

### “冬病夏治”，我市供热设施夏季检修工作全面启动

# 热源热网大体检，今冬供暖更安全

## 所有问题都要在今年夏季落实整改完毕；市供热办将不定期抽查，并将抽查结果向各级政府进行通报

本报讯(记者 程诚)5月30日,记者从市城管委供热办了解到,为确保下一个采暖期供热工作顺利进行,市城管委在上一个采暖期结束后立即组织属地供热主管部门、各供热企业着手夏季检修工作。目前,检修工作已全面启动,将对供热系统运行中暴露出的问题进行全面整改。

### 1 对上个采暖期发现的问题一整改,保证设施完好率100%

“夏季检修工作是保障我市供热系统安全平稳运行的前提条件。”市城管委供热办运行监管科科长高庆说,冬病夏治,就是借用夏天停炉的机会,对上个采暖期运行中暴露出来的问题进行整改,对存在安全隐患的供热设施进行改造,保证检修率100%,供热前供热设施完好率达到100%。

当天9时,记者在东城热力看到,工人们正在检修锅炉内的炉排,发现有掉片、断裂、弯曲变形的,就用气焊拆下来。据悉,东城热力共有6台调峰锅炉,

停炉除灰后,4月中旬开始机械检修,现在已经进行到更换铸石板、修复炉排配件、锅炉清洗等,下一步将进行施画标线和刷漆等厂区美化环节。

万德福热力的锅炉车间的设备检修工作已经完成了三分之一,正在做炉管内清灰、补刷炉膛防火土。

物业三公司国强供热分公司东光供热客户服务部正在为换热站设施进行清洗、保养。

记者在现场看到,东光供热服务部还重新修葺了检修保养阀池,将原来的方形水泥盖板更换为圆形铁质盖板,不但检修更方便,也提高了供热设施的安全系数。“以前一个盖板300多斤,4个人往起抬都费劲,现在一个人拿钩子都钩得动。再遇到紧急情况,处理起来就更便捷了。”

### 2 采暖期前燃料储备应达到整个采暖期用量的50%以上

高庆告诉记者,夏季除了要检修供热设施以外,还需要做好燃料储备。这

是因为夏季储备燃料不但可以解决冬季运输高峰时期的运输问题,还可以降低供热成本、保证燃料质量,保障供热系统的安全平稳运行。

“我们已经明确要求,属地供热主管部门要指派专人监督、检查辖区内各供热单位的燃煤储备工作。”高庆说,属地供热主管部门要积极深入到各供热单位,检查、监督、帮助供热单位落实煤源,尽量与国家大型煤矿签订《购煤合同》,确保采暖期按需按时供煤,解决燃料的供应问题。聘请专家或有资质的检测部门对各供热单位的燃煤进行煤质化验,以保证所购原煤质量,杜绝因煤质与锅炉不匹配而造成大面积低温现象。同时,配合环保部门加强煤仓和燃煤堆放的管理工作。

利用采暖淡季,各供热单位还要制定燃煤采购储备计划,扩建储煤场地,尽量多地储备燃料。属地供热主管部门在采暖期前将对各供热单位的燃料储备进行一次检查,采暖期前燃料储备应达到整个采暖期用量的50%以上。

### 3 各供热单位需完善事故处理预案,开展应急演练

高庆表示,供热安全关乎人民群众冬季生活。根据要求,属地供热主管部门要组织各供热单位开展安全技能、操作流程的培训,做好一线人员的安全教育,并对相关人员安全知识进行检查考核;检查各供热单位《供热重大事故处理预案》完善情况,技术处理措施、抢险设备物资器材准备情况,以及组织机构、事故抢险指挥机构和人员、易发生事故的重点部位具体抢险责任人是否明确。各供热单位针对供热应急预案进行完善后,还需到市安监部门进行备案。

针对采暖期对锅炉房、换热站等检查中发现的各类问题,各属地供热主管部门也要督促辖区内各供热单位制定整改措施,限期整改,所有问题都要在今年夏季检修中落实整改完毕。

市城管委供热办将不定期对相关单位进行抽查,并将抽查结果向各级政府进行通报。

## 大庆西站恢复开行三趟高峰线动车

本报讯(记者 李楠)5月31日,记者从大庆西站了解到,为方便旅客出行,从6月1日开始,恢复开行三趟高峰线动车组列车。

据大庆西站客运值班主任王桂玲介绍,在6月1日-4日、8日-11日、15日-18日、22日-25日、29-30日期间,恢复开行D7903、D7919、D7924次列车。

其中,哈尔滨发往齐齐哈尔南的D7903次列车,大庆西站到开时间为8时29分/8时31分;哈尔滨发往齐齐哈尔南的D7919次列车,大庆西站的到开时间为18时42分/18时44分;齐齐哈尔南发往哈尔滨西的D7924次列车,大庆西站的到开时间为20时55分/20时56分。

## 我市启动“两考”期间食品安全检查,为考生饮食安全护航

# 东风中学实验中学食堂各项指标均达标

本报讯(记者 周晶)中、高考即将来临,记者从市食药监局获悉,目前,我市各级食药监部门已启动“两考”期间食品安全检查,对考点内外餐饮单位进行走访,坚决杜绝各种食品安全隐患,为考生饮食安全保驾护航。

5月31日,记者跟随市食药监局及萨尔图区食药监部门工作人员,先后走访了东风中学和实验中学两所学校的食堂。

在东风中学食堂,工作人员检查完食品留样后,还认真查看了该食堂的环境卫生、餐具消毒、食品添加剂管理、食品原材料仓库管理等情况。在实验中学,工作人员细致地把可能存在食品安全隐患的地方,都仔细地看了一遍,并再三叮嘱食堂管理人员,高考期间禁止制作凉菜等容易变质的食品。

“经过我们检查,两家学校食堂食品安全状况良好,各项指标均达标,食品原料比较新鲜,能够做到现进现出。”工作人员表示。

据了解,日前,我市《关于加强“两考”期间食品安全工作的通知》已下发到各县区,切实织密“两考”餐饮安全保障网。“两考”期间,我市各级食药监部门将重点对学校食堂、考生食宿点及学校周边餐饮店、食杂店、小超市的食品安全隐患进行全面排查,对检查发现的隐患责令立即整改,情节严重的将责令其暂停经营。

工作人员表示,市食药监局已经制定详细的“两考”期间食品安全事件应急预案,并严格执行24小时值班制度,确保对出现的食品安全突发问题做到第一时间处置。

# 近一个月有上百高考生看“心病”

## 心理专家:出现考试焦虑不可怕,学会认知疗法轻松迎考

本报讯(记者 杜雪)最近,到市第三医院心理保健调适中心咨询的高考生日渐增多,仅上个月就有百余人次咨询问诊。每逢中高考,考生们都会出现不同程度的焦虑症状,在这段非常时期,考生和家长们会遇到哪些心理状况?怎么去预防和缓解?本报记者采访了大庆市心理保健调适中心儿少心理单元主任任凯。

### 考生突感“失忆”,其实是焦虑导致的

让胡路区考生小芳平时成绩不错,但最近发现以前做过的题突然不会做了,她说自己感觉好像“失忆”了。任凯医生介绍,像小芳这样的考生

并不少见,由于迎考压力大,个别考生出现了考前焦虑、抑郁、失眠等表现。

考前过度的紧张不仅带来易怒、急躁、忧虑、抑郁、焦虑不安、崩溃、怨恨等情绪表现,还会出现注意力难集中、记忆力下降、摔东西、失眠、拖延等行为表现,也会引发心悸、头痛等生理反应。

### 三种考生易出现焦虑,正确认知可助力解压

接诊中,容易出现考试焦虑的考生大多分为三种:一种是追求完美的考生,不拿第一就是失败,目标期望值较高;另外一种性格偏于敏感、胆怯的考生,他会总担心自己考不好或害怕考试,会出现失眠、手抖等;最后一种是应

急状态的考生,常见于一些艺术生,这类考生压力集中并且持续,平时懒于学习,突然意识到中高考已经在眼前,所以特别紧张。

无论是考生还是考生家长,发生焦虑属于正常现象,只要及时做到正确认知、对自己树立信心,在调整好心态后是完全可以自行解决焦虑的,但如果出现频繁失眠、身体不适等表现,要及时到医院进行治疗。

### 出现考试焦虑不可怕,学会认知疗法轻松迎考

任凯说,因为中高考考生纠正认知时间紧,考生和家长可了解贝克认知疗法,通过最为简单方法就可有效缓解考

试焦虑。

贝克认知疗法主要目标是协助当事人克服认知的盲点、模糊的知觉、自我欺骗、不正确的判断,及改变其认知中对现实的直接扭曲或不合逻辑的思考方式。考生一旦出现负面情绪时,一定要告诉自己“停止、停止一切负面想法”,同时试着开动脑筋,比如多遍读题、动手抄题等,通过动手动脑的方式影响不良想法的继续产生,有效缓解焦虑。

考试临近,需要家长做的是可以与考生畅谈交流,及时帮助考生树立信心,给予考生心理暗示。睡眠对于考生来说特别重要,任凯建议,遵从考生以往睡眠规律,考前不要刻意提早睡觉,以免出现人睡困难影响次日考试。



为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,进一步丰富群众精神文化生活,积极营造争当全国资源型城市转型发展排头兵的宣传声势,振奋人心,鼓舞士气,全市各级宣传文化部门精心设计了内容丰富、形式多样、特色鲜明、内涵深厚的文化活动。现将六月份举办的各类文化活动公布如下,欢迎广大市民踊跃参与。

中共大庆市委宣传部  
大庆市文化广电新闻出版局  
2018年6月1日

- ◆剧院演出: “千年之约”《丝路情汇·歌舞悦》 时间:6月15日 地点:北辰工作站门前 电话:15904590159
- 《因为爱》小品专场 时间:6月演出4场 地点:大庆歌剧院 电话:13946909181
- 儿童剧《玩具王国》 时间:6月1、2日 地点:大庆歌剧院 电话:13946909181
- 音乐剧《国之当歌》 时间:6月9日 地点:大庆歌剧院 电话:6880459
- 全省农民文化节 时间:6月13、14、15日 地点:大庆歌剧院 电话:6880459
- 长笛音乐会 时间:6月16日 地点:大庆歌剧院 电话:6880459
- 儿童剧《历险恐龙岛》 时间:6月22日 地点:大庆歌剧院 电话:6880459
- 儿童剧《海的女儿》 时间:6月29日 地点:大庆歌剧院 电话:6880459
- ◆贯彻十九大精神系列“百湖百姓社区音乐会”: 萨尔图区: 时间:6月初 地点:铁人社区小广场 电话:13199059666
- 时间:6月11日 地点:登峰广场 电话:13199059666
- 时间:6月14日 地点:万宝一区小广场 电话:13208459848

- 时间:6月25日 地点:火炬小公园 电话:15045978922
- 让胡路区: 时间:6月初 地点:铁人广场 电话:18245903883
- 时间:6月8日 地点:石油广场 电话:18745938787
- 时间:6月13日 地点:乘风广场 电话:13555564177
- 时间:6月22日 地点:乘风新玛特 电话:13059065017
- 时间:6月27日 地点:十楼区广场 电话:13136859765
- 龙凤区: 时间:6月上旬 地点:澳龙小广场 电话:13136806820
- 时间:6月下旬 地点:东城领秀锦绣园 电话:13136806820
- ◆红岗区: 时间:6月16日 地点:杏南社区广场 电话:15245982036
- 时间:6月28日 地点:银河广场 电话:18345940612
- 肇州县: 时间:6月14日 地点:老街基公园 电话:15146275333
- 肇源县: 时间:6月27日

- 地点:肇源县广场 电话:13894921966
- ◆让胡路区: 庆“六一”文艺联欢会 时间:6月1日 地点:东湖二居委会 电话:5761513
- “端午节百家宴”文艺活动 时间:6月16日 地点:连心居委会门前 电话:5671600
- “庆七一 表彰优秀党员”文艺演出 时间:6月下旬 地点:乘风一居委会 电话:5686321
- ◆萨尔图区: “金色童年”六一文娱演出 时间:6月1日 地点:友谊社区 电话:13199088111
- “第十届香粽节”文艺汇演 时间:6月18日 地点:绿园广场 电话:2688946
- 庆“七一”文艺演出 时间:6月下旬 地点:格林社区兰德广场、利民苑中心广场

- 电话:15245944477、6097299
- “悦动芳华”广场舞活动 时间:6月下旬 地点:友谊社区 电话:13199088111
- 贯彻十九大精神庆祝建党97周年文艺演出 时间:6月下旬 地点:北辰一区小广场、丁香园广场 电话:13936808359、4689872
- “祥和格林”广场文化节开幕式 时间:6月28日 地点:格林中心广场 电话:8182152
- ◆龙凤区: 农民文艺演出 时间:6月18日 地点:龙凤镇永青村 电话:15845835638
- 迎端午“歌颂十九大”文艺演出 时间:6月18日 地点:龙凤镇永青社区 电话:17204596881
- “童心斑斓彩绘”绘画活动 时间:6月中旬 地点:萨东五小 电话:6211309

- 电话:8222053
- ◆红岗区: “火红七月 党旗飘飘”庆七一晚会 时间:6月29日 地点:愚公居委会楼前 电话:4966608
- 迎七一文艺晚会 时间:6月30日 地点:拥军居委会楼前,红卫小区广场上 电话:4966608、4962452
- ◆大同区: “大众健身项目群众展演”活动 时间:6月15日 地点:同福广场 电话:2673118
- “激情之夏文艺展演”活动 时间:6月28日 地点:同福广场 电话:2673118
- ◆肇州县: 老年艺术团文化活动 时间:每周二、四、六 地点:肇州县团结社区小剧场 电话:8522756
- 京剧票友协会文化活动 时间:每周一、三、五 地点:肇州县团结社区小剧场 电话:8522756
- 送欢乐下基层 时间:每周4场 地点:各乡镇文化广场、文化大院 电话:8522756
- ◆肇源县: 非物质文化遗产展览 时间:6月1日 地点:肇源县博物馆 电话:8222053
- 城乡文艺汇演 时间:6月1-30日 地点:各乡镇文化站、人民广场 电话:13101643789
- “红色文艺轻骑兵”下乡演出 时间:6月1-30日 地点:新站镇、古龙镇、民意乡
- “结对子、种文化”下乡辅导 时间:6月1-30日 地点:肇源县文化馆 电话:8222053
- “美丽乡村”美术、书法、摄影比赛优秀作品展 时间:6月15日 地点:肇源县文化馆 电话:8236032
- “改革开放40周年”书画作品展 时间:6月20日 地点:肇源县文化馆 电话:8236032
- ◆林甸县: 龙江剧《百米河边》巡演活动 时间:6月1日-6月末 地点:林甸县龙江剧艺术中心 电话:13946930666
- 全民阅读“快乐阅读 精彩人生”读书报告会 时间:6月1日-6月末 地点:东南社区、西南社区、东北社区、西北社区 电话:13845978498
- ◆杜尔伯特蒙古族自治县: “红色文艺轻骑兵”小分队惠民文艺演出 时间:6月1日 地点:泰康镇天湖公园 电话:13349501996
- “缤纷童年·我的七彩梦”儿童百米长卷绘画大赛 时间:6月2日 地点:新粤城购物中心 电话:13349501996
- “红色文艺轻骑兵-结对子、种文化”广场安代舞培训班 时间:6月4日 地点:县第一中学体育馆 电话:13349501996
- “多彩非遗·美好生活”非遗专场文艺演出 时间:6月9日 地点:县城草原广场 电话:18646698881