

银川天气



3月8日(星期六)
-1℃~13℃
晴
西北风2级
空气质量良



3月9日(星期日)
-1℃~15℃
晴
东南风2级
空气质量良



3月10日(星期一)
0℃~15℃
阴
西南风2级
空气质量良

银川市国立公证处
周末不打烊

本报讯(记者 王辉)“现在办证的人越来越多了,由于平时请假不方便,不少市民建议我们周末也能上班。”银川市国立公证处副主任雷涛告诉记者,为满足市民非工作日办公证的需求,银川市国立公证处推出“周末不打烊”服务,每周六、周日上午9:00至12:00(法定节假日除外),提供与工作日常同等的遗嘱公证、继承权公证、委托公证、婚姻状况公证、学历学位公证、出生公证等常见及特殊公证类型。

“我们这次主要是‘两条腿走路’,有需要的市民除了直接来公证处‘线下’办理以外,还可以‘线上’预约。”据雷涛介绍,银川市国立公证处可以通过官网、微信公众号或电话预约以外,还针对老年人、残疾人等特殊群体,提供优先办理和上门服务,真正实现“服务有温度,办事有速度”。



练本领 不惊慌

3月6日,兴庆区友爱消防救援站的15名消防员走进兴庆区第三十八中学,开展消防科普实战演练活动。活动涵盖灭火演练、逃生演练及消防设备体验等内容,有效提升了师生们的消防安全素养。记者尹悦 邵云峰

计划用时两年 惠及约42万户燃气用户
银川将免费进行燃气表智能化改造

本报讯(记者 尹悦 邵云峰)记者近日获悉,继燃气安全“三件套”普及及安装后,银川市燃气设施更新改造项目再推惠民利民新举措。从今年开始,宁夏哈纳斯燃气集团有限公司计划用两年时间,为我市约42万户燃气用户免费进行燃气表智能化改造,进一步提升服务水平和用户体验。

据介绍,燃气表智能改造是一项惠民工程,将为大家带来更加安全、智能、便捷的用气体验。目前我市燃气用户家中使用的燃气表主要

为普通燃气表和IC卡式燃气表两种。通过智能化改造,统一升级为物联网智能燃气表后,借助物联网与智能控制技术,可实现燃气用量实时监控、异常预警、在线充值、远程控制等多种功能,为用户安全用气再添一份保障。

改造后,市民用气更便捷。一些居民家中现有燃气表由于不具备联网功能,充值缴费需要去营业厅或者借助蓝牙充值宝进行。智能化改造后的燃气表支持在线缴费,用户通过手机

就能充值。同时,用户还可以通过手机随时查询燃气用量、缴费记录等信息,余额不足时还会自动提醒,防止因用户疏忽导致停气,最大化方便用户日常使用。

此外,改造后可提升用气安全水平。智能化改造后的燃气表可实时监测燃气使用情况,遇到用气量突然增大或持续小流量等异常情况时会自动发出预警。同时,智能燃气表还具有远程阀门控制等安全防护功能,让居民用气多了一重安全保障。

春季养生正当时 中医专家教你这样做

一年之计在于春,春天是万物复苏的季节。中医认为,春季是阳气生发的关键时刻,此时进行正确的养生,不仅能增强体质,还能预防疾病,达到“未病先治”的效果。那么,春季养生应该注意哪些事项呢?近日,宁夏中医医院暨中医研究院治未病中心主治医师朱治铭向记者介绍了针对不同人群的春季养生方案。

普通人群:早睡早起 清淡饮食

对于普通人群而言,春季养生首先要注意起居。早睡早起,以顺应阳气的生发。早起后可进行适当锻炼。春季天气变化频繁,乍暖乍寒,要格外注重“春捂”,不要急于减衣,做好保暖工作。

饮食上应多清淡、增甘少酸。这是因为春季以养肝为主,肝主生发,过多食用辛辣、酸味食物,容易引发烦躁、焦虑等情绪。

儿童:增加营养 多多运动

春季是儿童生长发育的黄金时期,儿童的身高增长和脑力发育都在此时加速。因此,儿童的饮食要注重增加营养,多摄入高蛋白食物,多吃菠菜等绿色蔬菜,以促进生长发育。

应让孩子多进行户外运动,多带孩子到户外呼吸新鲜空气,接触泥土和外界环境,增强免疫力。此外,还可以带孩子练习八段锦、太极拳等中医养生功法,从小培养中医养生观念,增

强体质。

老年人:预防慢性病 保持好心情

春季气温变化较大,老年人身体较为虚弱,是慢性疾病的高发人群,尤其是呼吸系统疾病。因此,老年人要注意根据气温变化及时增减衣物。

中医认为,春天以肝为主,肝主怒、主烦躁。因此,要让老年人保持心情愉悦,多欢笑,保持情绪的通畅,这对身体健康大有裨益。

“规律起居防春困,春捂保暖慎减衣,少酸增甘养脾气,多笑多动添活力。”朱治铭还分享了一首打油诗,帮助大家牢记春季养生技巧。

记者 刘懿薰 杨小龙

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



抖音号