

▲哈尔滨市南岗区荣市为老服务社(统一社会信用代码:5223010368601959X1),法定代表人姚宏滨,不慎遗失民办非企业单位登记证书正本、副本,证书编号:5223010368601959X1,声明作废。

▲黑龙江省和粮农业有限公司兰西分公司,统一社会信用代码:91231222MA1CAP598A,不慎将公章丢失,声明作废。

▲业户名称:姜涛运输户,道路运输经营许可证编号:230109138511,道路运输经营许可证正副本丢失,声明作废。

债权债务公告

哈尔滨市南岗区荣市为老服务社研究决定于2026年6月30日停止运营,拟向民政登记机关申请注销登记,统一社会信用代码5223010368601959X1,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权事宜,清算组长:姚宏滨,联系电话:13674515158,联系地址:南岗区国民街二号。业务主管单位:哈尔滨市南岗区荣市街道办事处,发证机关:哈尔滨市南岗区人民法院。特此公告。

2026年7月1日

声明作废
注销公告
寻人启事
通知公告
刊登热线

18686716631

13763511313

健康指南

吃油
最怕超量

人们有一个“用油误区”——吃过量!根据2012年的一项调查,我国居民家庭人均每日食用油摄入量为42.1克,而《中国居民膳食指南》推荐标准为每天25-30克。

致肥胖:油脂的单位热量高,如果每人每天多吃进15克油,一个月后体重就会增加700-800克。

高血脂:吃油过量,血液中的甘油三酯和胆固醇会增多。

脂肪肝:吃油多,血液中过多的甘油三酯储存到肝脏,就会形成脂肪肝。

高血压:吃油过多,长期血脂过高,甘油三酯囤积在血管很容易引发动脉硬化,导致高血压。

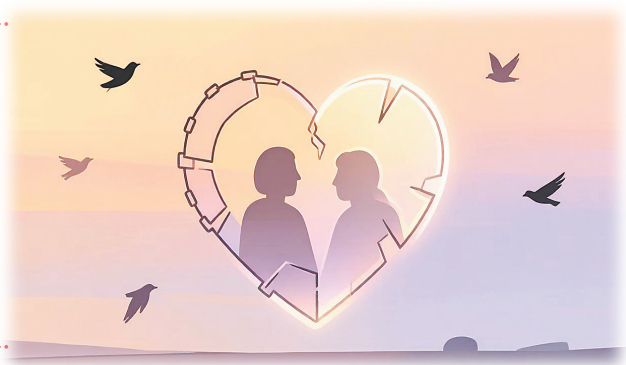
糖尿病:多吃油会增加患糖尿病的风险。

国强

再婚之路 心归何处

□本报记者 刘雪娇

68岁的王丽霞与再婚老伴相识半年后领证,却坚持“婚后分居”——两人住处步行仅5分钟,每天饭后各回各家。本以为这样能保留个人空间、避免矛盾,可最近她发现老伴竟还在与其他异性频繁联系。面对老伴的保证,王丽霞陷入两难:继续信任,还是及时止损?



前频繁。

“我问他是谁, he说是老同学,可我看那昵称明显是个女的。”王丽霞试着查了老张的手机,发现他和一位姓刘的女士从去年底就开始频繁聊天,内容涉及吃饭、逛街甚至“想念”。老张的解释是:“我们就是普通朋友,你来了之后我就没怎么联系了。”

但王丽霞翻到的聊天记录显示,就在上周,老张还问对方“周末有没有空一起吃鱼”。面对质问,老张承认了错误,并当着王丽霞的面删除了对方的联系方式,保证“以后只跟你一个人好”。

“他现在是保证了,可我总忍不住怀疑。”王丽霞说,自从发现这事后,她每晚都睡不好。

专家点评

对于王丽霞的具体处境,婚恋专家林元芳给出三条建议:一是与老张进行一次深度沟通,明确告知自己的底线,并要求老张用实际行动重建信任,比如主动公开社交动态;二是给自己设定观察期,比如三个月内若无实质改善,则考虑分开;三是无论最终是否继续这段婚姻,都要做好经济和生活上的独立准备,不要把晚年幸福完全寄托于他人。

“老年人追求爱情没有错,但要学会用理性保护自己。”林元芳最后强调。

小小交友群 浓浓家人情

□本报记者 刘雪娇

“以前总觉得网上交友不靠谱,没想到在这个群里找到了家的感觉。”62岁的刘淑芬笑着说。

两个月前,刘淑芬在报纸上看到一篇报道,讲述几位单身老人通过“红娘小娇交友群”找到另一半的故事。她心动了,却不好意思主动加群。后来在朋友推荐下,她才鼓起勇气扫码加入。

刚进群那几天,刘淑芬只看不说话。“大家聊得热火朝天,我怕插不上嘴。”她说。但群友们很热情,有人主动@她打招呼,有人分享养生知识,还有人组织线下聚会。慢慢地,她开始参与聊天,从早安问候到生活趣事,从健康心得到旅行见闻。刘淑芬说,她希望通过这个群认识更多朋友,也欢迎更多单身朋友加入进来。“别害羞,大胆扫码进群,说不定你的缘分就在这里等着呢!”

扫二维码
入群



老伴儿女总管我们咋办

红娘问答

读者提问:红娘你好,我今年68岁,再婚三年了。老伴对我很好,但她女儿总爱管我们的事。每次我和老伴一起出去旅游、吃饭,她女儿都要问东问西,还经常打电话叮嘱她妈“别乱花钱”“早点回家”。我心里很不舒服——她管自己亲妈我没意见,可我毕竟是她继父,又不是她亲爹,凭什么连我的事也要管?老伴劝我别往心里去,可我就是过不去这个坎。请问我该怎么办?

红娘解答:针对您的问题,我想先帮您厘清一件事:老伴的女儿管您,未必是不尊重您,更可能是出于对母亲的保护心理。所以问题的关键不在于“她凭什么管我”,而在于“她担心什么”。您不妨找个轻松的机会,主动跟她说说心里话。比如一起吃顿饭时,可以自然地聊起:“你放心,我跟你妈在一起是想好好过日子,钱上面不会让她受委屈,生活上我也会照顾她。”这种表态比任何辩解都管用。

桑榆未晚 寻伴暮年

□本报记者 刘雪娇

76岁的张伟是哈尔滨一名退休工人,每月养老金3200元,有一套60平方米的老房子。爱人十多年前因病去世后,他一直独自生活。儿女已成家在外地,逢年过节才回来一趟。

“一个人吃饭没滋味,生病了连倒杯水的人都没有。”张伟说,他曾经人介绍认识了一位同

样丧偶的女士,两人相处了大半年,彼此都觉得合适。但对方子女坚决反对,理由是“我妈有退休金,不用找个老头伺候”。最终,这段感情无疾而终。

如今,张伟通过“夕阳有约”栏目再次寻找另一半。他的择偶标准很简单:年龄65至70岁,身体健康,能互相照应;性格温和,不嫌弃他收

红娘小娇

李先生:58岁,哈尔滨人,事业单位在职,身高1.75米,体重65公斤,学历大专,离异,有个女儿不在身边。平时喜欢散步,爱钓鱼,住房、车都有,月薪5000元左右。现寻56岁以下,事业单位或国企在职或退休,身高1.60米至1.65米,生活无负担,身体健康的单身女士。
电话:13936091172

马女士:70岁,哈尔滨人,丧偶,身高1.70米,体态匀称,事业单位退休,有稳定收入。现寻70岁-75岁,身高1.75米以上,有独立住房的哈尔滨单身男士为伴。
电话:13704505936

李女士:62岁,哈尔滨人,丧偶,企业退休工资2800元,有住房,一个女儿已成家,喜欢运动,善于持家,为人温柔善良,父母都不在了,没有负担。现寻75岁以下,工资6000元以上,有住房,生活无负担,有文化素质,身体健康,有共同爱好的单身男士为伴。
电话:18645803486

王女士:67岁,哈尔滨人,离异,身高1.65米,体重130斤,有高层住房、海景房,为人干净利索,品貌端正,大度无负担。现寻75岁左右,身高1.70米以上,有单独住房,身体好,性格好,干净利索,不烟少酒无负担的男士。
电话:17884026272
雪娇 整理

征集

如果你想脱单,你也有话对未来的另一半说,就请拨通小编红娘热线,我们会倾听你的爱情故事。

脱单热线:13199478979

人不高,子女不干涉老人再婚。

“我不要求对方多有钱,就想找个知冷知热的人,一起买菜做饭、散步聊天。”张伟说,他平时喜欢下象棋、听评书,偶尔和老伙计们去江边钓鱼。他希望未来的她能接受这样的平淡生活,“两个人相互扶持着走完剩下的路就行”。

红娘热线:0451-84612187