

文明祭扫方式 让清明清且明

本报讯(记者庄媛)清明节是祭奠逝者、缅怀先人的重要节日。在清明节来临之际,为保护大自然、推进移风易俗、弘扬文明新风,市民政局推出多种文明祭扫、祭奠方式。市民可通过文明祭奠、祭扫的方式,让清明节既清且明。

祭扫重在心意而不拘泥于形式。市民可采用鲜花祭扫、网络祭扫、家庭追思、集体共祭、撰写悼文、踏青遥祭等低碳环保形式缅怀故人,寄托哀思。通过传递逝者的精神力量来缅怀先人,让清明祭扫成为缅怀先辈、传递亲情、传承优良家风家训的重要载体。市民可通过这些方式,进行文明祭扫。

参加集体共祭

4月4日、5日、6日上午,市属三个殡仪馆停办火化业务,每日上午在市第一、第二殡仪馆举办两场集体共祭,市第三殡仪馆举办一场,现场由专业主持人诵读祭文,带领市民群众共同缅怀逝者、传递亲情。清明服务接待日期间,市第一、第二、第三殡仪馆开设循环场次,免费提供文明共祭场地,布置共祭环境,设置共

祭场景,群众可随时前往殡仪馆参与文明共祭活动。报名方式为两种,一是通过微信公众号“天津殡仪服务”,并在公众号内点击“在线预约-文明共祭”进行报名;二是拨打022-84890890(9:00-16:00)电话报名。

除此之外,4月4日,市殡仪服务总站举办一场“清风行动 海上共祭”活动,同时,在本市多个社区还将举行集体共祭活动。

网上文明祭扫

有需求的市民可登录市民政局官网<http://mz.tj.gov.cn/>,点击下方“专题专栏”-“网上文明祭扫”,或点击“殡葬服务”-“网上办理”-“网上祭扫”。

可关注“天津殡仪服务”微信公众号,点击下方“服务办理”-选择“网上祭扫”。

可下载津心办App,点击“清明节专区”-“网上祭扫”,或点击下方“旗舰店”-“民政局”-“殡葬服务平台”-“网上祭扫”。

进入网上祭扫主页后,选择“网上

文明祭扫”登录或注册后,可建立纪念馆,在纪念馆中,可布置纪念馆、敬献鲜花、添加故人信息、添加亲情留言、查看祭扫记录、添加亲情相册、添加生平事迹、添加追思悼文、通过亲友申请等。具体使用方法,市民还可查看网上祭扫平台首页右上角的“帮助”。

举办家庭追思会

家庭追思会没有固定的模式,其核心内容是追忆逝者生平、缅怀先人的养育之恩,一般是亲属分别回忆一家人在一起成长的往事等,具体流程可随市民心意,例如摆放逝者照片后,进行献花、默哀、鞠躬等仪式。

家庭追思会前,市民可准备祭祀用品,如逝者生前生活照片、鲜花、水果、糕点等祭祀品。将准备的相关材料整齐摆放于桌上,鲜花暂时放在旁边。还可准备一篇悼文或追思词。登录市民政局、“天津殡仪服务”微信公众号或“津心办”App上的网上祭扫平台,打开“家庭追思会”视频。家人一起站立桌前,按照视频引导,开始家庭追思。

清明期间高速公路行车
杜绝违法保安全

行车遇紧急情况 可拨打这个电话

本报讯(记者胡智伟)清明节在即,交管部门向广大驾乘人员针对高速公路安全出行需注意的重点事项做出提示:驾驶人需自觉避免违停、疲劳驾驶、酒驾等各类交通违法行为,保障远途出行安全。在天津高速公路沿线遇到紧急情况,除了拨打110报警电话之外,驾乘人员还可拨打022-58062063向天津高速交警求助。

清明期间高速公路行车,首先要做好规划,合理安排出行时间,途中自觉避免因道路陌生等因素在高速公路沿线行车道、应急车道违法停车找路,甚至因错过出口而倒车、逆行。其次,驾驶人在行车全程系好安全带的同时,也要督促乘车人员系好安全带。驾驶人切勿酒后驾驶、疲劳驾驶。再次,驾驶机动车要时刻注意观察前方道路情况,不接打手机,不与同车人员交谈。车速不要超过限速标志、标线标明的速度,要时刻保持安全车速,拒绝超速行驶。

交管部门提醒,车辆在行驶过程中万一发生故障,驾驶人要保持镇定,尽量将车停靠在应急车道内,开启示廓灯和危险警告灯,在车后150米以外设置三角警告牌,车上驾乘人员迅速进入高速公路右侧护栏外等安全区域,并迅速报警。

本市今起调整成品油价格 92号汽油 每升上调0.16元

本报讯(记者王绍芳)记者从市发展改革委获悉,今天零时起本市调整成品油价格,家用轿车使用较多的92号汽油每升上调0.16元,今后加满一箱油大约多花8元。据了解,国家发展改革委根据近期国际市场油价变化情况,按照现行成品油价格形成机制,决定自2024年4月2日零时起上调成品油价格。按照国家规定,本市89号汽油(标准品)最高零售价格每吨由9835元调整为10035元,上调200元;0号柴油(标准品)每吨由8795元调整为8985元,上调190元。其它品质汽、柴油最高零售价格也相应调整。

本市调整后的成品油最高零售价格每升分别为:89号汽油7.49元,上调0.15元;92号汽油8.08元,上调0.16元;95号汽油8.54元,上调0.17元;0号柴油7.76元,上调0.16元。

9号线东兴路站 B口暂时关闭

A出入口今起恢复通行

本报讯(记者雷风雨)记者从天津轨道交通集团获悉,为配合天津地铁9号线东兴路站B出入口顶棚结构维修施工,从今天起,地铁9号线东兴路站B出入口暂时关闭。

此前因配合施工关闭的东兴路站A出入口将于今天恢复,届时,乘客可通过A、C出入口出行。

黄丝带寄哀思

在清明节来临之际,北辰区民政局联合天福陵园开展“春暖花开逢清明 移风易俗树新风”清明节文明祭扫主题宣传活动。工作人员和志愿者向祭扫市民发放祈福黄丝带,并引导大家将丝带系在祈福树上为已故亲人祈祷。微风吹过,带着无尽思念的祈福带随风飘扬,以环保创新的方式表达对亲人的缅怀。

本报记者 张立摄



季节变换 小心儿童过敏性紫癜

本报讯(记者狄慧)紫癜是儿童常见皮肤出血性疾病之一,包括过敏性紫癜和血小板减少性紫癜,市中医药研究院及附属医院儿科诊疗中心副主任医师蒋俊青为您科普过敏性紫癜。

过敏性紫癜是一种儿童常见的小血管病变为主的皮肤病,部分患儿可伴发其他系统症状,如关节肿痛、腹痛、便血、血尿和蛋白尿等。主要特点为非血小板减少性紫癜。

过敏性紫癜的发生与感染密切相关,大部分儿童首次发病都曾有过感冒症状,较大的孩子往往感冒症状不明

显,可能仅有咽部不适,在换季时因为呼吸道感染几率变大,本病发病率也随之上升。过敏性紫癜的初期症状大部分以下肢的红点为著,往往足部皮损最多,皮疹不痛不痒,但可以出现足踝或膝关节的疼痛或不适,红色的小点后期会逐渐变成暗紫色,甚至形成形似撞击后出现的片状瘀斑。亦有部分孩子患病后仅有少量皮损,甚至不易被发现,但是会有剧烈的腹痛或关节的肿痛不适,这是由于胃肠及关节部位也有受累造成的。

因为感染或其他因素造成的毛细

血管脆性增加,导致有时孩子活动剧烈即可造成下肢皮肤小血管的碎裂出血,出血点越受外力位置越密集。有过敏性紫癜的孩子一定要注意限制活动。虽然过敏性紫癜往往看起来来势汹汹,但是后期会逐渐减少至消退,其实最需要关注的是对于胃肠道及肾脏的累及。所以即使所有表面症状消失,患儿仍需注意休息并在一段时间内监测尿常规等指标。

医生提醒,过敏性紫癜可轻可重,无需过度紧张,一般急性期经过正确治疗都可以很快缓解,但远期影响需要关注。一旦发现孩子有类似问题,切勿麻痹大意,应该遵从医嘱定期随访观察,减少病症对于孩子日后健康的影响。

生活不规律的人群,外出或到人群密集场所要正确佩戴口罩。到户外运动要合理增加衣物,避免出汗受风,重视头部、胸背和足部保暖,以免着凉。

气温骤降,还要做好关节保护。一些关节不好的人,容易出现骨关节炎反复发作。一定要做好膝关节保暖,必要时可戴上护膝护踝,可在睡前用热水泡脚,温经通络散寒,预防骨关节疾病。

此外,天气忽冷忽热还会影响胃肠道功能,胃肠不适的情况比较常见,严重时还会出现急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等疾病。本身有消化道疾病的人要格外注意保暖,防止腹部受凉,少吃或不吃冷食,注意饮食卫生。

天气变化多端 警惕多种疾病

本报讯(记者刘波)最近一段时间,天气变化多端,出现先回暖再降温的反复,不少人的健康是个考验。本市健康管理专家高凌提示,气温骤冷骤热,要警惕多种疾病侵袭。

气温骤降,血管收缩,血压升高,特别容易导致胸痛或卒中的发生。心梗发作时疼痛,容易被误认为是其他疾病,让人麻痹大意,有可能耽误宝贵的抢救时间。在乍暖还寒时节,老年人要注意保暖,密切监测血压,合理用药控制血压,如果有胸闷、隐痛或心

慌等情况,即使发作时间很短,也要格外重视。中青年也要多注意休息,减少熬夜和连续性加班。如果发现一侧肢体麻木或无力、一侧面面部麻木或口角歪斜、说话不清楚、眩晕伴呕吐等症状,则必须高度警惕卒中,要立即拨打120急救电话。

天气忽冷忽热,特别是冷空气的刺激,会引发呼吸道疾病,哮喘、慢性支气管炎也易被诱发。本身患有呼吸系统慢病的人、65岁以上的老年人、孕妇、儿童,以及工作压力大、经常加班、