

2024-5-16 星期四 新闻热线 15776896853

2024-5-16 星期四 新闻热线 15604668136

今日哈市会展中心周边等区域 分时段、分区域临时交通限制

生活报讯(记者黄迎峰 何兴丽)5月16日,为确保全市道路交通安全有序,哈尔滨市公安交通管理局对会展中心周边区域以及长江路、中山路、大直街等主城区部分道路,采取分时段、分区域临时交通限制和诱导分流措施。为最大限度降低对您的出行影响,请合理规划时间和路线,建议提前出行、错峰出行、绿色出行。对因交通限制给您带来的不便,敬请广大市民理解和支持。

实时记录运动数据、监测心率 在线提供训练指导

哈市这处“智能健身驿站”投用

生活报讯(记者张立)“手机一连接就能在线监测运动情况,还能监测心率、指导健身,特别方便。”近日,哈市平房区建桥社区新时代文明实践广场的智能健身器材一亮相,就吸引了诸多市民参与。据介绍,为丰富辖区群众文化体育生活,满足居民科学健身需求,建好用好群众身边的体育设施,推动全民健身活动广泛开展,由13个新型智能健身器材组成的智能健身驿站于平房区建桥社区新时代文明实践广场内投入使用,吸引了广大居民“尝鲜”,已然成为辖区居民锻炼身体、休闲娱乐的热门场所。采访中记者了解到,与以往传统健身器材有所不同的是,新型智能训练器材顶部加装有遮雨棚,采

用太阳能供电系统,为夜间照明以及运动数据的采集、处理提供清洁能源供应的同时,还能有效遮阳避雨。多功能服务的智能健身器材适应面更广、专业化程度更高,它以不同年龄和需求群体的运动特点为设计灵感来源,划分多个功能区,为不同群体提供定制化运动体验。器材内置的运动传感器及智能系统,可以实时记录运动时间、次数、卡路里、频率等相关运动数据,部分器材还能手机充电、实时监测心率以及网端数据排行。器材可以通过显示屏、微信小程序或手机APP进行在线视频训练指导,手机扫码连接就能生成体测报告,记录运动数据,使用者也可以根据运动建议方案,选择适合自己的模式进行训练。



健身器材智能化为居民健身注入了趣味性和娱乐性,受到了居民们的一致好评。据悉,这些智能健身器材是文体局赠予的作为全民健身的新载体,下一步,还将陆续在公园、广场等场所配建。 图片由平房区提供

脚手架、安全网已搭建 哈市旧改工程陆续开工



生活报讯(记者梁展文/摄)日前,随着气温逐渐升高,基建工程所需自然条件已满足,哈市老旧小区改造随之启动。15日,记者走访哈市部分计划改造的小区发现,有的小区施工方已进场,脚手架、安全网已搭建。当日10时,记者来到哈市道外区承德广场旁的一工具小区1号楼看到,6层高的住宅楼已被蓝色的安全网覆盖,红白色的脚手架交错相连。为了不影响1楼门市正常经营,在每个门市门前都留有一个方便出入的安全通道。“进场前,我们多次组织相关人员现场踏勘,查看小区现状,发现违建460处并已上报,2日正式办理完施工许可证后我们便陆续进场了。”省安装公司施工负责人王鹏介绍。随后,记者在小区10号楼看到,院门口新搭建的铁皮房已作为老旧小区改造民生接待室,旁边的墙上贴有旧改

工程的公示内容,院内地面已刨开,两辆挖掘机正在作业,旁边还有几名工人在刨挖掘机触不到的地面。“为了提高工作效率,有的小区先改造屋面,有的先改造地面,这样工人和设备能串换开。”对于今年老旧小区改造与往年有何不同的问题,王鹏表示:“今年是旧改的第五年了,待改造的小区比较零散,而且有几个年代比较久远的老楼,比如南和街112号和景阳街179号都是1930年的老楼,这样的老楼需要进行楼体检测再开始旧改。”据介绍,2024年老旧小区改造项目计划11月15日前完成全部施工内容,为配合亚冬会如期召开,会场周边所涉及到的地块计划于9月末完成全部施工内容。对于施工进度,王鹏介绍:“5-6月预计完成外墙保温工程;7-11月,屋面防水工程,6个地块外网及庭院改造工程交叉施工,直到11月底达到竣工验收状态。”

哈市今年为31.5万户 更新安装燃气“四件套”

改造腐蚀管线约7公里 更新修复防腐层破损627处

生活报讯(记者仲亮)为进一步加强哈市燃气安全管理,防范和减少燃气安全事故发生,15日,哈尔滨市住建局对哈市大型燃气用气场所开展燃气安全检查督导。哈市住建局强调,要全面排查风险,切实保障人民群众生命财产安全。15日,督导组来到南岗区一家餐厅检查燃气安全使用情况,重点对该企业燃气报警器和紧急切断装置安装情况、燃气胶管和燃气灶具等燃气器具使用情况、是否存在燃气与其他燃料混用情况进行了全面检查。随后,督导组又先后到食堂、游泳馆等单位,详细了解燃气设备规范使用情况、报警装置安装、消防设施配备等情况。检查过程中,督导组强调,要紧盯小区、餐饮门店、学校、医院、农贸市场等重点场所燃气灶具、液化气罐等重点设备,全面排查整治各领域安全风险隐患,切实做到全面问题、立行立改、深查真改。要强化入户安检、隐患治理、上门宣传等全流程追溯,健全全流程闭环管理,抓好燃气管道老化更新改造、燃气用户

端安全隐患整改、人员密集场所燃气安全、应急准备等工作,真正把隐患消除在萌芽状态。同时,要运用数字化信息化手段提升重点环节、重点部位、重点用户的安全监管效能,加快推进燃气管道更新改造工程,以及安装、更换燃气户内设施“四件套”,进一步提升燃气安全指数。据了解,哈市城市燃气管道总长1.98万公里,至2023年年底已完成燃气老化管网改造1524公里,实现了全市燃气老化管网改造整体任务,时间过半、完成过半。今年哈市将加快推进燃气设施改造和提档升级,年度计划改造老旧管线500公里;为31.5万户居民家庭更新安装带切断阀的报警器、自闭阀、燃气表、波纹管等燃气“四件套”。同时,对已经运行30年、隐患较多的哈依管道(全长246公里)进行改造,改造腐蚀管线约7公里,更新修复防腐层破损627处,漂管、露管及水工保护更新改造30处,改造场站7座。目前,该项目已启动临时用地征收,计划2025年5月30日前完成。

搬家专栏 13946092977

老兵搬家 军人素质,真诚服务,七折优惠,全市各区就近发车 87633952 15204602898

退役军人搬家 军人素质,真诚服务,七折优惠,全市各区均可发车 18745057660 18845765103

老年公寓 华泽养老院 招自理、半自理、卧床老人,吃的好、住的好、玩的好,对半自理和卧床老人提供专业护理。交通便利,配套设施、药店、洗衣房、食堂、专业医护队伍、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼 电话:0451-51025111,18545866229 乘坐57.58.236公交车直达

百业信息 13946092977

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

招聘信息 13946092977

黑龙江盘古胜禾广告有限公司 诚聘 黑龙江盘古胜禾广告有限公司专注手机广告推广业务,整合线上优质资源,公司主营业务包含:微信朋友圈广告、微信视频号广告、腾讯新闻信息流广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。

招聘:广告销售顾问5人 岗位要求: 1、有广告行业销售经营 2、房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系 3、学习能力强,人品正直

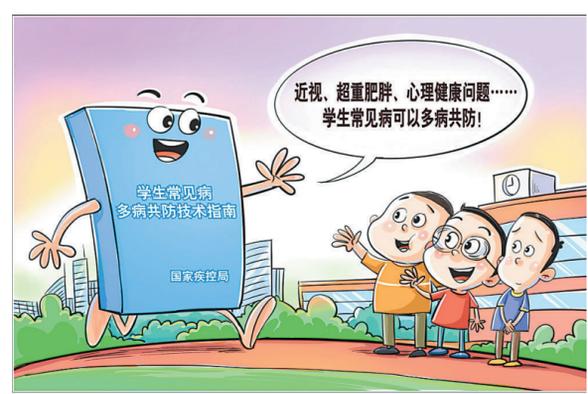
薪资待遇: 4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险

地址:哈尔滨市南岗区比乐街29号 **联系人:**齐先生 **电话:**18686832188

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

摘掉“小眼镜” 杜绝“小胖墩” 挺直“小背脊” 学生常见病如何“多病共防”?

学生群体的健康总是格外牵动公众的心。近日,国家疾控中心发布《学生常见病多病共防技术指南》,首次明确学生常见病“多病共防”的概念,并提出监测和干预措施。记者专访参与起草该指南的疾控专家,一起来看这份指南的要点。



多病共防 新华社发 王鹏作

看点一:这些常见病正在影响学生健康

指南指出,包括近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、传染病、龋齿、心理健康问题等,是当前在学生群体中经常发生、患病较高的疾病或健康问题,对个体健康与社会适应产生较大影响。“随着我国社会经济发展,儿童青少年主要健康问题也在发生演变。”安徽医科大学教授陶芳标介绍,国家疾控中心监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%,其中,小学36.7%,初中71.4%,高中81.2%。学生超重肥胖患病人数和患

率也在迅速攀升,2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,6至17岁学生超重肥胖率为19%。2019年全国学生常见病和健康影响因素监测与干预数据显示,中小学生学习姿势异常检出率为2.8%,脊柱弯曲异常患病率在初中、高中阶段增长更快。此外,儿童青少年心理健康问题也需要加以关注。陶芳标说,我国学生群体单一疾病或健康问题的流行值得重视,特别是同一个体存在2种及以上疾病的情况亟待改观。

看点二:“多病共防”可通过行为与环境干预实现

指南首次明确了学生常见病“多病共防”的概念,即“多病中病因相同或具有共同的风险因素时,可采取多病共防策略。”比如日间户外活动和体育锻炼缺乏、静态行为、睡眠节律紊乱、夜间接触光源刺激时间过长、营养失衡、亲子交流缺乏等往往是学生群体近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风

险因素,通过增加体育锻炼和户外活动、充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等,可同时对预防多种疾病或健康问题,达到多病共防的目标。陶芳标认为,必须要高度关注和重视学生身心健康问题,通过综合干预和多方协作,实施科学的预防和干预措施,将进一步提高学生常见病防控水平,全面保障学生健康。

看点三:构建学生常见病三级干预体系

中国疾控中心儿童/学校卫生中心研究员宋逸介绍,指南提出要构建三级干预体系,包括一级干预、二级干预和三级干预。其中,一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术,创新性提出“6个1”健康生活方式;二级干预注重早期发现高危群体,及时发现远视储备量不足、体重持续增加、情绪变化大的学生,加强监测随访,实施有针对性的干预措施,防止单一健康问题向多病共患进一步发展;三级干预针对已出

现多病共患的学生,指导学生到专业机构确诊和治疗。什么是“6个1”健康生活方式?陶芳标表示,“6个1”可视作日常生活干预技术的高度凝练和全面指导。即保障每天体育锻炼1小时,校内和校外日间户外活动各1小时;久坐1小时需要起身活动10分钟;以娱乐为目的的视屏时间每天小于1小时;三餐就餐时间相对固定,相差不超过1小时;早睡早起,每天减少夜间接触光源刺激1小时;每天亲子交流1小时和互动15分钟。

看点四:“五位一体”多方协作才能为学生保驾护航

多方协作在护航学生健康方面起着至关重要的作用,指南明确将动员各方力量,共同加强健康教育。“学校能为学生提供优质的学习生活环境,科学的健康教育知识,政府和疾控机构能够提供政策指导和技术支持,社区和家庭则可以在日常生活中引导学生养成健康的习惯。”宋逸说,为了确保多病共防的效果,需要政府、专业机构、学校、家庭和社区等多方面的紧密协作,共同构建一个全面而立体的防护网络。实现多方协作,专家认为,关键在

三方面,首先要确保干预策略的执行具有连续性和一致性,确保过程有组织;其次,必须建立有效的监测和评估机制,实现快速反馈干预效果,并根据反馈结果不断调整和优化干预策略;最后,需要考虑地区间的差异,因地制宜,使各个区域根据实际情况落实协作模式,确保每位学生都能获得适当的健康服务。下一步,有关部门将积极探索并实践“政府—专业机构—学校—家庭—社区”五位一体的协作模式,以期积累更多具有可操作性的具体措施。

我国科研团队实现 仿生“昆虫”微型动力技术突破

新华社北京5月15日电(记者赵旭)在灾后救援、大型机械装备检修等场景,仿生机器人“昆虫”大有可为,业界一直在寻找适配的高效动力系统。北京航空航天大学科研团队,成功实现微型动力技术新突破,并基于此研发出一款仿生“昆虫”,实现了昆虫尺寸(2厘米)机器人的脱线可控爬行。相关成果近日在国际学术期刊《自然·通讯》发表。置身一堆小石块儿间,这款四足机器人“昆虫”行动矫健、穿梭自如,仿若甲壳虫。文章共同通讯作者、北航能源与动力工程学院教授闫晓军介绍,该机器人“昆虫”身长2厘米、宽1厘米、

重1.76克,垂直投影面积仅两个指甲盖大小,具有快速机动、高载重、无线可控等特性。尺寸虽小,“五脏”俱全。其中,动力系统是机器人的“心脏”。普通机器人通常靠电动机驱动,对供电要求较高,而微型机器人内部空间不足以承载大容量电池,需外接电源线持续供电,其自由移动因此受限。北航科研团队历经多年研究,开发出基于直线式驱动、柔性铰链传动的新型动力系统,让微型机器人成功摆脱电机与外接电线。“在机器‘昆虫’内,我们植入了能源、控制、通讯和传感系统。直线式驱

动器将‘体内’小型电池输入的电能,转化为机械能,并向外输出机械振动;柔性铰链传动机构,将机械振动转换为机器‘昆虫’腿部的周期振动,进而带动整个机体实现高频弹跳运动。”团队成员、北航助理教授刘志伟说,“通俗讲,‘体内’微型电池完成电生磁,促使一旁的磁铁振动,再带动腿部关节运动。”北航博士生、团队成员詹文成介绍,科研团队还设计了仿生奔跑步态,通过机器“昆虫”步频和步幅的自适应



调节,实现高载重下快速爬行;提出基于机器“昆虫”双腿振动频率差的控制方法,实现运动轨迹精确控制。闫晓军表示,这一微型动力技术的成功研发,有望推动微型机器人大范围开发和应用,助力灾后搜救、大型机械设备和基础设施损伤检测等。