



编者按

为深入贯彻落实开展党史学习教育、推进“我为群众办实事”实践活动的有关部署要求,把学习党史同总结经验、观照现实、推动工作结合起来,道外区政府立足本职岗位为人民服务,从最困难的群众入手,从最突出的问题抓起,从最现实的利益出发,用心用情用力解决基层的困难事、群众的烦心事,增强了人民群众的获得感、幸福感、安全感。今起,本报特别推出“我为群众办实事·道外篇”专栏,介绍道外区各部门、各单位“心系百姓办实事 认认真真解民忧”的做法和经验。

# 老旧小区供水管线老化,经常出现跑冒滴漏 靖宇街道办多次协调修复 解决同记小区居民供水难题

本报讯(侯军 记者 王铁军)老旧小区供水管线老化,经常出现跑冒滴漏现象,导致水压不足、高楼层居民“吃水难”。本着为民服务、解决居民实际困难的原则,道外区靖宇街道办事处多次积极协调,全力以赴修复同记小区高楼层居民供水,赢得老百姓的理解、支持与配合。

2022年1月,靖宇街道办事处接到同记小区居民反映高楼层水压不足甚至停水的电话,街道办迅速与旭生物业取得联系并安排社区干部入户了解情况。经调查,此次供水难问题共涉及小区6楼以上居民240余户,原因是供水管线老化,多处管线出现跑冒滴漏现象,导致送水过程中水压不足,无法为6楼以上住户正常供水。

了解情况后,靖宇街道办事处立即组织物业公司进行连夜排查抢修,但是由于老旧小区物业公司人手少且无供水修复专业人员,抢修需要较长时间。为保证居民用水,街道办立即启动应急预案,协调物业为居民购买

矿泉水200箱以保障生活用水。通过物业公司集中时段查找修补漏点、用水高峰逐步恢复供水的方式,有序修复地下管线漏点两处,合计修复管线约4米,成功解决同记小区高楼层供水难题。

2022年4月中旬,因冬春交替季节温差大,同记小区再次发生水压失压问题。靖宇街道办事处排查了解到,物业公司由于专业力量不足也正在想办法解决。为有效解决疫情防控期间居民的用水困扰,办事处联系供水集团启动应急供水车一台,协调物业购买矿泉水100箱,解决居民暂时生活用水难题。

与此同时,靖宇街道办事处积极协调住建、供水等部门,由区住房和城乡建设局和靖宇街

道办事处主要领导组织供水集团道外营业分公司、旭生物业等四家单位联合现场办公,采用专业探测设备对地下供水管线进行全面排查,共寻找出供水管线地下漏点5处,合计维修管线10余米。由于漏水点位分散、施工难度大,通过4个昼夜的施工抢修,成功解决同记小区居民的用水问题。

同时,为彻底解决同记小区供水难问题,靖宇街道办事处和区住建局以老旧小区改造为契机,已向施工单位反映居民诉求,现施工单位已到现场进行踏查,待工程启动后,将对同记小区内供排水进户管线进行优先改造,从根本上解决同记小区供水管线老化易坏的问题。



工作人员在修复地下管线漏点。

**我为群众办实事**  
道外篇  
心系百姓办实事★认认真真解民忧

## 近40%成年人饱受失眠困扰 改善失眠,试试这几招

人一生约1/3的时间是在睡眠中度过的,睡眠是每个人的健康支柱,也是生命的生物需求,所谓“晚上不睡,白天崩溃”,但越来越多的人饱受失眠的困扰。据新华社2022年3月21日报道显示,我国有超过3亿人存在睡眠障碍,成年人不同程度失眠发生率已接近40%。黑龙江中医药大学附属第一医院主任医师王珑教授介绍,睡眠长期不足会严重影响身心健康,严重者会出现睡不解乏、情绪焦虑或低落、高血压、心律不齐、感染和患各种疾病概率增高等情况。

### 如何改善我们的睡眠质量? 试试这几招

1.王教授强调,保持良好的睡眠卫生很重要,应养成规律的就寝和起床时间(21时—23时入睡为佳)。布置舒适的睡眠环境,卧室除了睡觉不要做别的,不要把工作放在卧室去完成。睡觉之前不玩手机,比如睡前追剧、观看短视频,这是最错误的做法。

2.平时要规律锻炼,但不要安排在睡前3小时内,以免运动后兴奋影响睡眠。

3.睡前不喝咖啡、茶等刺激性饮品。王教授强调,酒并不能起到助眠的作用,反而会兴奋,造成失眠。

俗语道“一日不睡,十日不醒”。长期睡眠不足会导致免疫力低从而诱发其他疾病危害身体。究竟是什么引起的失眠?失眠后该怎么办?新晚报“健康冰城”直播栏目将一一为您解答。

今晚,新晚报“健康冰城”直播栏目邀请到了黑龙江中医药大学附属第一医院研究生部主任王珑教授(医学博士、博士后)。王教授是全国中医药创新骨干人才、黑龙江中医药大学首批青年名中医培养对象、黑龙江省中医药学会青年委员会副主任委员、黑龙江省民族医药学会脑病分会副主任委员。从事多年临床、教学和科研工作,擅长运用中药和传统针灸手法结合现代医学治疗各种神经系统疑难杂症,如:顽固性失眠、抑郁症等。今晚的直播节目中,有被失眠困扰的读者可直接参与直播与王珑教授对接、问诊,免费挂号。

## 我省系列职业技能竞赛启幕

本报讯(记者 于勇澜)5月21日,在省人社厅、省总工会指导下,首届哈电集团“哈电工匠杯”技术比武活动启动,标志着我省系列省级一类、二类职业技能竞赛启幕。

“哈电工匠杯”技术比武活动为省级二类赛事,共设置数控车工、电焊工、无损检测工等6个赛项,赛事按照高级工标准命题,总计413名选手参加

比赛,对获奖选手哈电集团将按照我省职业技能竞赛有关规定晋升相应职业资格或职业技能等级,并给予物质奖励。

今年,我省将围绕数字经济、创意设计产业及高端装备制造、现代服务等50个省级一类和一系列省级二类职业技能竞赛并给于赛事补贴,打造我省职业技能竞赛体系。

## 大学生“两城一家”异地就医 信息备案三种方式可办

本报讯(记者 于勇澜)大学生“两城一家”异地就医直接结算信息备案流程发布,三种方式便捷办理。据悉,大学生“两城一家”异地就医备案,可解决大学生放假期间在家庭所在地就医时基本医保、大病保险无法直接结算问题。

大学生“两城一家”异地就医直接结算是指,就读于哈尔滨市各大高校的全日制非哈尔滨户籍,且按规定参加哈尔滨市城乡居民基本医疗保险的大学生(包括大学毕业后两年待业期内人员),办理异地就医备案后,持社保卡在哈尔滨市定点医药机构或家庭所

在地异地就医直接结算定点医院就医发生的应由基本医疗费、大病保险支付的住院医疗费,可直接结算报销,享受同等医疗待遇标准,本人只支付应由个人负担的医疗费。

目前,我市大学生“两城一家”异地就医备案方式为网上办、电话办、临柜办三种方式。下步将适时开展以大学生参保信息为基础,系统批量自动进行异地就医备案工作。



直播时间:2022年5月23日(星期一)19:30

参与办法:1.手机微信关注新晚报微信公众号,点击“健康冰城”栏目获取更多专科医生出诊信息。

2.扫描图中二维码咨询小编,并可直接对接王珑教授。



扫码



查看详情