

春节期间拉萨这些快递不停运

商报讯(记者 央金卓玛)近日,记者从拉萨市邮政管理局了解到,春节期间拉萨市大部分快递公司都处于正常运营状态,将继续为广大市民群众提供“不打烊”的快递服务,满足节日期间的寄递需求,也有部分快递物流公司做出了不同的放假安排。

据悉,春节期间德邦、顺丰、京东和邮政EMS都不停运,市民群众可正常收寄快递。申通、韵达1月16日放假至1月28日;极兔1月14日放假至2月1日;圆通1月10日放假至1月31日;敦豪1月21日放假至1月27日;丹鸟总部1月16日放假至1月27日。

此外,中通部分网点关停,其中尼木县便民服务站1月8日放假至1月27日;墨竹工卡县营业厅1月8日放假至1月27日;哈达滨河花园营业厅1月14日放假至1月27日。

在此也提醒广大市民群众在收取快递时要注意戴好口罩和手套,坚持无接触式取件、错峰取件。取回快递后及时对内外包装进行全面消杀,尽量在户外拆件,快递包装处理完毕后按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。



快递员正在配送快递。记者 余婷婷 摄

1月26日至2月15日 拉萨至西宁列车开行

商报讯(记者 张雪芳)1月20日,记者从拉萨火车站获悉,2023年1月26日-2月15日,拉萨至西宁间Z6802次每日开行;2023年1月26日-2月17日,西宁至拉萨间Z6801次每日开行,望广大旅客周知!

我区2023年艺术类专业 加试统考成绩现可查询

商报讯(记者 张雪芳)1月20日,记者从自治区教育考试院获悉,西藏自治区2023年普通高等学校招生艺术类专业加试统考试卷已完成评阅,考生凭个人身份证号和考生号登录西藏自治区教育考试院官网(<http://zksedu.xizang.gov.cn>)→“高考高招”→“成绩查询”→西藏教育考试院招生信息查询系统。成绩查询时间为:2023年1月19日至2月19日。

考生如对成绩有异议,须于2023年2月1日17时前向报名市(地)教育考试机构提出书面申请,受理时间为1月19日-20日、28日-31日、2月1日,逾期不予受理。各市(地)教育考试机构须认真核对受理考生的报名信息,确认准确无误后于2023年2月3日12时前报西藏自治区教育考试院。成绩复查内容为考生答卷信息是否准确、成绩统计合成是否有误、答卷是否漏评漏登等,不涉及评分标准掌握的宽严问题,不提供查卷和查看面试录音录像服务。复查后的成绩复查证明将于2月10日前反馈至各市(地)教育考试机构。

统考艺术类专业加试合格证和统考成绩证明由自治区教育考试院出具。如有需要,考生须持招生院校公函(或招生简章)、艺术类专业加试准考证及本人身份证领取。

肠胃病多发 春节期间要“管住嘴”

商报讯(记者 张雪芳)近日,记者从西藏阜康医院获悉,根据西藏阜康医院近年来收治患者的经验,每年春节前后都会迎来肠胃疾病患者“小高峰”。西藏阜康医院消化内科温馨提示:临近春节,难免会大吃大喝,通过聚餐来使感情升温,但是一定要有节制,不要“吃喝一时爽,肠胃两行泪”。

“在临床上,我们发现每年的春节前后,主要以胃炎、胃溃疡、溃疡穿孔、急性肠胃炎等胃肠道疾病,以及胆囊炎、胆囊结石、痛风等疾病发病居多,其主要有恶心、呕吐、反酸、烧心、腹胀、胸骨后疼痛等症状。”西藏阜康医院消化内科主任刘占怀介绍,他建议春节前后食不过量,不暴饮暴食;食物多样,合理搭配;喝酒要适量;吃动平衡,养成运动习惯。

据刘占怀介绍,暴饮暴食对健康的危害

极大,它也是引起胃肠及其他疾病的重要原因之一。短时间内吃下去太多的食物,喝下去大量的饮料,超出了身体对食物消化的能力,往往会引起胃肠功能失调,极易引发胃肠道不适及胰腺炎等疾病。另外,还有不少人认为肠胃问题是小事,硬撑一下,随便吃点药就可以了。刘占怀提醒大家,肠胃疾病可大可小,如果出现不适,特别是次数比较频繁的,切不可拖延、硬扛。本身就有胃肠疾病的患者更要遵医嘱服药,防止疾病在春节期间悄然进展到更严重的程度。

“按理说,我们应该提倡不饮酒,但是临近春节很多人都难得聚在一起,喝一点酒也无可厚非。所以在春节期间,我们提倡喝酒要适量。”刘占怀介绍,因为大量、过量喝酒不仅会造成胃肠黏膜损伤、肝脏功能的损害,影响营养物质的消化、吸收和转运,还可

能会引起急性酒精中毒,极易引发胰腺炎、消化道出血等疾病。喝酒首选低度酒,如啤酒、葡萄酒或黄酒,不空腹饮酒,不过度饮酒。高血脂、高血压、冠心病等人群,都应绝对忌酒。口服抗生素的人需要注意,服用头孢类抗生素、甲硝唑及呋喃唑酮等药物期间及停药后1周内禁止饮酒。饮酒后3天以内,避免服用上述抗生素。

西藏阜康医院提醒大家,春节前后,“管住嘴”和“迈开腿”同样重要。在愉快用餐的同时,也不要忘了加强锻炼。此外,一些“阳康”的人身体还没有得到很好的恢复,不宜进行中高强度运动,但可以采用慢走、打太极等方式进行运动。恢复情况比较好的人群,可以保持半小时中等强度的身体活动。养成良好的运动习惯,还有助于心情愉悦和睡眠质量提高。

声 明

贡觉扎西 次旦卓嘎不慎,将坐落于拉萨市统建社区居委会12组721号的房产证(权证号:藏(2017)拉萨市不动产权第0014098号)丢失,声明作废。

特此声明

贡觉扎西 次旦卓嘎
2023年1月21日

声 明

拉萨洪恩教育信息咨询有限公司经研究决定,已将公司法定代表人由次松变更为“陈婷婷”,现声明公司原法人私章(编号:5401025009751)丢失,声明作废。

特此声明

拉萨洪恩教育信息咨询有限公司
2023年1月21日

声 明

西藏聚森源商贸有限公司经研究决定,拟将公司名称变更为“西藏羌奏啦商贸有限公司”,法定代表人由旦增变更为“古扎”,印章声明作废。

特此声明

西藏聚森源商贸有限公司
2023年1月21日

声 明

西藏之舟汽车销售服务有限公司经研究决定,已将公司法定代表人由达娃变更为“洛松益西”,现声明公司原法人章(编号:54019510004768)丢失,声明作废。

特此声明

西藏之舟汽车销售服务有限公司
2023年1月21日



བོད་མཁའ་ལྷན་ཁྲིམས་
西藏传媒
TIBET MEDIA

西藏日报、西藏商报广告刊登咨询热线:

0891-6349996



在路上
宅时光
找工作
信息墙
拉萨小馆

看分类信息电子版
请扫二维码

西藏圈子二维码



商品贸易

苏泊尔拉萨服务中心
职工福利,团购定制



15089035879

转 让

转让西藏本地
房建、市政、水利、公路等多项
资质,含安许。
13518913248

礼品回收

长期回收名烟
名酒虫草、礼品、购物卡等
18989016229

招 聘

拉萨现代妇产医院
招聘:护士、医助、导医、
收费员
13518996776