

市图书馆春节“不打烊”

“文化大餐”伴读者过大年

■记者 冰客

本报讯 记者昨日从市图书馆获悉,市图书馆2026年春节开放时间及相关活动安排出炉,欢迎读者朋友春节期间走进图书馆,度过一个充实、温暖、别样的新年。

2月16日(除夕),市图书馆闭馆一天;2月15日、2月17日—23日(腊月廿八、正月初一至初七)开放时间:8:30—12:00、14:30—18:00,2月24日(正月初八)恢复正常开放。春节活动以“骐骥驰骋 福满十堰”为主题,由三大板块构成。

“骐骥送福·乐享年味”

书香市集:2月15日—24日,一楼大厅,展销精品图书、非遗手作及年画。

集福打卡:2月15日—24日,全馆范围寻找“福”字元素拍照打卡。

书笺祈福:2月15日—24日,一楼大厅领取书签,书写祝福后挂于祈福树。

线上活动:2月15日—3月3日,通过微信视频号、抖音参与写愿望、VR体验等。

草坪音乐节:2月17日—22日,在太和武当书院分馆举办。

元宵灯谜会:3月3日,在总馆及乐知、薪妹儿阅读等分馆举行。

“墨韵年俗·雅集共赏”

主题展览:2月10日—23日,举办马文化及春节民俗展、年俗主题展播。

主题书展:2月15日—23日,在廉政书屋、报刊阅览室等处举办。

少儿活动:2月17日—25日,在少儿阅览室开展“相约乡读”、电影展播等。

元宵游园会:3月3日,在四楼报告厅举行。

“云端贺岁·E路书香”

线上栏目:2月9日起,在微信公众号、视频号推出“领读者之声”新春特辑。

专题活动:2月10日、3月3日,在网站和微信开展“话说地方文献”栏目。

阅读推广:2月10日起,通过抖音、微信视频号及网站、微信平台,持续推荐好书、期刊及马主题文学作品。

健康提醒

做好这几件事健康吃糖

■据央视网

“二十三,糖瓜粘”,甜甜的糖果总是令人无法抗拒,但你知道吗?糖吃多了可能会增加癌症等多种疾病风险,教你三招,让你健康吃糖。

控制糖的摄入量。根据《中国居民膳食指南(2022)》提出的建议:每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。吃完糖记得用清水漱口。

警惕食物中的隐形糖。买零食看标签,葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖、麦芽糖和玉米糖浆都属于糖类。做菜少用糖醋、红烧,还要注意一些常见调味酱,比如番茄酱、烧烤酱。打着“低糖”“无糖”标签的食物要注意,无糖食物中创造甜味的可能是人工合成甜味剂。

增加运动量。糖进入体内会快速产生热量,如果某日摄入的糖较平日多,不妨增加运动量,把多余热量消耗掉。



多部门联动“大练兵”

2月8日,一场全流程、全要素的远程长时供水效能测试暨大跨度大空间建筑火灾扑救综合演练在东风康明斯排放处理系统有限公司举行。本次演练联动交警、应急、卫健、城管、经信、供电、

供水等部门,构建起统一指挥、反应迅速、配合紧密的“大应急”救援网络。各单位各司其职、紧密协作,全面检验在复杂灾害场景下的协同处置能力。

图/记者 徐国文 通讯员 乐伟

2月14日是个好日子
想领证的新人请提前预约

■记者 杨天娇

本报讯 2月14日因寓意“爱你一生一世”,成为众多恋人眼中结婚登记的好日子。记者昨日从我市各婚姻登记处获悉,目前婚姻登记处已迎来领证预约高峰。为方便办证流程、节省办证时间,打算当天领证的新人记得提前线上预约。

据最新统计数据,截至2月9日下午,茅箭区、张湾区婚姻登记处2月14日当日的预约量均已达35对,其他各县(市、区)婚姻登记处的预约量也稳步增长。市民政局相关负责人介绍,2月14日作为每年最热门的登记日期之一,其预约量常年位居全年前列,今年恰逢周六,因春节调休,婚姻登记机关正常办公,进一步带动了

预约热潮。

随着“互联网+政务服务”深入推进,我市各婚姻登记处已全面优化线上预约服务,为新人提供了便捷高效的预约途径。记者了解到,新人可通过“鄂汇办”App进行预约,但需要提前两个工作日申请,预约名额约满即止。

民政部门温馨提醒,目前2月14日当日仍有预约名额,计划在当日领证的新人请尽快通过线上平台完成预约。同时,新人务必确认带齐身份证等所需证件,若身份证有损坏、丢失或有效期满,需提前到公安部门补办或办理临时身份证件。此外,建议新人理性看待“好日子”,结合自身实际错峰预约办理,避免因扎堆登记带来不便。

婚姻登记部门	联系电话
张湾区婚姻登记处	0719—8693089
茅箭区婚姻登记处	0719—8787180
十堰经开区婚姻登记处	0719—8319915
丹江口市婚姻登记处	0719—5222689
郧阳区婚姻登记处	0719—7221510
郧西县婚姻登记处	0719—6238469
武当山特区婚姻登记处	0719—5652428
竹山县婚姻登记处	0719—4231860
竹溪县婚姻登记处	0719—2724366
房县婚姻登记处	0719—3249977



十堰晚报 秦楚网 8110110

贵州路的路灯好久不亮了

网友:贵州路的路灯好久不亮了,请问是什么原因?什么时候能恢复?

市城管执法委:收到网友反映贵州路路灯不亮的问题后,我们第一时间安排市公用事业服务中心核查处理,目前该路段照明已恢复正常。

市人民广场喷泉为何不开启?

网友:在市区住了6年,从没看到市人民广场喷泉开启过,请问喷泉是个摆设吗?

市城管执法委:针对网友反映的市人民广场喷泉长期未启用问题,我单位高度重视。由于该喷泉建成年代较早,配电线路在水中腐蚀老化,设施锈蚀严重,为确保市民游园安全,目前暂时关闭。下一步,市游园中心将积极向上级部门争取资金,对喷泉设施进行全面改造,力争早日恢复开放。如有其他意见或建议,可致电0719—8670205。

(据秦楚网《民意直通车》)

安全提示

年前大扫除
这些安全细节别忽视

■据央广网

临近春节,家家户户都忙着“掸尘扫垢”,用干干净净的环境辞旧迎新。但保证清洁效果的同时,安全也不能忽视。

擦玻璃、清理天花板或吊灯、收纳高处物品,这些“高空作业”是大扫除里容易出状况的环节。很多人认为,“就站一小会儿、伸手够一下”应该不会出问题,可危险发生或许就在一瞬间。春节大扫除时使用的各类工具,也可能导致划伤、戳伤、卡伤等物理伤害。

此外,目前市面上常见的家用厨房清洁剂,主要分为水基型和泡沫型两种类型。其中,泡沫型清洁剂的主要成分含有酒精,虽去污能力更强,但遇明火很容易发生燃烧。另外,有不少人认为清洁剂有不同功效,混合使用效果会更好,这其实是一种误解,清洁剂混用有时可能产生有毒气体。

大扫除时,请采取必要的防护措施,戴上口罩、手套,按需佩戴护目镜,避开误区、做好防护。年末扫除,安全第一!