

白临高速项目建设再取重要阶段成果

近日,白临项目(白山—临江高速公路项目)水稳试验段顺利摊铺完成,标志着项目建设取得重要阶段性成果,为后续路面工程的全面开展奠定重要基础。

此次摊铺的试验段全长200米,宽度为11.9米,设计厚度50厘米。为确保试验段摊铺工作的顺利进行,项目部组建管理小组,对混合料的拌合、运输、摊铺、碾压等各环节进行严格把控,及时处理施工中出现的问

题,确保各工序紧密衔接、高效推进。试验段采用全断面双层连铺作业工艺,并配备了双钢轮、单钢轮、胶轮等多台压路机,严格按照先静压、后振压、再终压的顺序进行操作,确保基层达到规定的压实度。此次水稳试验段的成功摊铺,为后续大规模施工积累了宝贵的技术参数与实践经验。

白临项目相关负责人表示,将持续优化施工方案,合理调配资源,在确保工程质量与安全的前提下,加快施工进度,力争项目早日



水稳试验段顺利摊铺 吉高集团供图
建成通车。
城市晚报全媒体记者 刘佳雪

长春市交通运输局启动2025年度长春地区第一轮老旧营运货车报废更新补贴资金申报工作

9日,城市晚报全媒体记者从长春市交通运输局获悉,长春地区2025年度老旧营运货车报废更新补贴资金申报工作于2025年9月10日正式启动。

据了解,此次申报工作对长春籍(含公主岭市籍,下同)提前报废国四及以下排放标准营运货车、提前报废长春籍国四及以下排放标准营运货车并新购吉林籍国六排放标准货车或吉林籍新能源货车、仅新购符合条件的长春籍新能源城市冷链配送货车,分档予以补贴。营运货车是指总质量4.5吨(不含)以上营

运类货车。车辆排放标准以机动车合格证、车辆一致性证书或机动车环保信息随车清单为准。车辆报废年限按照《机动车强制报废标准规定》执行,危险品运输载货汽车使用年限为10年,其他载货汽车使用年限为15年,提前报废时间以机动车行驶证注册日期和实际报废时间为准。

因资金总量有限,长春市将按照“总额控制、先到先得,发完即止”的方式开展本年度老旧营运货车报废更新工作。自2025年9月10日起,货车所有人通过线上方式申报

(网址:https://ljyy.yingchentec.cn),登录页面完成注册后,可填报并保存申请信息。2025年9月24日上午9点准时开放提交功能(申请人在此之前应完成信息填报和资料上传),申请人点击“提交申请”,经验证后进入申请队列,系统将按照提交先后排序,资金总额内的进入审核阶段,其余本轮不再受理。有关详情,可通过登录长春市交通运输局官方网站查询公告,或拨打长春市交通运输综合行政执法支队咨询电话:0431-77701126。

城市晚报全媒体记者 陆续

白露时节如何养生防病？国家卫生健康委给出指引

新华社北京9月8日电(记者李恒)白露时节已至,昼夜温差增大,如何科学养生、预防疾病?8日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请权威专家给出指引。

防“秋燥”,喝水有讲究

“白露节气,北方空气湿度下降,人体易受‘燥邪’侵袭,出现口干、咽干、皮肤干等症状,这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点,杨涛指出,这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水,还包含气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质,如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”?专家表示,喝水是基础,应遵循“少量、多次、喝温水”的原则,水温保持在35至40摄氏度为宜,每次不超过200ml,一般间隔1至2小时,但也不能盲目按固定频率饮水,要考虑运动量、气候或疾病状态,心肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。在中医调理方面,按揉中府穴可疏通肺经,缓解咽干、咳嗽;按揉海穴可滋阴润燥、改善口干。

进补宜“润燥为先” 不同体质方法各异

老话讲“秋天不补,冬天吃苦”,

白露时节是否适合进补?

杨涛表示,此时可逐步开始进补,建议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则,优先选择温和、易消化的食材如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等,避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分:

中下焦虚寒的人群,一般表现为怕冷、手脚凉、易腹泻,进补需温阳散寒,兼顾润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等,同时注意少吃寒凉水果,减少对脾胃刺激。

痰湿体质的人群,一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻,进补前需先“清湿”,在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤。日常生活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群,多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等,进补需滋阴润燥,兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是,老年人与慢性病患者脾胃功能较弱,进补需“少量多次”,可将食材炖烂,避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

流感非“小毛病” 诺如病毒需警惕

白露节气气温变化明显,流感等呼吸道传染病易发。湖北省疾

控中心主任医师官旭华表示,一些人认为“流感是小毛病,不用太在意”,或“只有出现发热才是得了流感,不发热就不是”等,这些都是误区。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,发病急、传染性强、症状重,患者常出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等全身症状,严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症,甚至危及生命。”官旭华说,部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型,仅表现为咳嗽、乏力等,更易被忽视和漏诊,但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感?专家表示,儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群,每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外,要保持良好个人卫生习惯,勤洗手。在流感流行季节,少去人群聚集场所,一旦出现流感样症状,及早就医。

9月份诺如病毒感染也进入流行期,学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示,预防诺如病毒需勤洗手、注意饮食饮水安全、食物煮熟煮透、做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒,若出现呕吐、腹泻等症状,尽量居家休息;学校和托幼机构要严格执行晨午检制度,加强健康教育。

小家蕴大爱 美德润乡邻 ——记“全国文明家庭”李玉花家庭

在安图县石门镇榆树川村,李玉花的家是村民心中的“暖心港湾”。作为村妇联主席,她与家人以坚守和付出,将孝老爱亲、邻里互助的美德融入日常,让这个三口之家成为“全国文明家庭”的鲜活样本。

李玉花家有口口相传的“三宝”——父亲与婆婆,这份“宝藏”满是亲情暖意。2005年母亲离世后,她和丈夫立刻将父亲接来照料。父亲体谅子女,坚持锻炼还帮忙看店,乐观心态感染全家。每逢佳节,子女归家团聚,小院欢声笑语不断,成了村里的温馨一景。2018年,夫妇俩又将年事已高的婆婆接到家中,悉心照顾饮食起居。2023年公公病重,李玉花放下琐事日夜守在病床前,喂饭、擦身直至老人安详离世。这份孝心不仅温暖了老人,更为邻里树立了孝老爱亲的榜样。

在村民眼中,李玉花是无所不能的“多面手”。因熟悉扶贫、危改、低保、养老等惠民政策,村民有疑问总找她,她也成了大家口中的“秘书”。她还把家打造成延边州示范“妇女微家”,村里妇女常来唠嗑谈心,她始终耐心倾听、尽心帮忙。此外,她的小店还是村电商服务站,帮村民网购、充话费、取送快递;见妇女们喜欢十字绣和贴钻画,她常买回好看图案分享;作为村里少有的“智能

手机通”,她被唤作“小灵通”,手把手教村民用手机,从不推脱。村里朝鲜族群众多,汉语宣传单理解难,她经常让曾兼职翻译的女儿将其译成朝鲜文,打印分发,女儿一句“妈妈是我的榜样”,尽显家庭善意传承。

李玉花深知,村庄之美不仅在山水,更在人心风气。农闲时,她请来文工团舞蹈老师,在村部组织妇女学跳舞,还带大家参加县里文化活动,让乡村妇女绽放风采,村里文化氛围愈发浓厚。为改善村庄环境,她动员妇女参与“美丽庭院”“干净人家”创建,牵头组建“金达莱巾帼志愿者”队伍,带领志愿者帮困境家庭、贫困户打扫庭院。在她带动下,村民爱护环境、爱家爱村意识显著提升,如今榆树川村“干净人家”覆盖率达80%,家家户户窗明几净,村落焕发文明宜居新貌。

走进李玉花家,门口“共产党员示范户”标牌与屋内“家和万事兴”绣匾相映成趣,诉说着家庭的初心与坚守。多年来,她先后获镇优秀村干部、县三八红旗手、延边州及吉林省“最美家庭”等荣誉,还被授予“安图县民族团结进步先进个人”称号。这些荣誉背后,是她对家庭的责任、对村民的牵挂、对村庄的热爱,更离不开家人的理解支持。

吉林日报记者 韩玉红

前郭：让文明成为城市最鲜明的底色

今年5月,第七届全国文明城市名单公布,前郭尔罗斯蒙古族自治县喜获殊荣,以“首创首成”的亮眼成绩,交出了一份让群众满意的文明答卷。

几年来,从空中飞线治理到停车难题破解,从老旧小区焕新到文明风尚引领,前郭县用精细化治理的绣花功夫,让文明成为城市最鲜明的底色。

“以前空中飞线像蜘蛛网,雨天都得绕道走,现在蓝天白云看得敞亮!”宏宇富辰小区居民张先生指着清爽的楼体感慨道。曾几何时,纵横交错的线缆是城市治理的“硬骨头”,前郭县迎难而上,组织500余人次施工力量,整治8.5万根、近98万米违规线缆,撤换110余根木质线杆,让9条主街路、54条背街小巷、234个小区彻底告别“空中蜘蛛网”。

交通文明是城市文明的窗口,在查干淖尔大街执勤的交警李警官深有感触:“现在行人主动看红绿灯,机动车礼让行人成了自觉。”针对交通乱象,前郭县既严格执法又强化引导,在主要路口设文明劝导点,更通过“科学规划”破解停车难题——科学施划7000余个便民车位,设置447处非机动车停放区,进一步释放背街小巷停车潜力。“开车回家再也不用抢位,这份舒心看得见、摸得着。”居民张女士的话道出了群众心声。

老旧小区的“微改造”里藏着民生温度。豪杰花园小

区王阿姨晚饭后总爱在小区散步:“以前路面坑洼、路灯昏暗,现在路平灯亮,到处绿油油的,心情都变好了!”前郭县投入专项资金,对源江花园等6个老旧小区修复路面、补齐消防设施,让“老大难”问题逐一化解。商贸城旁的“暖心驿站”里,环卫工人陈大姐正热着饭菜:“能充电、能歇脚,就像第二个家,心里暖烘烘的。”这样的温情驿站,已成为城市文明的“温度计”。

文明创建既要硬件提升,更要精神滋养。“今日前郭”APP的“随手拍”功能,让13万人次参与“共建文明城市,从我做起”线上接力。520余场志愿服务活

动,吸引15.2万群众用行动书写文明。前郭县公安局荣膺“全国文明单位”,王府站村等获评“全国文明村镇”,曲亚波当选“2024年度感动中国十大人物”,宋博研等4人获省“新时代好少年”称号……榜样的力量如春风化雨,让文明新风浸润人心。

“创城不是为了一块牌子,而是为了让城市更宜居、人民更幸福。”前郭县相关负责人采访的话语真挚。从2021年成为提名城市,到如今摘得桂冠,前郭县以“群众点单—部门接单—督查跟单”机制闭环解民忧,用20轮全覆盖督导压实责任。当精细化治理成为常态,当文明风尚融入血脉,这座城市也必将以更加昂扬的姿态,续写新时

代的发展新篇。

吉林日报记者 王欣欣