

6月5日是世界环境日 市生态环境局提示随意丢弃塑料的危害 “减塑捡塑” 让环境更美好

本报讯(记者刘波)6月5日是世界环境日,今年的口号是“减塑捡塑”,提倡减少塑料制品使用,对被丢弃的塑料垃圾要捡起来,不要随意丢弃。当下,塑料垃圾威胁着环境、人类健康和经济,“减塑”已经成了我们日常生活中的普遍话题。随意丢弃塑料会对环境产生哪些危害?日常生活中如何“减塑捡塑”?市生态环境局给予提示。

据相关研究显示,塑料垃圾每年导致超过100万只海鸟和10万多头海洋哺乳动物死亡。随意丢弃的一个塑料瓶,虽然只有几克重量,自然降解却需要450年。每年约1000万吨塑料垃圾流入海洋,破坏水生生态系统。同时,微塑料甚至已经进入人们的食物

链,成为人类健康的“隐形杀手”。微塑料是直径小于5毫米的不规则塑料颗粒,会通过食物、水甚至空气进入人体,带来消化道损伤,引起炎症反应,破坏免疫系统,导致癌症等多种疾病。

日常生活中,我们已经离不开塑料。在享受塑料给我们生活提供便利的同时,也要减少塑料制品的使用,做好垃圾分类,共同保护生态环境。

减少一次性塑料制品的使用。比如在去超市、菜市场购物时,自己携带可重复使用的环保袋、网兜、菜篮子等,减少使用塑料袋。不使用不可降解的一次性塑料餐盒、餐具、吸管、水杯、饮料杯、厚度小于0.025毫米的超薄塑料袋以及含塑料微珠的日化产品。家中保存食物,多使用玻璃、不锈

钢等材质的密封罐、保鲜盒,减少使用塑料容器和塑料保鲜袋。

做好垃圾分类。不随意堆放、倾倒塑料垃圾,做好垃圾分类,不焚烧塑料制品,防止污染环境。家中使用的各种塑料制品按照回收标准进行回收,洗发水、沐浴露、洗手液等用完后,塑料包装品应进行分类回收。

随手捡拾塑料垃圾。我们在绿化带、路边等地方经常能看到被随意丢弃的塑料垃圾,倡议主动捡拾起来,分类投放进垃圾桶。家长可利用空闲时间,带孩子参与公益活动,让孩子有机会了解塑料的不当抛弃带来的环境污染以及健康隐患,培养孩子的环保意识,引导孩子从小养成节约资源、爱护环境的好习惯。

即日起本市在高速公路范围内开展专项治理

严查不按规定车道行驶货车违法行为

本报讯(记者胡智伟 王赫岩)记者自交警部门了解到,即日起,交管部门在全市高速公路沿线开展中型、重型货车及危险货物运输车靠右行驶专项治理行动,通过视频巡查与路面巡查、固定点位拦检相结合的方式,对未按规定车道行驶的违法货车依法查处。

《天津市道路交通安全若干规定》第四十六条规定,中型、重型载货汽车以及危险货物运输车辆在本市范围内高速公路通行时,应当在最右侧机动车道行驶。与小客车相比,中重型货车、危险货物运输车可谓道路沿线的“庞然大物”,车速一般相对较慢,但危险性更高。上述类型货车长时间不在最右侧车道行驶,不利于高速公路的通行效率,同时也存在极大安全隐患,尤其是夜间,小客车、中重型货车一般存在较大速度差,导致后方小客车势必变道超车,因视线差或前方中重型货车突然刹车等突发情况,小客车驾驶人稍微不注意,很容易造成事故。

自6月份以来,交管部门已在高速公路范围内依法查处货车不按规定车道行驶交通违法行为110余起,此类违法行为多发生在海滨大道及津宁、津石、秦滨、京津高速公路沿线。为保障高速公路交通安全,交警高速支队即日起在全市各条高速公路沿线依法开展专项治理行动,规范中型、重型载货汽车以及危险货物运输车辆在高速公路最右侧机动车道行驶。未按规定车道行驶的车辆驾驶人被依法予以罚款200元、驾驶证记3分。

“三个一”护眼法 预防孩子近视

本报讯(记者刘波)近年来,近视的发生率不断上升,成为全球儿童和青少年普遍面临的健康问题。据不完全统计,5%-10%的学龄前儿童和10%的学龄儿童有视力问题。市人民医院眼科主任医师马伊提示,预防孩子近视,可按照以下方式来操作。

良好的用眼环境:读写时要有充足的光线,使用电子产品学习或观影时,最好应用大些的屏幕如电视或投影。屏幕的大小要适中,并不是越大越好。

“20-20-20”护眼原则:即每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(6米)远的地方至少20秒。

保持正确的读写姿势。督促孩子做到3个“一”:眼离书本一尺(≥33厘米),胸离桌边一拳(6~8厘米),手指离笔尖一寸(约3厘米)。不要躺着、侧卧或者在移动的车厢看书、看手机。

充足的户外活动:做到每天2小时、每周14小时的户外活动。阳光下的户外活动可以有效提高眼部多巴胺的含量,增加脉络膜厚度,抑制眼轴增长,控制近视的发展。即使没有阳光,户外活动也利于孩子眼睛的放松,有助于近视的防控。

合理饮食和充足的睡眠:饮食均衡和保持充足的睡眠是健康成长的基石。小学生每日睡眠应不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时,同时不挑食、不偏食,多吃新鲜蔬菜和水果。

部分道路施工变窄 驾车通行注意路况

本报讯(记者胡智伟)记者自交警部门了解到,因电力管线施工,即日起至8月31日,南开区西湖道(云阳路至红旗路段)、红旗路(西湖道至嘉陵道)、长江道(与广开四马路交口处)、广开四马路(长江道至西营门大街)、复兴路(西营门大街至芥园道)局部道路变窄。

据介绍,为最大限度减少施工对道路交通产生的影响,交管部门将督促工程建设单位充分利用中小学、幼儿园暑假时间,加快施工进度,确保按时完工。

交管部门提示,由于上述施工路段道路变窄,请广大机动车驾驶人勿在施工路段随意停车,以免影响其他车辆正常通行。此外,受道路条件限制,施工期间,广开四马路、复兴路施工路段机动车道数明显减少,通行时长将有所增加,请市民提前规划出行路线和出行时间。



全力保电 护航高考

2023年高考来临之际,城西公司高度重视、提前部署,积极有序推进保电工作。结合各考点的实际情况,一点一滴针对性地编制保电方案和应急预案,调整辖区内部分线路的运行方式为最小化运行方式,提升考点电力供应能力,提高供电可靠性。图为国网天津城西公司针对南开大学附属中学等高考考点,开展供电设备巡视测温、隐患排查等工作。

本报记者 曹彤 通讯员 董开泰摄

高温来袭 清热健脾祛湿可以这样做

本报讯(记者庄媛)昨日本市发布今夏首个高温橙色预警。天津中医药大学第一附属医院院长王金贵表示,芒种节气后多高温高湿天气,要注意清热解暑健脾祛湿。

暑气渐盛 调起居

现在正值芒种节气,芒种以后,气温又进一步增高,降水量也逐渐增多。水分被炙热的阳光烘烤,弥散在空气中,造成空气湿度增大,体内的汗液无法畅快地排出,让人总是感到四肢困倦、萎靡不振,甚至呼吸都觉得憋闷起来。俗话说“芒种夏至天,走路要人牵”,形象地说明了这个时节人极易处在困重疲劳的状态。此时,人们要从生活起居方面进行调养,来达到清除暑气、缓解疲劳的目的。外出活动适当早起,可避免暴晒中暑。天气潮热时,要勤洗澡、勤换衣服。需要注意的是,即便在闷热的天气里,也不要睡卧于露

天,更不要因大汗而直接吹风、洗冷水澡,防止湿热内闭或寒湿直中而患病。

健脾祛湿 防疰夏

按照中医原理,芒种时节,天暑下迫,地湿上蒸,乍雨乍晴,气候潮湿闷热,外界湿邪极易侵袭人体,体内湿热过重,脾胃、心肺一时无法适应,造成食欲下降、胸闷腹胀、头身困重,甚至容易出现疲劳、呕吐、腹泻等各种不适症状,就是中医所称的“疰夏”(民间俗称为“苦夏”)。要预防疰夏,在饮食上就要注意。

王金贵给市民推荐一道节气膳食,赤小豆薏米陈皮汤,将赤小豆和薏苡仁洗净,和陈皮一起放入高压锅内,加水适量,煮约30分钟即可。有清热祛湿、健脾开胃的功效。

自我推拿 可醒神

芒种时节,湿热之气渐重,湿气困

脾,则易导致脾的运化失常,脾胃功能受到影响。另一方面,暑热之气易使人头身困重、疲倦乏力,因此我们要注重健脾祛湿、泻热醒神。市民可进行自我推拿。

揉捏少冲:

位于小指末节桡侧,距指甲角0.1寸。大拇指和食指轻轻夹住另一只手的小拇指指甲两侧的凹陷处,以垂直方式轻轻揉捏此穴位。每日一次,一次3至5分钟即可。

按揉阴陵泉:

位于小腿内侧,胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。用拇指或食指指腹按揉阴陵泉,以局部酸胀为宜,每日一次,一次3至5分钟即可。

按揉足三里:

位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。用拇指或食指指腹按揉足三里,以局部酸胀为宜,每日一次,一次3至5分钟即可。