



哈尔滨市拟按里程分段计价

起步2元可乘坐6公里,3元可乘坐10公里

本报讯(记者 张鸣霄)近日,市发改委发布哈尔滨市制定城市轨道交通线网票价听证会公告,定于26日在哈尔滨市信息中心(道里区工程街29号)召开哈尔滨市制定城市轨道交通线网票价听证会。

根据公告,此次听证方案要点为:城市轨道交通拟按照通行做法实行按里程分段计价票制,成本监审单位定价成本为2.68元/人次,参照毗邻城市拟定票价方案:起步2元可乘坐6公里,每1元进阶,3

元可乘坐10公里,4元可乘坐14公里,5元可乘坐21公里,6元可乘坐28公里,29公里以上每增加10公里增加1元(即起步2元可乘坐6公里,后续每加价1元可多乘坐里程为4、4、7、7、10、10...公里)。该方

案适用范围包含既有开通地铁线路以及后续开通轨道交通线路。

听证会参加人拟共计25人。其中消费者11人、经营者3人、其他利益相关方3人、专家学者3人、政府及相关部门5人。

最高29℃ 今日头伏别忘吃饺子

今年又是40天“加长版”伏天,养生有讲究

□本报记者 董琳

一年中最热的“三伏天”到了!近日一张火遍全网的“全国‘头伏’热力地图”形象地描绘出各地在今年头伏期间(7月11日至20日)的气温状况:广东、江浙、新疆南部等地,最高气温基本都在35℃左右,而且夜间最低气温也大多在26℃上下,这“上蒸下煮”的节奏真的是要靠“空调续命”。而在我国东北和西南大部分城市,头伏期间还没那么难熬。

1 今日有雷阵雨 最高温29℃

哈尔滨今日最高气温29℃,伴有多云有雷阵雨,西南风2至3级,只要不在大中午顶着太阳马路上遛弯,还是完全可以挥着小扇儿悠哉吃瓜的。

黑龙江省气候中心高级工程师李永生介绍,6月1日以来全省降水量140毫米左右,比往年同期多两

成左右,主要集中在中西部地区,哈尔滨市降水较往年略多,气温也较往年低0.3℃,从11日至30天延伸期气候预测来看,后期还有几次连续分散性降水天气,气温波动在正常范围。所以,虽然入伏,但哈尔滨依旧是让外地人羡慕不已的避暑胜地。

2 头伏10天 三伏不一定30天

很多年轻人不知道三伏是哪几天,怎样来推算,其实我们根据二十四节气就可以进行推算。从夏至日后的第三个庚日开始,叫做初伏(10天);夏至日的第四个庚日叫做中伏(10天,也有20天),立秋后的第一个庚日则是末伏(10天),随后季节变化开始进入秋季。

我国古代用天干、地支合并记载时间,天干的数字有10个:甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸,所以每隔10天就出现一个庚日。

按照我国古代历法规定,初伏的第一日为夏至后的第三个庚日,中伏的第一日为夏至后的第四个庚日,末伏的第一日为立秋后的第一个庚日。这里需要说明的是,中伏天数并不固定,夏至到立秋之间有4个庚日时,中伏为10天,有5个庚日时,中伏为20天。

据统计,1990年至2020年,“普通版”伏天只有8次,“加长版”伏天则有23次。今年的从7月11日入伏到8月20日出伏,又是一个40天的“加长版”伏天。

新晚报制图 田宇阳

3 防暑防寒防湿 天热莫贪凉

根据中医理论,人体阳气与自然界的阳气,生于春、旺于夏、收于秋、藏于冬。三伏天自然界阳气最旺盛,人体的阳气也最充沛。因此,三伏天最适宜温补阳气,驱散寒邪。暑为夏季的主气,为火热之气所化,此时首先要注意的就是防暑,所以应尽量减少中午12时到下午3时外出。除了防暑,还要注意防寒和防湿。一些人夏天喜欢吃凉,还喜欢吹风扇、空调,长此以往,人体就容易出现中气内虚,风寒易趁虚侵袭导致疾病。

三伏天养生首先要注意颈椎防凉。

颈椎对着空调吹,周围软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等;其次要注意喝水不要太快,防止血容量突然增加给心脏造成负担;再就是肠胃要防凉,平时应注意保护好腹部,不打赤膊,防止风邪进入体内,伤及脏腑。

另外,夏季雨水多,湿气较盛,身体还容易被湿邪趁虚而入。如果此时再过食生冷寒凉,就容易造成脾失健运,湿气内生。因此,三伏天要保持居住环境干燥通风。

4 温补养阳 三伏天吃啥好

三伏天中医食疗文化由来已久,在做好防护的基础上,我们再来讲讲温补养阳。

瓜菜清热:冬瓜、黄瓜、苦瓜、山药、芹菜等都是清热祛湿佳品。黄瓜生吃最好,苦瓜是体热者最好的选择,炒冬瓜籽可以祛湿,把西瓜皮洗净炒菜吃也能清热。

酸能生津:流汗过多会耗气伤阴,

多吃酸味食物可起到预防作用,且能生津解渴、增强食欲、帮助消化。柠檬、乌梅、山楂、番茄、葡萄、菠萝、芒果、猕猴桃等都是酸味食物。

多食鱼类:如鲫鱼汤有助祛湿,草鱼有暖胃明目之效,鲈鱼则能补益肝肾,红烧、清蒸、炖汤均可。

此外,对于寒湿体质或是素有脾胃虚寒的人,可吃些羊肉。

“伏”与“福”谐音 头伏还是吃饺子

说到吃,头伏的饺子怎么能没有?没错,在咱东北有很多吃饺子的“节日”。之所以要头伏吃饺子是因为古代入伏的时候,麦子也刚刚收获,家家有余粮,这个时候正好可以享个口福。另外,伏天人们容

易出很多汗,会造成蛋白质、氨基酸、钾、维生素等营养流失。与米饭相比,面食中蛋白质、矿物质和维生素的含量相对较高,所以吃面食更能补充营养。而饺子在古代是平时难见的食物,头伏吃饺子当然

是首选。

另外,饺子形似元宝,“伏”与“福”谐音,因此,头伏吃饺子的谐音就是“元宝藏福”。头伏吃饺子,寓意平安度夏。

天气预报

今天

29℃至22℃



白天多云有雷阵雨
西南风2-3级



夜间多云
西南风2-3级

明天

30℃至23℃



白天多云有雷阵雨
偏南风2-3级



夜间阴有中雨
偏南风2-3级

后天

32℃至25℃



白天多云
东南风3-4级



夜间多云
偏南风3-4级

彩票



■排列3 第21181期
549

■排列5 第21181期
54950

■超级大乐透 第21078期
02 08 17 19 25+01 05



■22选5 第21181期
09 10 12 18 20

■3D 第21181期
371

■P62 第21181期
433425+1

一是线上预约:公众可以通过微信小程序“健康龙江服务平台”进行线上预约。

二是电话预约:公众可以通过拨打现居住地接种门诊电话,进行电话预约。

三是当面预约:针对老年人,可以自行或由亲属前往现居住地接种门诊进行当面预约。

市民预约后,按照通知信息即可进行疫苗接种。



居民预约
接种二维码

哈尔滨市纪委监委正在开展优化营商环境专项治理工作。

举报电话:12388

举报信箱:哈尔滨市纪委监委信访室,哈尔滨市森林街35号

举报网址:https://heilongjiang.12388.gov.cn/harbinshi/

哈尔滨市开展城市公共停车场(位)突出问题专项整治行动,

监督举报电话:

0451-12388。