

## 回眸“十四五”

## 镜头里的“十四五”·民生

# 十五分钟，圈出幸福生活

□文/摄 本报记者 吴利红 杨惠璠

这几天，鹤岗市宏瑞小区居民梁延秋忙着购置年货，她说，这些年货在社区内的早市、便利店内基本都能购置全，步行15分钟即可满足日常所需。梁延秋说，自家所在的益新社区内设有快递站、露天小市场、老年人食堂、街道卫生服务中心、药店、理发店、小型菜市场等便民商业网点百余家，为居民提供了一站式服务。“以往居民遛弯时如厕难，如今住建部门建了公厕，如厕难的问题给解决了。”居民张阳高兴地说，便利的“生活圈”带来满满的幸福感。

鹤岗市市区两级医院医护人员定期到益新社区党群服务中心的微诊室坐诊。社区卫生服务中心还免费为社区内65岁以上老人体检，并建立健康档案。

近年来，我省各地积极推进“一刻钟便民生活圈”建设。“十四五”期间，佳木斯市、黑河市被商务部评为“城市一刻钟便民生活圈全域推进先行区”，全省近200个生活圈完成了试点建设，总投资资金2400余万元，带动社会投资近3000万元，服务城市社区居民超320万人。



社区工作人员帮助孩子温习功课。

我省各地各部门以居民需求为导向，积极聚焦“一老一幼”，加强社区基础设施建设，完善公共服务配套，打造“一刻钟便民生活圈”，让居民在社区内能享受到便捷的生活服务。

家住哈尔滨市香坊区罗马公园小区的刘某兰老人，近日体验由龙民康社区

居家养老服务驿站提供的“一刻钟上门服务”。“我妈年纪大，洗澡不方便，有了‘上门服务’服务，做子女的放心多了。”刘某兰的女儿说。

龙民康家门口幸福养老服务中心致力于打造“一刻钟助老服务圈”，让专业、便捷、温暖的养老服务触手可及。刘某

兰的女儿通过400客服电话提前预约了上门服务时间。服务团队在约定时间前15分钟到达老人家中。“服务前都会仔细核对老人的身份、健康状况和浴前禁忌，确保服务的安全性。”助浴员赵淑波说。在服务过程中，赵淑波和同事们全程贴身陪护，“在洗浴过程中，特别注意老人的呼吸和面色，如果发现老人有头晕乏力的状况，会立即停止服务并进行应急处置。”赵淑波说，浴后，及时擦干老人身体、吹干头发，并整理洗浴环境。同时，叮嘱家属属一些注意事项，比如老人浴后要注意保暖，避免着凉。

在伊春市，友好区体育路北侧的标准化幼儿园，2023年6月投用后，极大改善了区域内学前教育资源供给不足的现状，缓解了周边居民适龄儿童入园压力，提升了社区公共服务水平。牡丹江市市区已改造的226个老旧小区中186个满足“一刻钟便民生活圈”要求。

眼下，我省相关部门针对社区的实际情况，找准社区服务的切入点，对照建设标准，补齐短板，健全社区服务的各项制度。一幅以“老有所养、幼有所育、居有所享”为底色的现代化社区生活新画卷正在各地市徐徐铺展。

## 做优做活寒地特色产业

访呼玛县委书记魏志民

□本报记者 张磊

省委十三届九次全会暨省委经济工作会议，是在“十四五”圆满收官、“十五”蓄势待发的关键节点召开的一次十分重要的会议。全会进一步指明了推动龙江高质量发展方向路径，吹响了开创中国式现代化龙江实践新局面的奋进号角。

大兴安岭地区呼玛县委书记魏志民在接受采访时表示，呼玛县作为全国最北农业县，将坚决贯彻落实省委全会精神，锚定“十五五”规划部署和年度重点工作，充分发挥县域“五大优势”，推进“六区建设”，发展“七个产业”，实施“三项工程”，坚定信心、真抓实干、主动作为，以新气象、新担当、新作为不断开创县域高质量发展新局面。

坚持生态优先，厚植绿色发展底色。忠诚践行习近平生态文明思想和“两山”理念，坚持生态优先、绿色发展，持之以恒加强生态环境保护治理。持续健全完善河长、林长、田长“三长”联动机制，推进全域排查和重点河湖排污口治理，积极推进美丽河湖保护与建设。突出抓好森林防火、可持续经营、退化林修复等任务，推动森林资源增量提质。加强黑土耕地保护、高标准农田建设、侵蚀沟治理，扎实做好农业面源污染防治，切实筑牢祖国北方生态安全屏障。

坚持因地制宜，构建特色产业体系。牢牢把握在全省发展大局中的战略定位，发挥比较优势打造特色产业。依托生态气候优势，做优做活“寒地龙果”“寒地龙菜”“寒地龙药”等寒地产业。坚定不移推进“四个农业”，以“五良”深度融合保障粮

食增收。深入践行大食物观，积极开发林禽、林菌等林下经济产品。抢抓新能源产业风口，加快推进风电、水电等能源项目建设，打造祖国北部清洁能源基地。因地制宜培育寒地测试、低空经济、碳汇经济等战略性新兴产业，加快形成新质生产力。

聚焦民生为重，提升服务保障能力。认真贯彻新时代人口发展战略，落实好边民补贴、生育养育、婚姻消费补贴等惠民举措。加快推进道路、通信、电力、物流等基础设施建设，围绕教育医疗、人居环境等，全力办好民生实事和“微民生”小事。逐步提高农村基础设施完备度、公共服务便利度、人居环境舒适度，因地制宜推进

示范片区建设，努力让人民群众的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

坚持党建引领，提供坚强政治保障。全面实施政治提升工程，党的建设提升工程、能力作风提升工程“三项工程”，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，持续加强领导班子和干部队伍建设，高标准完成县、乡、村三级党组织换届。纵深推进全面从严治党，持续深化集中整治，巩固和拓展主题教育成果，持之以恒纠正“四风”顽疾，锤炼扎扎实实、踏踏实实、求真务实的工作作风，奋力推动呼玛各项事业高质量发展。

## 奋进“十五五” 开局起好步

## 提升健康素养 利己利他利国家

□蔡佳航



近日，国家卫生健康委的一组数据振奋人心：2025年我国居民健康素养水平达33.69%，较2024年提升1.82个百分点，持续保持稳步提升态势。从2012年的8.8%到如今的33.69%，十余年间实现跨越式增长，这一提升速度在全球范围内也令人瞩目。

这组数字反映出大众健康意识的深刻转型。过去“小病扛、大病拖”的被动就医观念渐成历史，如今，人们主动学习健康知识、践行健康行为，每个人都在成为自己健康的“第一责任人”。日常生活中，每天喝够8杯水，吃低盐低脂的食物，制定计划规律运动……这些看似微小的习惯，一旦坚持践行，正是良好健康素养的具体体现。好的健康生活方式，既能

增强身体免疫力、降低发病风险，更能让人保持身心愉悦舒展，让日子过得有质感、有活力。

居民健康意识的转变，离不开国家的战略引领与地方实践。近年来，国家高度重视公众健康素养提升，把“居民健康素养水平”作为健康中国建设的主要发展指标。从“三减三健”专项行动的全面推进，到多部门联合启动的“体重管理年”活动，国家层面的举措精准锚定群众健康需求，构建起全周期健康保障框架。各地也结合地域特点推出健康服务。例如，四川省打造“院内精准干预+院外全域覆盖”健康服务模式，福建省构建“1+N”普惠托育服务体系，黑龙江省持续深化“健康龙江行”科普巡讲，开展“健康科普进课堂”“乡村免费体检”等特色活动。这些行动从政策供给、基层服务、科技赋能等不同层面织密健康保障网络，让健康参与与服务触手可及。政策引导与社会参与协同发力，形成上下联动的良好格局。

当个体健康素养持续提升、健康理

念相互传递，全民健康的社会生态便加速形成。一方面，健康风气影响着个体的健康状况。在家庭中，家长的健康习惯影响着孩子的成长；在社区里，健身跑道、器械的普及让运动成为日常；在网络空间，健康科普知识信息便捷可得。另一方面，每个人对健康的积极践行汇聚成推动社会健康进步的力量。饭后到公园走一走、定期体重管理监测、早睡早起保证充足睡眠，这些人人可为的微小行动，潜移默化中凝聚起社会健康进步的强大力量。

健康素养提升不会一蹴而就，需要持续积累。33.69%的成绩固然亮眼，但健康素养提升仍需久久为功。当前，城乡居民健康素养水平仍有差距，基本医疗、传染病防治等领域素养短板依然存在，伪健康信息借助新媒体平台蔓延的问题尚未根治。推进健康科普的精准化、均等化，需要多管齐下：完善科普体系，用数字化、场景化手段降低健康知识获取门槛；开展“清源行动”，通过多部门协同治理挤压伪科普生存空间；强化社

区干预与激励机制，让健康行为转化为稳定习惯，推动健康素养从“量的积累”迈向“质的飞跃”。

健康是民生之基，更是发展之要。健康素养的提升，改善的是民生，夯实的是国家发展根基。提升居民健康素养水平是国家战略的“一盘大棋”，是牵动社会治理、经济活力与国家竞争力的关键变量。于社会而言，全民健康意识觉醒能降低医疗成本，缓解公共卫生服务压力；于经济而言，劳动力健康水平直接关系生产效率与创新活力，是实体经济稳健发展的根基；于国家战略而言，全民健康素养的普遍提升是健康中国建设的战略要义，更是民族复兴路上“人力资本”的重要支撑。这既是惠及全民的民生工程，更是赋能发展的战略工程，为高质量发展积蓄持久力量。

“33.69%”，既是全民健康素养提升的里程碑，也是新起点。让健康理念深入人心，健康服务覆盖全民，健康行为成为自觉，全民健康必将成为人民幸福的底色。

## 年味渐浓，马元素饰品走俏



近段时间，哈尔滨市道里区一家批发市场内，市民们在购买各种各样的马年饰品。柜台上，以“马”为主题的玩偶、对联、福字、剪纸等饰品琳琅满目、应有尽有，喜庆气氛浓厚。人们将这些饰品买回去装点家居，迎接即将到来的新春佳节。

本报记者 苏强摄



## 总台2026年春晚完成第二次彩排

本报25日讯(记者刘莉 李爱民)25日，中央广播电视总台《2026年春节联欢晚会》顺利完成第二次彩排。整场节目流程顺畅、衔接有序，导演组用心打磨细节、不断完善创编，凸显吉祥喜气的联欢氛围。晚会情感表达细腻动人，浓浓的年味扑面而来，洋溢着阖家欢聚的喜悦与温暖。

春晚的舞台，照见万家灯火中热气腾腾的生活图景。原创歌曲细诉浓浓的亲情，致敬平凡的坚守，珍视相逢的缘分。动人旋律如涓涓暖流，献给辛勤付出的每一个人。

家国同心，春晚唱响蒸蒸日上的美好生活，放歌欣欣向荣的伟大时代。农民合唱团带着丰收的喜悦登

上春晚舞台，沉甸甸的筐箩、金黄的稻穗、火红的辣椒绘就秋收好“丰”景，唱出仓廪丰盈的踏实底气。融合了神话传说与民族元素的歌曲，将《山海经》中寓意吉祥的小马生动呈现在舞台之上，中华民族大家庭的孩子们手牵手，清澈纯真的童声唱出对未来的美好憧憬。耳熟能详的宝岛金曲，唤起海峡两岸同胞的共同记忆。

年味愈浓。总台春晚导演组将持续在节目编排、技术融合、舞台效果等方面精益求精，努力呈现一台贴近生活、传递温暖的“人民的春晚”，期待在除夕夜与全球华人和海外朋友共同迎接多姿多彩、生机盎然的马年新春！

## 燃情冰雪季·冰超

### 冰超·2026冰雪汽车超级联赛启幕



本报25日讯(记者刘艳)25日10时，冰超·2026冰雪汽车超级联赛开幕式在哈尔滨市道外区江畔路128号冰通码头举行。作为首届黑龙江省冰雪运动超级联赛的重要组成部分，赛事以“冰耀道外·超燃未来”为主题，打造了一场融合速度激情与文旅商多元元素的冰雪盛宴，为后亚冬时代龙江冰雪经济注入新动能。

本次赛事由哈尔滨市体育局、哈尔滨市文化广电和旅游局、哈尔滨市应急管理局指导，哈尔滨市道外区政府主办，深耕“冰雪+体育+文旅”融合发展理念，立足道外区冰通码头百年文脉，打造中国冰雪汽车运动原点。

本次活动由佳木斯市文化广电和旅游局、市商务和经济合作局、市城市管理综合执法局、向阳

模领先、专业性极强的冰雪汽车赛事，设海峡两岸冰雪挑战赛、城市交流赛两大核心环节，汇聚全国数十支顶尖车队及百位精英选手同台竞技。赛事依托哈尔滨天然冰雪地貌，精心打造了38公里专业冰面赛道，涵盖极限漂移、冰面障碍、直道冲刺等多重竞技环节，赛车在低温中驰骋的震撼瞬间，将成为冬季最具冲击力的视觉素材。

活动现场。

本次活动由佳木斯市文化广电和旅游局、市商务和经济合作局、市城市管理综合执法局、向阳

## 佳木斯华联新春文旅“冰超”大集开市

本报25日讯(胡轸翰 记者刘大泳)25日，“冰雪乐购·福启东极”2026佳木斯华联新春“冰超”大集热闹开市。东北美食、非遗产品、精彩节目等元素齐聚一堂，为市民打造出集年货采购、民俗体验、文化交流于一体的新春盛会，全方位展现佳木斯独特的冰雪文旅魅力。

在新春大集区，东北冬季特色冻货琳琅满目。春联、福字、红灯笼等新年装饰一应俱全。集市旁，大锅炖煮的杀猪菜香气扑鼻，过往市民可免费领取品尝。

“欢歌庆新春 好戏连台看”文

艺汇演，点燃现场热烈氛围。数位自媒体达人同步开启直播，助力活动线上线下联动宣传。活动现场的新春送福区人气高涨，佳木斯市书法家协会的老师们现场挥毫，书写春联与福字免费赠予市民，非遗糖画摊位前更是排起长队。

本次活动由佳木斯市文化广电和旅游局、市商务和经济合作局、市城市管理综合执法局、向阳

## 七台河与蒙古滑冰联盟开展战略合作

本报讯(崔雪妍 记者赵宇清)近日，七台河市与蒙古滑冰联盟战略合作签约仪式在七台河短道速滑培训基地举行。七台河市体育局与蒙古滑冰联盟签署了《短道速滑战略合作协议》，标志着双方正式建立战略合作关系，将共同打造可持续、有影响力的体育合作典范。

根据协议，双方将充分发挥各自资源优势，重点围绕平台建设、场馆共享、赛事共创等领域开展合作，共建国际化体育交流平台、共享体育场馆与训练设施、共创自主品牌体育赛

事，定期互派教练员进行技术指导与训练方法交流，并以“中蒙冠军杯”为核心IP，重点开展短道速滑等冬季项目合作，积极构建“赛事+文化+旅游+商业”融合发展的产业生态，推动群众体育、竞技体育、体育产业快速发展。

当天，蒙古滑冰联盟成员还参观了七台河短道速滑培训基地体能训练馆、标准化运动员房间等区域，详细了解基地基础设施功能。体育场馆设施的资源共享，也将为双方训练、竞赛与产业发展提供基础设施保障。

## 2026“肇东杯”乒乓球混合团体公开赛落幕

本报25日讯(邹建宇 记者董新英)25日，2026“肇东杯”乒乓球混合团体公开赛在肇东市体育馆圆满落幕。赛事为期两天，吸引2000余名省内外参赛选手及体育爱好者齐聚肇东，陈前中国乒乓球队主力运动员、两届全国乒乓球锦标赛单打冠军、全国冠军侯英超领衔助阵外，世界青年乒乓球锦标赛冠军于何一、2014年全国锦标赛亚军魏世皓、国家

级健将及伦敦奥运会单打选手王博，还有奥运冠军王曼昱昔日队友、尼日利亚国乒主帅、全网粉丝超千万的知名乒乓博主王开等顶尖选手同台竞技，让赛事从开赛之初便备受关注。

经过多轮激烈比拼，最终以勇夺全国大学生运动会男单冠军、日本大阪公开赛冠军刘家良领衔的美宇体

育·诚信钢化队杀出重围，荣获团体赛冠军。

一场乒乓盛宴，激活一座城的消费活力。本次赛事突破单纯竞技范畴，深度践行“体育+文旅+消费”融合发展理念，以“跟着赛事去旅行”为抓手，让赛事流量成功转化为城市发展增量。赛事期间，大量外地参赛选手、球迷团队提前抵达肇东，带动市区主要酒店入住率显著提升，预订涨幅超20%，本地特色餐饮门店客流爆满，营业额实现大幅增长。

今后，肇东将持续深耕文体事业建设，以高端赛事为抓手，着力打造“体育+文旅+消费”融合发展新模式，不断提升城市影响力与美誉度，为肇东高质量发展汇聚更多奋进力量。