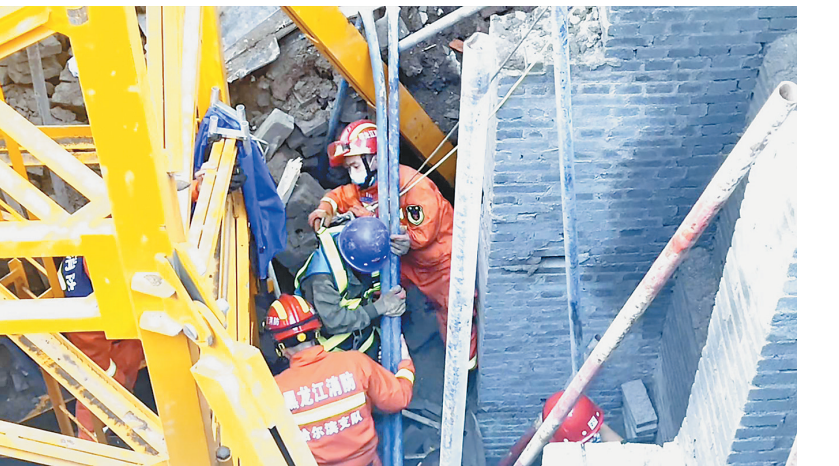


扣存在超限超载违法行为车辆4台,存在改型违法行为车辆1台。

香坊区一建筑工地

墙体倒塌 工人被埋

消防部门成功救出



生活报讯(记者黄迎峰)16日18时13分,哈尔滨市消防救援支队指挥中心接到报警称:香坊区万科智慧未来城建筑工地塔吊基座并侧面墙体发生倒塌,有一名施工人员被困。随即指挥中心调派通站街消防救援站、电碳路消防救援站出动7辆消防车、28名消防救援人员赶赴现场。

消防救援人员抵达现场后立即对现场进行侦查。发现被困人员位于深

约7米、长宽各8米的塔吊基座井墙角处,因侧墙面发生倒塌,导致被困人员腿部被埋无法自行脱困。鉴于现场情况,救援立即分为两组,一组由三名救援人员下到基座内携带全身吊带、安全绳等救援工具对被困人员进行救援,二组位于基座上方对墙体进行时刻观察,防止出现二次倒塌。18时58分,成功救出被困人员,并移交现场120送往医院救治。

乘客上厕所手机掉落 滑出火车外

民警沿铁路线搜寻近两小时找到

生活报讯(付饶 记者栾德谦)近日,旅客孔女士在火车上如厕时,不慎将手机掉到厕所里,手机顺着排污口滑出车外掉到线路上。好在铁路民警及时沿线一路寻找,不到两个小时,终于将丢失手机找回,物归原主。



掉落手机

15日18时许,庆安站派出所民警接到旅客孔女士报警求助,称其刚刚在嫩江开往佳木斯的K7105次列车卫生间上厕所时,不慎将挎包内的三星手机掉出,手机顺着排污口滑出车外掉到线路上。自己本来要在神树站下车,可是孔女士刚刚办的退休信息以及医保卡和银行卡等都绑定在了手机上,十分重要,所以火车一停车,她就下车报警求助了。

很快,民警拨打孔女士提供的手机号码,发现手机依然可以接通,判断手机能正常使用,并按照孔女士提供的信息,判断手机掉落位置大约在绥佳铁路线东津至龙船区段。民警随即驱车11

公里前往龙船站,再徒步沿着铁道线进行寻找。

据哈铁警方介绍,由于此时即将日落,光线较差,民警一边拨打电话,一边沿着铁路线路进行徒步寻找。在走出约2.5公里、拨打了21通电话之后,民警终于听到了手机铃声,最终在线路旁发现一部手机。经核对,正是孔女士掉落的手手机,手机除屏幕摔碎、手机壳摔丢之外,其他功能都可正常使用。

孔女士对民警的耐心寻找表示感谢。目前,手机已送至孔女士手中。

图片由哈铁警方提供