



许海明
立秋



咖啡语茶

小了白了兔又来了 😊



毕业生注意！ 学位认证服务 即将调整至学信网

记者从中国高等教育学生信息网(学信网)获悉,按照教育部深化事业单位改革工作安排,国内学位信息查询与认证服务网站将由“学位网”调整到“学信网”。

“学信网”拟于8月15日起开展学位查询与认证服务。请有学位认证需求的单位或个人提前安排,充分预留时间。如有疑问,可咨询学信网客服(010-67410388 kefu@chsi.com.cn)。

国内学位信息查询与认证信息的相关提示:

1.2008年9月以来授予的国内学位证书,已在学位授予信息报送(备案)系统中注册的,学生本人可通过学信网“学信档案”进行网上查询和电子认证(即免费申请《中国高等教育学位在线验证报告》),不再受理和出具书面认证报告。

2.应届毕业生获得学位者,持有的国内学位证书应在学位授予信息报送(备案)系统中注册后,进行网上查询和电子认

证,原则上不再受理和出具书面认证报告。

3.2008年9月之前获得的国内高等院校、科研院所等机构授予的学士、硕士和博士三级学位证书,以及未在学位授予信息报送(备案)系统中注册的军队院校学位证书,可在线免费申请书面认证报告(即《中国高等教育学位认证报告》)。

4.如持有的国内学位证书与学位授予信息报送(备案)系统中信息(或与学校存档信息)不一致,请先联系学位授予单位(高等院校、科研院所等机构)变更勘误后,再行申请电子认证报告或书面认证报告。

5.国内学位证书仅可申请并出具一次书面认证报告,不再重复受理。认证报告丢失或需获取多份报告的,可通过认证报告查询页面下载打印电子版报告。

6.即日起,不再受理国内学位英文认证报告申请。如有需要,可登录学信网“学信档案”申请翻译件。 ■新华网

选购电动自行车应注意什么?

市市场监管局发布消费提示

本报讯 近日,记者从市市场监管局了解到,2021年我市市级共组织监督抽查电动自行车产品10个批次,合格9个批次,合格率90%;抽查电动自行车充电器产品10个批次,合格6个批次,合格率60%;抽查电动自行车电池产品10个批次,合格9个批次,合格率90%。

从抽查结果来看,我市市场上电动自行车质量问题集中在整车质量超重、擅自更改大功率蓄电池等方面。电动自行车充电器质量问题集中在输入功率和电流、输入输出线及插头、泄漏电流和电气强度、充电器标志及说明书等不符合国家标准规定。电动自行车电池质量问题集中在-10℃低温容量、大电流放电特性不符合国家标准规定。

为此,市市场监管局提醒广大消

费者,在购买电动自行车及相关配件产品时要注意以下事项:

一、关于选购注意事项

一是到大型商店或有一定规模的电动自行车专卖店购买,大型商场或品牌专卖店产品质量相应有保障。

二是选择有CCC强制性认证标识、有质量安全标识、三包有保障的产品,购买时要保留有关票据。

三是选择电动自行车的轮径大小和鞍座离地高度时,应以右腿轻松跨越电动自行车鞍座,并留有适当的间隙为宜;老年人适合选择小轮径、车体重心比较低的电动自行车。

四是充电器和电池均应选购原装配套电池,不要擅自改装大功率电池,以免短路引发火灾。对于每天行驶总里程不超过30公里、骑行道路平坦的消费者,尽量选择配有48V12Ah电池

的电动自行车。

二、关于使用注意事项

一是要谨慎驾驶不得超速。《道路交通安全法》规定电动自行车在非机动车道内行驶时速度不得超过15km/h,新国标规定电动自行车最高车速应不大于25km/h。

二是驾驶、乘坐电动自行车均应戴头盔。

三是要正确使用电池。在购买时应明确电池的保修事项,以免发生不必要的纠纷;使用中如果发现电池容量不足时,应及时充电;充电时要注意安全,要使用原装配套充电器,不能放在室内或者楼道充电,不能飞线充电,尽量选择小区指定区域智能充电桩充电,充电时间不宜过长。

■融媒体记者 杨丹丹
通讯员 陶化勇



8月7日,古淮河生态园成片的长筒石蒜花盛开。时值立秋节气,花姿美丽、形似百合的石蒜花在林中盛开,让古黄河畔成为当地网红打卡地。

■周长国 摄

高温天,做7件事保护心脑血管

高温天对大脑、心脏等都不友好,保护心脑血管要注意以下细节。

●不要猛用力

临床数据显示,颈动脉狭窄、斑块是心脑血管疾病的重要诱因。一旦颈动脉内不稳定的斑块受到刺激脱落,堵在脑血管里就会引发中风。

建议:生活中不要做“猛回头”动作,尤其是颈动脉狭窄或有斑块的人,以免意外发生。

尽量减少需要突然发力的动作,比如打羽毛球、打篮球、突然起床等,血压不稳的人更要小心。

●温差别太大

如果空调温度比较低,室内外温差太大,进门或出门时,容易导致血管急剧收缩或扩张,引起血液循环障碍,诱发心梗或脑梗。

建议:室内外温差应控制在8℃~10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温天气,但是一天中大多数时间的温度都在35℃以下。

室温控制在26℃左右比较适宜,室内湿度宜保持在40%~60%。

●晨练别太早

夏季天亮得早,但过早晨练可能带

来致命风险。清晨人体处于交感神经兴奋状态,血压上升,心率加快,血液黏稠度上升,增加发病风险。

建议:早上4~10点,是心脑血管病的高发时段。炎热的夏季,不妨将锻炼时间改到晚饭后。

高温天减少不必要的外出,少去温度高、湿度大、人多的地方。必须外出时,最好穿浅色、透气、宽松的棉质衣服,注意防晒。

●保证饮水量

夏季出汗较多,且体内的水分被大量蒸发,如果这时没有及时补充水分,就会导致血液浓度增加,血液变得黏稠,易突发中风。

建议:夏季每天饮水量一般不少于2000毫升。晚上睡觉前和早晨起床后,也应喝一杯水,若半夜醒来也可适量补水,既可降低血液黏稠度,又能预防血栓形成。

●饮食要清淡

天气热会导致人的食欲下降,最好坚持清淡的饮食。吃得太油或太咸,会使血脂和血压升高,不利心脑血管健

康。

建议:饮食多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主,还要吃些瘦肉、鱼类,保证蛋白质摄入。

血管不好的人要特别注意饮食卫生,少吃大排档、冷饮,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。

●长期药物不能停

夏天,人体血压、血糖相对要低一些,一些人便擅自停药或减药。

建议:对于长期使用的药物,有证据显示,一旦停用,心脑血管疾病危险会迅速恢复到原有高水平。在无医嘱的情况下,不能擅自停药或减药。

●房颤赶紧治

房颤容易形成血栓,一旦血栓脱落,就可能随着血液进入脑血管,堵在血管狭窄处,造成中风。

建议:房颤患者应在医生指导下,评判中风危险因素,如果结果显示有中风风险,无论有无症状,都应每天坚持服用抗凝血药,不可随意停药。

■淮安发布