



清明节文明祭祀倡议书

广大市民朋友：

2022年清明节即将来临，祭奠故人、缅怀英烈是中华民族的传统美德。为落实落细疫情防控工作指挥部第55号公告要求，巩固新冠疫情防控成果，积极培育文明、绿色、简约的现代祭祀新风，我们倡议：

安全祭祀。当前，国内各地疫情呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势，疫情防控形势严峻复杂。清明节期间提

倡减少人员流动，不扎堆、不聚集，倡导采取家庭追思、网上祭奠、撰写感言体会等方式寄托对已故亲人的哀思。倡导在外亲友不返乡、不跨区域祭扫，有效减少人员聚集、流动，营造安全文明祭奠的社会氛围。

文明祭祀。自觉抵制封建迷信行为，坚决告别祭祀陋习，积极开展植树祭奠、鲜花祭奠、网络祭奠等现代文明祭祀活动，通过植一棵树、献一束花、分享一

段祭文等方式，注重感恩与孝道传承，赋予传统节日健康文明时代内涵，用实际行动移风易俗、倡导新风，营造文明祭祀新风尚。

绿色祭祀。遵守社会公德，自觉树立绿色环保意识，做到不在城乡道路、广场小区、林地草坪、十字路口等场所焚烧冥纸冥币、抛撒祭品、燃放爆竹，尊重环卫工人的劳动成果，自觉维护公共环境，以自身行动

为净化环境、创建文明城市作出积极贡献。

节俭祭祀。倡导厚养薄葬、真诚孝行的文明理念。提倡老人在世时多尽孝道，做到老有所养、老有所乐；老人去世后节俭治丧，文明祭祀，让逝者欣慰、生者无憾。从我做起，从自身做起，党员干部切实发挥示范带头作用，广大市民积极参与，坚决抵制丧葬祭祀陋习，不搞封建迷信祭祀活动，用实际

行动影响家人朋友和身边群众。

缅怀先人，重在于心，不拘于形。让我们积极行动起来，自觉做移风易俗的宣传者、推动者、践行者，用实际行动营造安全文明祭奠的社会氛围，弘扬文明新风尚。

哈尔滨市文明办
哈尔滨市民政局
哈尔滨市城管局
2022年3月22日

多部门联动严查冥纸冥币

上“互联网+祭祀”平台可进行“云”祭扫

本报讯（崔彦 记者 黄晏君）清明节期间，哈尔滨市多部门联动全链条治理生产、销售、焚烧冥纸冥币。

日前，哈尔滨市依法治理生产经营焚烧冥纸冥币领导小组办公室组织召开视频会议，哈市将持续加大违法生产、经营、焚烧冥纸冥币治理力度。

各相关部门将对生产、加工冥纸冥币的小造纸厂、小作坊、黑加工点进行依法查处，打击生产源头和流通环节；对集贸市场、商超、殡葬用品商店、农（食）杂店、早夜市等批发零售冥纸冥币等祭祀用品的违法

行为依法进行查处；对违规占道销售冥纸冥币行为，依法查扣违禁冥纸冥币等祭祀用品，坚决封锁销售渠道。在此期间，哈市将组织街道志愿者等对焚烧冥纸冥币的行为进行教育、劝阻和制止。

为切实保障群众身心健康，避免人员聚集，清明期间有关祭扫事宜，市民可拨打“963913”清明节祭祀（扫）服务专线咨询。即日起，市属殡仪服务机构将通过“哈尔滨殡葬”微信公众账号，链接“互联网+祭祀”平台，面向市民提供“云”祭扫、代祭等服务。

电动车不得加装车篷、高分贝音响

我省电动车管理条例面向社会征求意见

本报讯（记者 孙莹）记者从省公安厅交警总队获悉，为加强电动车管理，黑龙江省公安厅起草《黑龙江省电动车管理条例（征求意见稿）》，向社会公开征求意见。

《条例》规定，不得更换不符合出厂额定电压的蓄电池；不得在电动车上加装座位、伞具、车篷（厢）、高分贝音响等。

征求意见时间：
3月16日至3月31日

邮箱：DDCLF2022@163.com
传真：0451-826557563
地址：哈尔滨市南岗区长江路55号黑龙江省公安厅交通管理局，注明“立法意见反馈”。
邮编：150008

下月10日起哈尔滨—长沙—北海航线开通

本报讯（仇建 记者 孙莹）记者从哈尔滨太平国际机场获悉，4月10日起，哈机场将开通哈尔滨—长沙—北海航线。该航线每日一班，具体时间

为：7时25分从哈尔滨起飞，11时15分到长沙，12时15分从长沙起飞，14时05分到达北海；14时55分从北海起飞，16时45分到达长沙，17时45分从长沙起飞，21时

30分到达哈尔滨。开航初期，幸福航空推出优惠机票，其中哈尔滨—长沙最低420元，哈尔滨—烟台最低270元（以系统为准）。

口腔疾病治疗公益课堂

不同的牙医将给您的牙齿带来不同的命运(二)

哈尔滨圣安口腔专科医院技术院长 主任医师 杨桂茹

牙疼的患者可能经常听到这样一句建议：“拔了神经就不疼了。”你可知道，如果一牙痛就随意选择拔除神经的治疗方法，很有可能会给牙齿带来更大的健康隐患。其实，牙痛的治疗方案多种多样，同一个患者找到不同的牙医，很可能会得到不同的结果。

牙疼就拔神经？

龋齿是比较常见的口腔疾病，当龋洞穿破了牙釉质，龋坏发展速度就会加快，因此出现牙痛。面对这样的病例，一些医生会直接把牙神经取出来，做根管治疗。但这样牙齿在失去牙神经供养后，会变得脆弱易劈裂，所以做过根管治疗的牙齿，医生还应建议再做一个高嵌体或牙冠保护牙齿。

同样的病例，有些医生则会在患牙近髓的地方使用促进牙本质形成的材料间接盖髓，然后一次性将龋洞补上。这种方案虽然在充填后，患者仍有出现疼痛的可能（根据治疗前龋洞的深浅不同结果也不同），但毕竟最大限度的保护了牙神经。那么什么情况选择拔除牙神经治疗？这取决于患牙有没有自发痛，如果只是冷热或者酸甜刺激痛，大多数可以一次性充填上；如果不刺激牙齿自己上火就疼痛，则须选择拔除牙神经来治疗。

牙齿不齐戴全口烤瓷牙？

对于牙齿不齐的患者，有的医生会采用“拔苗助长”的快速排齐方法——把不齐的牙磨小，然后戴上全口的烤瓷牙。

这种方法虽然快速，但是对牙齿的伤害却很大。因为做烤瓷牙时，需要磨掉的牙体组织很多，而且多数需要取牙神经，甚至牙齿大部分被磨掉后还需要做个牙桩。这样不仅会影响牙齿的寿命，而且牙齿不齐导致牙龈弧度不好看的问题也没有得到解决。

面对这样的病例，正确的做法是先通过正畸的方式把牙齿排列整齐，这样牙龈的弧度也会随之变得美观。然后再根据牙齿的情况选择不同的方案：如果牙齿完整只是稍微不齐，可以选择不磨牙的美白方式，即通过美白剂置换出牙体组织内的“色素分子”让牙齿变白；如果牙齿硬组织大面积龋坏，颜色不太深，可以通过烤瓷贴面的方式，只需磨掉牙齿能露在外面的一薄层牙釉质（有的病例也可以不磨），然后按照 DSD 数字化微笑美学设计，完成晶莹剔透的个性化烤瓷贴面。如果患者牙齿硬组织缺损范围大或颜色很深需要改变的，才可以考虑设计烤瓷全冠。

值得一提的是，做烤瓷牙冠后，患者能看到的只是牙齿的形状和颜色，但其实假牙最重要的是与天然牙的密合度，一般接缝设计在牙龈下，不易被看到。所

以专业的口腔医生总是以微创的方式为患者设计修复方案。也就是说，修复牙齿不仅要磨牙量少，还应颜色形态好、密合度高，这样的治疗结果不仅健康、美观，还没有异味，使用寿命也更长久。

种牙再好，也别轻易拔牙

目前来看，种植牙是修复缺失牙非常理想的方式，它跟天然牙唯一的区别就是没有牙周膜。但就这层膜却很关键，因为天然牙靠牙周膜悬吊在牙槽窝内，牙齿在咀嚼咬合时，牙周膜会根据受力情况进行前后、左右、上下的微动，起到缓冲作用。而种植牙虽然可以恢复近似天然牙的咀嚼功能，但种植牙形成骨结合后，相当于和牙槽骨粘连到了一块儿，几乎没有缓冲作用。

患者千万不要认为种植牙优点多，就轻易把自己的天然牙拔掉去做种植牙。尤其是美学区前牙，因为牙根拔掉之后，相应部位的牙槽骨一定会逐渐萎缩，面型容貌就会逐渐塌陷变老。虽然有人说可以用假牙床撑起面颊，但是真牙床被锯掉，用假牙托掩饰支撑，跟矮个子采用截肢的方式换加长的假肢增高没有区别，所以不要輕易的拔掉自己的天然牙。

近期哈尔滨圣安口腔专科医院接诊一位49岁的宋先生，在其他口腔医疗机构被告知需要将下颌所有牙齿拔掉，再种6颗种植牙。患者无法接受这么年轻就成为“无牙老人”，便经朋友推荐来到“圣安口腔”，获得的治疗方法是三段修复方案：把有炎症且在保不住的几颗牙拔掉，剩下的四颗牙接近2度松动的牙齿，做深度刮治，待松动明显好转且牙周围的骨头重新变结实后，再在几处空隙处植入种植体，并把塌陷的骨头补回来。

- 恢复了因炎症吸收而塌陷的软硬组织；
- 保留了四颗自己的天然牙，降低了因拔牙而面型继续塌陷的风险；
- 下牙分三段修复，患者以后维修方便，不会因为维修某段而影响咀嚼功能；
- 心里舒服，不会有49岁就成了“无牙老人”的感觉，认为自己还年轻。

所以，不同的牙医将给患者的牙齿带来不同的命运。治牙不是花钱越多效果就越好，应该选择适合的方案。目前牙科诊所繁多，水平各异，患者头脑一定要清晰，尽量选择微创、精密、美观、长久的方式来延长我们牙齿的寿命。看牙方案多，治疗需谨慎。