

公仆接待日 有问题您言语

本报讯(记者狄慧)9月5日是全市公仆接待日,当天9时至11时30

分,全市43个单位的负责人将在各自单位接听热线电话,为市民解释相关

政策、解答疑难问题。您有问题可以拨打电话联系。

公仆接待日领导信息表

单位	姓名	职务	专线电话	单位	姓名	职务	专线电话
市政府	蔡云鹏	副秘书长	83606115	市人社局	蔡立强	二级巡视员	27021100
滨海新区政府	杨玉建	副区长	65306666	市规划资源局	师武军	总规划师	23128966
和平区政府	沙 红	副区长	23451009	市生态环境局	李志军	副局长	87671507
河北区政府	李 强	常务副区长	26296556	市住房城乡建设委	侯学钢	二级巡视员	23307363
河西区政府	孟冬梅	副区长	23278824	市城市管理委	翟千德	二级巡视员	23416512
河东区政府	李 旭	副区长	24304608	市交通运输委	孙勤民	二级巡视员	24539362
南开区政府	王 锐	副区长	27615935	市商务局	李 宏	副局长	58665566
红桥区政府	韩 珺	副区长	86516054	市文化和旅游局	左 坚	一级巡视员	83602600
东丽区政府	闫 峰	副区长	84399735	市卫生健康委	刘先夺	副主任	23337627
西青区政府	庞铁强	副区长	27392579	市市场监管委	赵金恒	副主任	23660219
津南区政府	罗振胜	副区长	88637632	市国资委	王 洪	党委副书记	83603039
北辰区政府	杨占雷	副区长	26393019	市医保局	杨明远	副局长	83575927
武清区政府	刘松林	副区长	82966000	市电力公司	王迎秋	副总经理	84509883
宝坻区政府	于学生	副区长	29245767	能源集团	付金栋	总经理助理	96677
静海区政府	杨文胜	副区长	22712345	公交集团	曹 崧	副总经理	96196
宁河区政府	陈良文	副区长	59658918	水务集团	李嘉铭	副总经理	23305538
蓟州区政府	张炳柱	副区长	29030199	市邮政公司	刘彦波	副总经理	27120791
市发展改革委	胡永梅	副主任	23142822	市消费者协会	张 正	秘书长	24450315
市教委	罗延安	副主任	83215292	天津移动通信公司	朱 哲	副总经理	60918811
市公安局	周思远	政治部主任	23301101	天津联通公司	刘会彬	副总经理	27110000
市民政局	杜 翔	副局长	23412769	中国电信天津公司	戴召武	副总经理	58680000
市财政局	邢立华	副局长	23308022				

智慧可变车道 首度亮相津城

助力提升道路通行效率



本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,本市首条智慧可变车道近日亮相河东区。

红星路与津塘路交叉口承担着连接城区外围交通与中心城区交通转换的功能,周边坐落有名家装饰城、河东区体育中心、大直沽居民生活区等强交通吸引源,高峰时段交通压力较大。

为提升该路口东进口的通行能力,交管部门在该路口设立智慧可变车道,即将最右侧车道优化为可变车道,并在车道上方安装LED显示屏及流量感知设备。在流量监测模式下,该设备对各车道排队长度进行感知,最右侧车道(直右、右转)的功能可实时、动态、智能调整,以应对交通需求突变导致的道路缓行问题。

智慧可变车道与传统可变车道的最大区别在于车道导向可以根据路口及周边道路交通需求的变化情况实现实时自主调整。

改善不良习惯 可预防颈椎病

本报讯(记者刘波)如今不少人受到颈椎病的困扰,经常感到脖子僵硬、疼痛。天津医科大学朱宪彝纪念医院康复科医生提醒,颈椎病多因不良姿势引起,纠正日常错误姿势,可以预防颈椎病的发生。

坐姿正确 要预防颈椎病的发生,最重要的是坐姿要正确,使颈部放松,保持舒适的姿势。在办公室工作的人们,应不时站起来走动,活动一下颈肩部,使颈肩部的肌肉得到松弛。

活动颈部 应在工作一到两小时左右,有目的地让头颈部向前后左右转动数次。转动时应轻柔、缓慢,以达到各个方向的最大运动范围为准,使得颈椎关节疲劳得到缓解。

抬头望远 长时间近距离看物,尤其是处于低头状态,既影响颈椎,又易引起视力疲劳,甚至诱发屈光不正。因此伏案一段时间后,应抬头向远方眺望半分钟左右。这样既可消除视觉疲劳,又有利于颈椎的保健。

睡眠方式 睡觉时不可俯睡,枕头不可过高、过硬或过低。枕头中央应略凹,颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要悬空。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉前不要躺着看书。不要对着头颈部吹冷风。

避免损伤 避免和减少急性颈椎损伤,如避免猛抬重物、紧急刹车等。

防寒防湿 防风寒、潮湿,避免午夜、凌晨洗澡时受风寒侵袭。颈椎病患者发病常与风寒、潮湿等季节气候变化有密切关系。

南开区体育中心街胸痛救治单元建成



南开区体育中心街社区卫生服务中心胸痛救治单元近日建成,在为辖区居民健康保驾护航方面发挥积极作用。这是天津市2023年20项民心工程之一。

该中心胸痛救治单元配备多导心电图、双向波除颤仪、心电监护仪等抢救设备,对于急性冠脉综合征、急性心肌梗死等急症实行“绿色通道”救治,与天津市第一中心医院、天津市胸科医院对接形成市级医院指导基层医院的医联体救治模式,可以把在基层医院发现的胸痛患者,第一时间通过“绿色通道”转运到三甲医院治疗。截至目前,该中心已先后诊治15名急性冠脉综合征患者,均通过“绿色通道”得到妥善救治。

本报记者 曹彤 通讯员 石乔摄

途经七里海大道 公交线更名加站

调整共涉及5条线路

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团滨海公司了解到,即日起途经七里海大道的多条公交线路中途站点站名变更并增加设站。

此次调整共涉及5条公交线路,其中471路、570专线、通勤570路、574路将七里海大道上的宁河郊野公园站更名为七里海贝贝生态农场站,途经此处的576路将双向增加此站。

受太沙路封闭施工影响,公交169路缩线运营,由原西站公交站发往太沙路公交站,调整为由西站公交站发往顺安里公交站,双向临时取消六间房站、星辰里站、太沙路公交站三站,待施工结束后恢复原线运营。

常做鼻保健操 远离过敏性鼻炎

本报讯(记者狄慧)当下进入儿童过敏性鼻炎高发期,很多宝宝被冷风一吹就不停地打喷嚏、流鼻涕,习惯性地揉鼻子、揉眼睛,晚上睡觉的时候鼻子总是不通气,影响睡眠。儿童医院中医鼻炎哮喘门诊医生为大家带来一套鼻保健操,帮助大家预防、缓解过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎在临床上称为变态反应性鼻炎,属于过敏反应中的一种,即过敏体质与过敏源二者相遇而产生的疾病。常见的过敏源有植物的花粉、空气中漂浮的细菌和真菌、室内分布的屋尘螨和粉尘螨、猫狗的绒毛或者鸟的羽毛、空气中的雾霾颗粒或者衣物上的棉麻化纤颗粒等。此类吸入性抗原进入人体后,刺激鼻黏膜的感觉神经末梢和血管,兴奋副交感神经,最终引起鼻痒、打喷嚏、清水样涕等症状。

除了远离过敏源、加强体育锻炼等方法,常给孩子做鼻保健操也可以有效预防。

推擦鼻梁:用双手食指指腹自鼻梁两侧鼻翼处开始,自下而上至鼻根部,来回推擦30下至鼻梁发热,每日3组。

按揉迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中):用双手食指指腹揉按迎香穴,顺时针各30下,每日3组。

按揉印堂穴(位于两眉中心):将右手中指揉按印堂穴上,顺时针各30下,每日3组。

按揉风池穴(位于枕骨下,当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处):一手轻扶小儿前额部以稳定头部,另一手拇指与食指相对拿而揉之,顺时针各30下,每日3组。