

# 我市车驾管业务又添两个办理点

## 分别在高新区的车管二中队和老城区的车管四中队

□记者 武逸民 通讯员 石海涛 杨丽红

昨日,记者从市交警支队车管所获悉,即日起,市交警支队车管所所在高新区、老城区新增车管二中队、车管四中队两处车驾管业务

办理点,有业务需求的居民可就近办理驾驶员体检、驾驶证年度审验,补换驾驶证、行车证,核发临时号牌,驾驶证、行车证信息变更等业务。至此,我市车驾管业务办理点达到7个。

另悉,为方便群众办理车驾管业务,市交警支队先后在全市5家汽车销售市场、4家二手车交易市场开设机动车登记服务站,办理机动车注册、转移、变更、注销登记和核发临时号牌业务。



热线电话:66778866  
听民声 集民意 解民难

### 车驾管业务办理点

| 名称    | 地址                     | 电话       | 业务   |
|-------|------------------------|----------|--|
| 车管一中队 | 涧西区武汉路南村机动车检测站内        | 64926926 | 核发临时号牌,补换行车证、驾驶证,摩托车驾驶人报名及考试               |
| 车管二中队 | 高新区河洛路和鸿都路交叉口锦达房地产公司5楼 | 64316006 | 驾驶员体检,驾驶员年度审验,补换驾驶证、行车证,核发临时号牌,驾驶证、行车证信息变更 |
| 车管三中队 | 西工区牡丹桥下东侧              | 63362110 | 核发临时号牌,补换行车证、驾驶证,摩托车驾驶人报名及考试               |
| 车管四中队 | 老城区晓月路1号院              | 62518600 | 核发临时号牌,驾驶员年度审验,补换驾驶证、行车证,驾驶证、行车证信息变更       |
| 车管五中队 | 瀍河回族区启明南路151号          | 63508700 | 核发临时号牌,补换行车证、驾驶证,摩托车驾驶人报名及考试               |
| 车管六中队 | 龙门大道445号               | 63629680 | 核发临时号牌,补换行车证、驾驶证,摩托车驾驶人报名及考试               |
| 车管七中队 | 洛龙区五环街7号               | 65638686 | 核发临时号牌,补换行车证、驾驶证,摩托车驾驶人报名及考试               |

### 机动车登记服务站

| 名称              | 地址        | 电话       | 业务                            |
|-----------------|-----------|----------|-------------------------------|
| 华海汽车城机动车登记服务站   | 洛常路8号     | 63768876 | 自重小于15吨的中型以上普通货车、中型以上普通客车注册登记 |
| 德众机动车登记服务站      | 纱厂路82号    | 63631934 | 核发临时号牌,国产小型非营运汽车注册登记          |
| 九州机动车登记服务站      | 九都东路启明南路口 | 65278356 | 核发临时号牌,国产小型非营运汽车注册登记          |
| 名车苑机动车登记服务站     | 九都东路名车苑内  | 63501999 | 核发临时号牌,国产小型非营运汽车注册登记          |
| 林安机动车登记服务站      | 龙门大道292号  | 62661588 | 核发临时号牌,国产小型非营运汽车注册登记          |
| 富祥二手车市场机动车登记服务站 | 九都东路延长线   | 63999968 | 核发临时号牌,转移、变更、注销登记             |
| 源信二手车市场机动车登记服务站 | 龙门大道古城路口  | 65797222 | 核发临时号牌,转移、变更、注销登记             |
| 轩轩二手车市场机动车登记服务站 | 龙门大道339号  | 65797155 | 核发临时号牌,转移、变更、注销登记             |
| 捷通二手车市场机动车登记服务站 | 洛常路8号     | 63768876 | 核发临时号牌,转移、变更登记                |

## 市售70克面包,每日吃5个摄盐量就会超标

# 吃得不“咸”≠少吃了盐



□记者 王子君

盐吃多不好,大家都知道,但面包等甜味食品中也含有大量盐,相信很多人都不知道。昨日记者走访了解到,市售面包、饼干等食品及饮料,每100克含钠量多在200毫克以上,而1克钠则等于2.5克盐。专家称,长期过量摄入此类食品,易诱发高血压等疾病。



(网络图片)

### 有时吃进去的盐,你感觉不到

提及高盐食品,不少人都会想起榨菜、咸菜等。其实,除了这些“含盐大户”,面包、糕点、蜜饯、饮料等也含不少盐。

昨日,记者走访市内多家超市、面包房发现,不少面包的外包装上都标注了含盐量或含钠量。虽然不少面包都是“甜品”,但其含盐量相当高——景华路某面包房热卖的一款“200克装切片面包”的含钠量,竟高达460毫克。

对部分“甜”面包也含盐这一现象,不少市民表示并不了解。对此,一名从业多年的面点师说,这是因为面包中加了糖,咸味被冲淡的缘故。

在景华路青岛路口附近的某大型超市内,某品牌75克装柠檬味薯片的含钠量为122毫克,该品牌75克装意大利浓香红烩口味薯片,含钠量则达225毫克;某知名品牌72克装冰淇淋风味威化饼,

含钠量达240毫克,同品牌130克装的甜夹心饼干,含钠量高达420毫克;某品牌450毫升装果粒奶优饮品,含钠量为295毫克……

那么,含钠量与含盐量有何关系?

市中心医院营养科王朝霞医生介绍,食盐(氯化钠)中,钠所占比例接近40%,1克钠可换算为2.5克盐。照此推算,上述130克装甜夹心饼干所含的钠,等同于1050毫克盐。

### 日吃5个面包,摄盐量就会超标

据该面点师介绍,制作面包时,所加食盐重量通常占面包自重的2%,市面上所售面包的重量多为70克,由此推算,一个面包的含盐量约为1.4克。

“世界卫生组织推荐的成年人日均摄盐量为6克,如果一个人一天吃了5个面包,其摄盐量就会超标。”该面点师说。

对此,王朝霞医生表示,长期摄盐过量易

诱发高血压等疾病。年龄稍大、有遗传性高血压、超重、肥胖的人,应严格控制每日的摄盐量,特别是高血压患者,应把摄盐量控制在每日4克以下。此外,长期摄盐过量还可能引发胃炎、骨质疏松等。因此,膳食应以清淡为主,尽可能少放盐。

### 减少“隐形盐”摄入,咋吃最健康

如何减少钠摄入?王朝霞医生认为,平时应少吃酱菜、味精、腌制食品及其他高盐食品,口味较重的人在烹饪时,可逐步减少放盐量,慢慢养成清淡的饮食习惯。另外还可适当增加运动量,通过汗液排出部分盐分。多吃一些富含钾的食物,如香蕉、大枣等,调节体内含盐量。

这些食品含盐量较高,应避免过量食用:奶酪、面包、糕点、冰激凌等甜品;香肠、熏肉、鸡腿、午餐肉、腊肉等熟食;番茄酱、蚝油、甜面酱、浓汤宝等调味品;薯条、汉堡包、鸡翅、比萨饼、方便面等快餐类食品。

### 市民反映

#### 井盖缺损

市民李女士反映:古城路厚载门街口西50米路北“055”号灯杆下,一联通通信井盖移位,存在安全隐患。

市民李女士反映:古城路龙门大道口西20米路北快车道绿化带内,一个联通通信井盖移位。

市民叶女士反映:北盟路310国道口路西,一井盖缺失。

市民刘先生反映:青滨路景华路口附近美景新城门口,一个移动通信井盖破损。

市民徐女士反映:牡丹桥北侧桥下,一个雨水篦子移位。

#### 污水外溢

市民王先生反映:关林路与张衡街交叉口的一个公厕很脏,里面的污水已流到人行道上。

市民任女士反映:建设路中州西路口西200米路南,一处污水井往外冒污水。

市民杨女士反映:牡丹大道定鼎门街口一污水井坏了,往外冒污水。

市民于女士反映:成功街37号,一污水管道堵塞,污水外溢。

#### 环境脏乱

市民李先生反映:老城区建华社区旁边的岳葛路上,有很多泥土,一直无人清理,雨天道路泥泞不堪,影响附近居民的正常生活,希望有关部门尽快处理。

市民王女士反映:照春西路南街垃圾成堆,一直无人清理。

#### 设施有瑕

市民马先生反映:汉口路武昌路口南侧,一个警务室导向牌倒在人行道上,希望有关部门尽快维修。

市民刘先生反映:西苑路青滨路口东侧,一供市民休息的石凳破损。

### 部门反馈

市城市监察管理局反馈:对市民反映的北盟路与310国道交叉口一下水道的窨井盖被轧坏的问题,市容巡查人员已发现并通知相关责任单位,目前,井盖已补上。

市城市监察管理局反馈:对市民反映的丹城路道南路口南15米处一污水井污水外溢的问题,市容巡查人员已通知西工区政府,要求3月9日前整改完毕。

市城市照明灯饰管理处反馈:对市民反映的定鼎大桥东春都路段白天亮灯的问题,经工作人员查实,当时亮灯是因维修线路临时试灯。(记者 李小勇 整理)