

哈机场去年运送旅客949万人次 重回东北地区首位

铁路33.9万人次+航空 10.5万人次! 这个小长假挺“忙”



生活报讯(仇建 记者栾德谦)3日,生活报记者从哈尔滨机场获悉,2022年,哈尔滨机场共实现运输飞行起降8153架次,完成旅客吞吐量949万人次,完成货邮吞吐量9.65万吨,继2015-2020年之后,旅客吞吐量再次成为东北地区第一。另外,元旦期间哈铁累计发送旅客33.9万人次,预计春运高峰期,客流将会有更大幅度提升。

记者从哈尔滨机场了解到,元旦小长假,哈尔滨机场共保障航班起降

843架次,运送旅客10.5万人次。自“优化防疫二十条”“新十条”发布以来,哈尔滨机场抢抓机遇,积极协调南航、川航、深航、海航、龙江航等航空公司恢复了西安、郑州、广州、重庆、武汉、青岛、贵阳、汕头等城市的航班,开通了哈尔滨至北京大兴快线,哈尔滨至乌兰巴托国际航线,加密了海口、三亚、重庆、成都、深圳等城市的航班。同时,对各高校实际需求增开了长沙、武汉、石家庄、济南、成都、贵阳、呼和浩特等城市的包机航线。目前,哈

尔滨机场每日进出港航班300余架次,旅客吞吐量达3.8万余人次,已恢复至疫情前的70%以上。

随着第39届中国哈尔滨国际冰雪节盛装启幕,哈尔滨将进入冰雪旅游旺季,哈尔滨机场将积极协调各航空公司通过加密航线、调换宽体机型等措施,不断满足广大旅客的出行需求,助力龙江经济社会发展。

3日,记者从中国铁路哈尔滨局集团有限公司获悉,元旦小长假运输期间,哈尔滨局集团公司累计发送旅

客33.9万人次,客流呈有序增长趋势。2022年12月31日,哈尔滨站、哈尔滨西站发送旅客3.1万人次,迎

来年底单日客流最高峰。1月1日起,实行按年龄购买儿童票优惠票、学生优惠票不再规定乘车时间限制等规程,进一步提升铁路客运服务质量。据介绍,哈铁客运较2022年11月底、12月初相比,客流正稳步恢

复,预计春运高峰期,客流将会有更

大幅度提升。

图片由哈尔滨机场、铁路部门提供

哈尔滨贯彻落实新冠病毒感染“乙类乙管”

感染者将实施分级分类收治

(上接A01版)

保供给 按日常2倍
准备对症治疗药物

哈市全面做好治疗药品和检测试剂准备。从供给和需求两端共同发力,全力以赴做好药品物资生产、调运、储备、供应工作,持续增强药品物资储备供应能力。县级以上医疗机构按照三个月日常使用量的2倍动态准备新型冠状病毒感染相关中药、抗新冠病毒小分子药物、解热和止咳等对症治疗药物。基层医疗卫生机构按照服务人口数的30%动态准备新型冠状病毒感染相关中药、对症治疗药物和抗原检测试剂,主城区六区酌情增加。药品零售企业不再开展解热、止咳、抗生素和抗病毒4类药物销售监测,对症治疗药品建议按去年同期药品销售量的2个月左右准备,除新冠对症治疗药品之外的常用药品建议按正常销量的1个月左右储备。持续加强防疫药械质量监督检查,严厉打击制假售劣、囤积居奇、哄抬价格等违法行为。

扩增发热门诊
社区卫生服务站随时启用

加大医疗资源建设投入。最大限度扩增发热门诊(诊室)数量和接诊能力,最大限度满足群众就近就医购药

需求。已开设发热门诊的医疗机构、基层医疗单位要按标准规范做到“应开尽开”。全市所有社区卫生服务站和村卫生室均需做好发热门诊开设准备,确保1月8日前如有需要能够在24小时内启用。加强重症资源准备,全面提升二级以上医疗机构重症救治能力,配足配齐高流量呼吸治疗仪、呼吸机、ECMO等重症救治设备,改善氧气供应条件。定点医院重症床位和可转换重症床位达到总床位数的20%。二级综合医院应当独立设置重症医学科,二级传染病、儿童专科医院应当设置重症监护病房。三级医院要强化重症医疗资源准备,合理配备重症医护人员力量,确保综合ICU监护单元可随时使用,通过建设可转换重症监护单元,确保需要时在24小时内重症监护资源增加一倍,规定时限前要扩容改造到位。各医院全面启动除综合ICU外呼吸、肾内、心内等其他专科重症监护床位,按照综合ICU标准进行扩容改造,确保需要时随时可投入新冠感染重症患者救治。

养老机构等查验48小时内
核酸检测阴性证明

优化调整人群核酸检测策略。坚持非必要不做核酸,不再开展全员核酸检测,社区居民根据需要“愿检尽

检”。到医疗机构就诊人员不再进行前置核酸检测,医疗机构可对收治的有发热和呼吸道感染症状的门诊(急)诊患者、具有重症高风险的住院患者、有症状的医务人员开展抗原或核酸检测。疫情流行期间,养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所工作人员每周开展2次全员核酸检测,被照护人员每周开展2次抗原或核酸检测,机构工作人员与被照护人员的检测隔日交替开展。外来人员进入脆弱人群聚集场所等,查验48小时内核酸检测阴性证明并现场开展抗原检测;进入各类经营场所、商业门店和机关企事业单位,不再查验核酸检测阴性证明。

各区县(市)要按照就近就便原则,不再查验核酸检测阴性证明。

养老院、儿童福利机构、精神卫生机构、监所等特殊人群集中场所,要结合设施条件采取内部分区管理措施。

疫情严重时,由属地指挥部经科学评估后适时采取封闭管理,并报上级主管部门,防范疫情引入和扩散风险。建立完善感染者转运机制,与医疗机构救治绿色通道机制,对机构内感染者第一时间转运和优先救治,控制场所内聚集性疫情。

医疗机构应当加强医务人员和就诊患者个人防护指导,强化场所内日常消毒和通风,加强发热门诊管理,严格预检分诊,降低场所内病毒传播风险。学校、学前教育机构、大型企业等人员聚集的重点机构,应当做好人员健康监测,发生疫情后及时采取减少人际接触措施,延缓疫情发展速度。疫情严重时,重点党政机关和重点行业应原则上要求工作人员“两点一线”,建立人员轮转机制。

养老机构等查验48小时内
核酸检测阴性证明

优化调整人群核酸检测策略。坚持非必要不做核酸,不再开展全员核

酸检测,到医疗机构就诊人员不再进行前置核酸检测,医疗机构可对收治的有发热和呼吸道感染症状的门诊(急)诊患者、具有重症高风险的住院患者、有症状的医务人员开展抗原或核酸检测。

疫情严重时,由属地指挥部经科学评估后适时采取封闭管理,并报上级主管部门,防范疫情引入和扩散风险。

建立完善感染者转运机制,与医

松北区融园,世茂大道融创文旅城西500米,融创商圈内,45号门市,上下两层,使用面积120平方米,适合开超市、药店、公司场所,价格面议,联系方式:高女士

13504845780

出售道里区友谊路385号观江国际住宅,建筑面积243米,中间楼层,四室两厅两卫,南北通透,豪华装修,全景看江,物业管理服务,2.3万每平米(可谈)。随时看房。

19845256893

出租红旗新区住房一套。一室一厅,正南向,四楼,紧邻地铁口,虹桥小学,交通便利、停车方便。中装,拎包即住,室内有空调、热水器、冰箱。出租价格1100。长租价格可谈。

13895766353

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁移外省着急售卖,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫,带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。

19845256893

中北春城三期(中山小学,风华中学,不占学位),建筑面积112平米,使用面积78平米,两室两厅一卫,南北通透,全天采光好,户型合理,带储藏间,有意者私聊。

15046189990

哈尔滨私产别墅,因房主出国着急售卖,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。

19845256893

哈尔滨道里区上海街7号海上银座写字楼,因房主迁移外省着急售卖,价格可面谈。房屋建筑面积130平米;另一套170平米,精装修,两套房在一个楼层,可一并购买也可单独出售。房屋地址好,位置佳,属观江河畔松花江,房主去年重新装修完毕,新换中央空调系统,供暖系统,且走廊正对电梯门处有约5平方位置可放置牌匾。

19845256893

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

专家:这3类食用油最好别吃

调和油更有营养?应该如何挑选?

如何挑选调和油?

1. 小分量包装

小包装容量小,能很快吃完,然后就可以进行下一个品种的轮换,这样更有利于多品种、多样化选择。

2. 注意配料表

在种类多的前提下,各种类的占比应相对均衡。

3. 维生素E的含量

可通过商品的营养标签去看,如果已经标注了维生素E的含量,肯定比没有标注的要高;同样标注了的,可选择在标注里面相对高的油去选用。

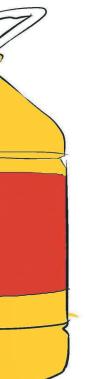
据新华网、北京日报客户端报道 生活离不开“柴米油盐酱醋茶”,看看油的排名就知道它有多重要。在超市的食用油专区,能够看到琳琅满目的植物油,其中就包含了调和油。有人说调和油最大的特点就是营养全面,买一瓶相当于同时吃好几种油,长期吃有利于人体健康。这种说法准确吗?应该如何挑选调和油?近日,相关专家针对广大群众关注的问题作出了解答。

调和油 营养更多样?

从单品种的植物油来说,每个品种都有自己独特的营养价值,比如大豆油的维生素E含量高于其他一些品种植物油;茶油的单不饱和脂肪酸含量可能会高于其他种类。把这些不同的植物油混合到一起配置成调和油之后,那么它所含有的营养物质就会增多,所含有一些营养素量也相应会得到提升,整体的营养价值就会比单一品种的营养价值高一些,更符合机体对脂肪酸均衡摄入的需求。

但如果经常只吃某一种调和油,不进行更换,多品种、多样化的效果并不会特别理想。

所以即便是吃调和油也应尽量换一下品种,不同品种的调和油搭配起来吃,能够更好促进人体对各种营养素的均衡吸收。



这3类油不建议吃

只要是质量合格的食用油都是可以安心食用的,但这几种油并不建议吃。

1. 开封超过3个月的油

在很多人的固有认知中,不管食用油开封了多久,只要没过保质期就都能吃,其实这个认知是错误的。

虽然食用油没过保质期,但开封太久会增加油脂感染霉菌的风险;而且如果没有做好密封处理,油脂与空气当中的氧气接触,会发生氧化反应,产生一些氧化产物。

进食含有微生物超标、黄曲霉毒素以及部分氧化产物的食用油,会影响健康。所以,尽量不要食用开封超过3个月的食用油,平时尽量购买小瓶装的油。

2. 反复煎炸的油

生活中很多家庭都有这样的习惯:炸完食物之后,会用剩下来的油继续炸东西或

饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。从营养学上讲,不饱和脂肪酸含量更多的油相对更健康。其中,单不饱和脂肪酸有助于降低低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇),增加高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇),预防心血管疾病;多不饱和脂肪酸也能调节胆固醇水平,具有降低血脂、改善血液循环、抑制血栓形成的作用。

研究表明,只有各类脂肪酸达到平衡,才能起到促进健康的作用。建议成年人膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸应维持在1:1:1的适宜比例。需要注意的是,这个比例说的是整个膳食结构,既包括烹调油中的脂肪酸,也包括肉、蛋、奶等动物性食物中的脂肪酸(多为饱和脂肪酸)。

吃油牢记这4点

1. 每日油摄入量: 25克-30克

《中国居民膳食指南(2022)》指出,应减少烹调油和动物脂肪用量,推荐每天的烹调油摄入量为25克-30克。烹饪时多用蒸、煮、炖、烟、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等烹调器,用好了都有助省油。

2. 控制温度: 150℃-180℃

不少家庭习惯等到油锅冒烟时再放菜,此时油温已超过200℃,可能产生丙烯酰胺、苯等有毒物质。烹调时,油温应控制在150℃-180℃,锅中放油的同时,可以把一根筷子插入油中,或放一小条葱丝,当筷子、葱丝四周冒出较多小气泡时,就可以下菜了,也可以采取热锅冷油的方法。

3. 容器: 玻璃或者瓷质

最好选择不透明的玻璃或者瓷质容器,可以有效防止紫外线照射,且存放在橱柜等避光阴凉处,每次使用后要拧紧盖子。另外,油壶内的油一定要全用光后再倒入新的,且倒入新油之前要记得清洗,因为旧油和新油混杂,会加速新油的氧化。

4. 换着品种吃

油脂要换着吃,主要考虑的是脂肪酸的平衡。如果脂肪酸构成类似,换着吃和不换的区别并不大,比如:大豆油、玉米油、葵花籽油类似;花生油、稻米油类似;茶籽油、杏仁油、橄榄油类似;亚麻籽油、紫苏籽油类似。不同脂肪酸替换,应该按照脂肪酸构成不同的品种来换,比如葵花籽油和花生油替换。

没有血氧仪如何判断是否缺氧?

听听医生怎么说

如果老人出现明显的嗜睡、交流障碍、不认识自己在什么地方、表达没有逻辑等情况,都是一些危险的信号。

老人感染新冠后,如果出现以下症状应立即拨打120求救:包括喘息、气急、呼吸困难、颜面部唇紫绀;心慌心悸、胸痛、胸闷、脉搏紊乱;精神萎靡、嗜睡昏睡,甚至意识障碍、晕厥、昏迷、抽搐等;另外,高热超过3天、低热超过1周,或者在好转后又出现症状,都应立即到医院就医。

既往有慢阻肺、哮喘、糖尿病、冠心病、癌症、肾功能不全等基础疾病的老人,感染之后容易出现病情加重的情况,应密切观察,一旦出现加重的表现,也需要及时就诊。平时要注意观察老人一般生活情况的

变化,比如是否能够很好地进食、大小便情况怎么样、有没有尿失禁、有没有小便量明显减少等。

独居老人要了解自己身体整体的情况,

包括基础的心率、血压、脉率、呼吸、外周血氧饱和度等,一定要密切监测,出现恶化及时就诊。

问:家里没有血氧仪,怎么判断是否缺氧?
答:可自测在静态状态下的呼吸频率和心率,然后按以下标准进行判断。1.自觉胸闷喘息,呼吸困难,呼吸频率大于30次/分;2.排除发烧等其他因素,心率大于120次/分;3.口唇或颜面出现紫绀。以上3种情况只要出现1种就需要警惕,此时身体可能已经缺氧,应及时就医。

问:家里没有血氧仪,怎么判断是否缺氧?
答:可自测在静态状态下的呼吸频率和心率,然后按以下标准进行判断。1.自觉胸闷喘息,呼吸困难,呼吸频率大于30次/分;2.排除发烧等其他因素,心率大于120次/分;3.口唇或颜面出现紫绀。以上3种情况只要出现1种就需要警惕,此时身体可能已经缺氧,应及时就医。

本人王东,张树文,公民身份证号:370922196809196131