

哈市51处热源厂全部热态试运行

生活报讯(记者仲亮 文/摄)记者11日从哈市住建局获悉,为确保20日全市正式供热能够全面达标,该局组成8个督导组检查组,对各区热企展开全面检查。此次检查重点聚焦各热企的热态试运行、燃煤储备以及公示服务等关键环节。截至目前,全市51处热源厂已全部开展热态试运行,各家热企也按照要求做好气温骤降提前供热的准备。

开展热态试运行 公开服务信息

目前,哈市共有哈投集团、华电集团、威立雅(哈尔滨)热电有限公司、捷能热力站、华成热电等51处热源厂,各热源厂已按照市住建局要求,全部开展热态试运行工作。检查组还对各热企的服务和监督公示情况进行了检查,要求热企必须公开服务用户维修电话、监督电话、负责人姓名、负责人联系方式和供热质量标准,做好24小时值班,及时处理居民

投诉问题。

检查行动中,督导组检查组指出,供热企业要全力以赴确保在20日之前居民室温能够达到标准,密切关注天气变化,针对可能出现的极端降温天气,要灵活调整热态试运行的参数,做好提前供热的准备,让市民切实感受到供热的温暖。此外,在供热期正式启动后,各企业应实行24小时值班制度,迅速响应并处理居民群众的投诉。



公示报修电话 为“低温户”送温暖

在南岗区桥北小区,单元门上新贴的报修通知格外醒目。“把电话贴出来,就是把责任扛在肩上。”片区维修经理说,他们不光在居民楼单元门上张贴了报修电话,还在业主群里反复提醒,“要让居民第一时间能找到人、解决问题。”

热态运行开始后,更精细的工作随即展开。调整管网水力平衡是个技术活,需要从换热站、主干线、支

线,一直到每栋楼、每个单元,逐级调节阀门开度,确保热量均匀送达每位用户家。“系统里的空气是影响供暖的‘隐形杀手’。”工作人员表示,他们正加大力度进行排气,同时在业主群里教居民如何给室内暖气片排气。

全省各地做好提前供热准备 排查整改隐患问题1.89万项



生活报讯(记者张立 仲亮 文/摄)记者10日从省住建厅获悉,为确保做好“今冬明春”供热工作,我省各地全面启动供热准备工作。

供暖前夕,我省各地做好提前供热准备,排查整改供热隐患问题1.89万项,其中热源2917项、管网3307项、换热站7001项、低温用户5687户,隐患问题有效消除。组织各地畅通主管部门投诉电话、企业24小时服务热线和微信小程序等诉求受理渠道,指导各地热企开放全年无休服务网点593个,对窗口服务、热线接

听、上门服务维修人员开展服务规范培训5.3万人次,在供热区域内2.42万个小区公示服务信息,公示率达到96%。

齐齐哈尔市住建局督促供热企业重点对供热设备、设施进行检修,共计排查设备设施2.6万台套,对排查出的1470余项问题全部进行整改,彻底消除生产隐患。同时,改造老旧供热管网121公里。针对排查出的200余户“低温户”均一对一提供改造维修服务,促使“低温”问题彻底得到解决。本采暖期该市中心城

区计划用煤总量35万吨,截至目前,实储量已达25万吨,占比71%。本采暖期,齐齐哈尔中心城区已于5日开始提前进入供热生产热态运行状态,7日开始陆续开栓供热,让居民提前享受到供热效果,同时把供热设备运行初期存在的问题提前暴露出来并及时处置。下一步,齐齐哈尔市住建局将对供热企业生产和服务质量持续加大监管力度,重点对各项生产指标进行跟踪问效,务必确保供热服务工作质量。

记者从华电能源股份有限公司

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,配套齐全、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路公交车直达

公告·公示

微信13946092977

公告

根据市政府关于历史遗留不动产

办理的相关规定,现对以下房屋不动

产权受让人及相关情况予以公示:

本人马宏奎,身份证号:

230107198001252330,现为格兰云天

天小区B6栋2单元301房屋(建筑面

积111.67平方米)的受让人,房屋协议

编号:0110701000055,房屋性质为住

宅。原房屋所有人已将该房屋实际交

付给本人,由本人实际占有。本人自

愿承诺:该房屋已为本人所有,产权无

争议,如本人承诺与事实不符,因该房

屋产权发生任何纠纷由本人承担全部

法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五

个工作日内,将异议书面材料共同分

别送达哈尔滨市香坊区城市更新局和

哈尔滨市不动产登记交易事务中心香

坊二分中心。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市

香坊区城市更新局,地址:香坊区民生

三道街21-7号;联系电话:0451-82105738。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心

香坊二分中心,地址:香坊区民生路

101号,联系电话:0451-82632063。

百业信息

微信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

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103室

刊登84681180

15004697804

电话13613600156

本报广告部承接各种广告业务,代

理各种广告业务,代客设计、制

作、发布、代理、经营、广告、

关注世界精神卫生日

熬夜刷小说、强制数地砖……

看冰城精神科医生拯治“日常失序”

生活报讯(实习生林坤 刘秋娟 见习记者

李晓航 记者王秋实)12岁男孩注意力不集中、

情绪低落,家长以为调皮、偷懒;38岁工程师熬

夜刷小说致失眠三年,尝试调整作息,却始终没

有改善;29岁教师被“数地砖”强迫症困扰社交

圈,计数任务让她“失去自由”……这些被精神

健康问题缠身的案例日益常见。目前,精神心

理疾病不再局限于中老年人,30—44岁等年轻

群体,甚至是儿童青少年群体也应受到关注。

10月10日是第34个世界精神卫生日,记者跟

随哈市第一专科医院一病区主治医师韩云毅,

一同了解精神健康问题的日常案例。

带着疑惑和心疼,李女士带小

宇来到哈尔滨市第一专科医院精

神科。经过检查,医生告诉她,小

男孩写作业走神马虎 原来是病

“这道题讲了三遍还错,你到底有没有听?”因为数学作业上的错题,李女士忍不住提高了音量,坐在书桌前的12岁男孩小宇却只是把头埋得更低,手指无意识地抠着橡皮,一句话也不说。这样的场景,近半年来在这个家里频繁上演。最让李女士焦虑的是小宇的粗心,明明会写的字总少笔画,计算题抄错数字,就连考试时都能把“+”看成“-”。起初,李女士以为是孩子学习态度不端正,她试过盯着写作业,可小宇要么磨磨蹭蹭到凌晨,要么干脆坐在椅子上一动不动。直到有一次,她发现小宇躲在卫生间里偷偷哭,问起原因,孩子才哽咽着说:“我也想做好,可我控制不住走神。”

经过细致检查后,医生为小宇进行了神经调控辅助治疗,同时心理老师每周和他进行一次沙盘游戏,帮他释放压力;家里也调整了氛围,父母不再追问分数,而是每天留半小时听小宇讲学校里的小事。两个月后,小宇作业本上的错题少了,甚至在一次数学小测中,因为细心检查,还得了个“优”,以前走神的现象也减少了。

睡前必看武侠小说 看完更加兴奋失眠

“每天睡前不看两小时武侠小说就睡不着,可越看脑子越兴奋,经常到凌晨两三点还睁着眼。”38岁的工程师张先生曾被睡眠障碍困扰近3年。这期间,他试过提前关手机调整作息、服用助眠药物等方法,可睡眠问题始终没有改善。白天工作时注意力难以集中,记忆力也明显下降,连简单的代码调试都要反复核对,工作效率减了大半。实在扛不住的张先生,来到哈尔滨市第一专科医院精神科就诊。

医生通过专业评估发现,他的睡眠问题根源在于大脑特定区域神经活动异常,便为他制定了神经调控新技术的治疗方案。治疗两周后,张先生睡前不再非武侠小说不可,躺下后翻会儿身就能慢慢睡着。一个疗程结束,他的睡眠时长稳定到了7小时左右,早上醒来不再昏沉,白天做代码时思路也清晰了,连之前遗忘的会议安排,现在也能轻松记下来,整个人的精神头儿又回来了。

送上“情绪急救包”和“心灵关怀”

这个社区为居民搭建“心灵加油站”

生活报讯(记者于海霞)近日,哈市香坊区六顺街道民航社区“心灵加油站”正式启用,通过开展精神卫生科普活动,以接地气的方式为居民提供免费心理支持,送上实用的“情绪急救包”与温暖的“心灵关怀”。

在日常工作中,社区发现不少居民因工作压力、家庭事务、年龄变化等原因,面临失眠、焦虑等情绪困扰,却缺乏科学的应对知识。为此,民航社区联合精神专科医生与党员志愿者,组建“专业医护+志愿服务”团队,将心理科普课堂搬进居民熟悉的社区活动室,实现“送课上门”。这种家门口的服务模式,既免去居民往返奔波,也以轻松亲切的氛围增强活动的吸引力与参与度,让居民听得进、学得会、用得上。

活动现场,精神专科医生担任“心灵讲师”,

将专业知识转化为通俗语言,围绕居民日常生活展开讲解。内容包括如何有效清空“情绪垃圾桶”、化解邻里矛盾的沟通技巧,以及应对老年人孤独感与焦虑情绪的方法等。每个知识点均辅以真实案例,让抽象理论变得生动可感。医生还现场示范呼吸放松法、短时冥想等简单易学的调节技巧,帮助居民在压力情境中快速实现自我调节。针对测评中发现的情绪波动、睡眠质量差等问题,医护人员逐一给予个性化建议,引导居民了解自身心理状态,掌握科学调节方法。

不少居民认真记录,频频点头。

居民张春仙大娘说:“课程内容说到了我心坎里,通过此次科普,不仅认识到睡眠与心理健康的密切关联,也学到了实用技能,内心更加‘敞亮’”。



社区提供