

公仆接待日 有问题您“说话”

本报讯(记者狄慧)12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。

2023年12月5日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	徐军	副秘书长	83606115	市人社局	杜全胜	副局长	27021100
滨海新区政府	陈华荣	副区长	65306666	市规划资源局	陈勇	局长	23128966
和平区政府	邵将	副区长	23451009	市生态环境局	李志军	副局长	87671507
河北区政府	田强	副区长	26296556	市住房城乡建设委	王伟	副主任	23307363
河西区政府	李青春	副区长	23278824	市城市管理委	张捷	副主任	23416512
河东区政府	田海鹏	副区长	24304608	市交通运输委	孙长国	总经济师	24539362
南开区政府	胡学春	副区长	27615935	市商务局	李建	副局长	58665566
红桥区政府	姜丽丹	副区长	86516054	市文化和旅游局	李茁	副局长	83602600
东丽区政府	连欣	副区长	84399735	市卫生健康委	韩晓芬	副书记	23337627
西青区政府	张建凤	副区长	27392579	市市场监管委	张涵	副主任	23660219
津南区政府	刘焱	副区长	88637632	市国资委	王志勇	一级巡视员	83603039
北辰区政府	李晖	副区长	26393019	市医保局	李国田	局长	83575927
武清区政府	黄双全	常务副区长	82966000	市电力公司	王迎秋	副总经理	84509883
宝坻区政府	吴志华	副区长	29245767	能源集团	付金栋	总经理助理	85459677
静海区政府	王宇娜	副区长	22712345	公交集团	曹崧	副总经理	96196
宁河区政府	仵海燕	副区长	59658918	水务集团	李嘉铭	副总经理	23305538
蓟州区政府	郑顺红	副区长	29030199	市邮政公司	刘彦波	副总经理	27120791
市发展改革委	陈建江	副主任	23142822	市消费者协会	张正	秘书长	24450315
市教委	陈长征	二级巡视员	83215292	天津移动通信公司	朱哲	副总经理	60918811
市公安局	赵刚	副局长	23301101	天津联通公司	刘会彬	副总经理	27110000
市民政局	宋称意	二级巡视员	23412769	中国电信天津公司	戴召武	副总经理	58680000
市财政局	刘家庆	副局长	23308022				

本市多区道路施工 过往车辆注意慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起,本市多条道路进行占路施工。交管部门提示,途经施工路段,过往车辆、行人需按交通信号指示通过,减速慢行,机动车注意避让行人和非机动车。

因燃气管线施工,即日起至2024年1月20日,南开区咸阳路与西湖道交口处、红旗路与西湖道交口处、密云路的川北里小区出入口处、白堤路(航宇道至复康路段)、卫津南路辅路(与比邻道交口以东65米处)局部车行道、人行道变窄。

因燃气管道改造施工,即日起至12月31日,河西区前进道、越秀路施工路段道路变窄。

因燃气管网改造,即日起至2024年2月20日,河北区中山路与日纬路交口以及南侧非机动车道、育红路与建昌道交口,每日夜间22时至翌日5时路面变窄。

因改造施工,即日起至12月6日,西青区腾达东路(腾达路至梨双公路段)半幅封闭,由北向南方向行驶的车辆可以通行,由南向北方向车辆可绕行友谊南路、山深线等道路。

因改造施工,即日起至12月6日,西青区旭源路(外环线至梨双公路段)半幅封闭,由北向南方向行驶的车辆可以通行,由南向北方向去往外环线的车辆可绕行友谊南路、山深线等道路。

即日起至12月31日,北辰区汀江东路(沁河北道至北辰道段)道路变窄。

因绿化种植施工,即日起至12月31日,津南区盛展路(天津大道至国展大道段)局部道路变窄。

因污水管线施工,即日起至2024年4月30日,东丽区登州路(宏亮大街至崂山道段)部分道路变窄。

多条公交线路有调整

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团了解到,近日,多条公交线路有调整,请市民乘车注意站点变化。

即日起,379路、702路双向增加锦绣丽城站、新中村汽配城站。原新中园站撤销。

即日起,受外环线辅路施工影响,858路双向撤销外环线辅路芥园西道、福姜路闵行路、福姜路芥园西道站;增加福姜路站。恢复原线另行通知。

即日起,刘园地铁站公交站西侧站位向南迁移约150米。

即日起,受芥园西道(红旗路至青年路段)施工影响,人民医院站双向站位分别向西向东各迁移约150米。其中,861路登州里方向,临时撤销人民医院站。

冬季“饮酒暖身”后 切勿开车上路

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,目前交管部门正在全市范围内开展冬季突出违法行为专项整治行动,近一个月以来,依法查处酒驾醉驾交通违法行为1300余起。一些驾驶人喜欢在冬季“饮酒暖身”,但应切记自觉践行“开车不喝酒 喝酒不开车”,保障自己和他人的出行安全。

一旦构成饮酒后驾驶机动车的交通违法行为,依法将处罚款1800元,驾驶证一次记12分并暂扣6个月,而构成醉酒驾驶机动车交通违法行为,将涉嫌刑法中的危险驾驶罪。

交管部门提示,“少量饮酒或饮用低度酒、无醇酒后逞强开车”或“饮酒后睡一觉就能开车”等侥幸心理均不可取。即使是少量饮用无醇酒,测酒数值达不到酒驾违法标准,也会对驾驶人的反应力和判断力产生影响。交管部门提醒,无论饮用哪种酒,饮用量多少,都不应驾车。即使是所谓无醇酒类,也要自觉做到“不贪一口”。酒精在体内完全分解需要一定时间,所谓“睡一觉酒就醒了”只是表面现象,在相当长的时间内,饮酒后的判断能力还是不如平时,因此只要饮用酒类饮品后,即使自感“酒醒”,也不要再在24小时内冒险开车。

尚俭崇信尽责 共护食品安全

近日,东丽区“食品安全宣传周”在东丽万达广场启动,区卫健委、商务局、市场监管局、文旅体育局、科协等单位的工作人员共同围绕“尚俭崇信尽责 同心共护食品安全”主题,通过现场咨询、科普问答等形式,普及食品安全法律法规和安全常识,提升广大群众食品安全意识。

本报记者 尉迟健平
通讯员 翟鑫彬摄



冬季做运动 注意“四不宜”

本报讯(记者刘波)冬季坚持适度的体育运动,既能增强抗寒力、免疫力和心肺功能,也能达到控制体重的效果。但在寒冷的天气里运动,如果不掌握科学的方法,也会给身体带来伤害。对此,本市资深运动教练张伟提示,冬季运动要注意“四不宜”。

锻炼不宜过早

冬季的早晨并不是一天中空气最新鲜的时候,此时气流淤滞,植被释放出的大量二氧化碳及空气中的一些重金属离子尚未扩散,尤其是起雾的天气,大气扩散条件较差。此外,冬季的早晨人的血糖较低,而血压又是一天中最高,心

绞痛、脑卒中等心脑血管疾病多发生在早晨。所以在冬季锻炼不宜过早出门,等阳光充足时再进行户外运动,可以借助阳光来生发身体的阳气,提高代谢,增强免疫力。

不宜在大风中锻炼

有人勇于挑战自我,在大风天仍坚持外出跑步锻炼。实际上,大风会加速皮肤的对流散热,可致皮肤干裂,膝部寒冷,手指、脚趾僵硬。在寒风中锻炼,即使加大运动量,其产热也主要用于御寒,难以达到健身效果。

不宜在雾霾天运动

雾霾严重时,呼吸道黏膜会受

到损伤,屏障和防御作用也会降低。此时,细菌、病毒等致病微生物侵入呼吸道,可能导致呼吸道疾病的发生。雾大霾重的天气里,在室内运动一样能达到健身的目的。

不宜带病运动

人患感冒时会疲惫无力,若有发热症状,则会加重体能耗损。在进行体力活动时,代谢会增强,氧气和营养物质的消耗也会增加,无助于感冒的痊愈,反而可能会加重病情。此外,人患感冒时,免疫系统处于应激状态,如果再加上运动,机体的应激会加速、加重免疫系统的疲惫,降低免疫力。