



坐时光机畅游日本古今美景

“再没有任何一个地方比日本京都更... 魂牵梦萦的长安了。”京都对传统的传承极重视,建筑精美绝伦,可以穿着传统服饰漫步其间,像梦里的长安吧?而在东京街头又会对眼前的无限繁华惊叹不已。日本的魅力,在这前卫与古韵的穿插撞击中,一点点折射出来,让人欲罢不能。此外,还将带您感受迷离多彩的大都市——大阪;静赏传说中的富士山;坐在奈良公园的长椅上,看看小鹿发发呆……

泡温泉、吃料理、逛银座

日本美食的新鲜、精致从来不会让人失望。本次将带您品尝特色定食、温泉料理等。行程包含一晚温泉酒店住宿,体验纯正日本古典“汤”文化。您还能在世界三大名街之一东京银座、大阪心斋桥里血拼。在这里,世界知名大百货公司、百年老铺、面向平民的各种小店铺鳞次栉比,让您满载而归。此外,7日游行程中还将安排东京一整天自由活动。

日本本州6日游开航大“放价”

一年“疯”一次 凯撒旅游节百万优惠大派送

无论是春樱、秋叶、冬雪还是夏天让人惊艳的各种庆典,全年无限量的美景美食,给了我们无数个去日本的理由。5月16日,沈阳—静岡、沈阳—大阪将开航,凯撒旅游每周一、三、五、六将推出“日本本州包机(六、七日)游”线路,全面感受日本风情。为庆祝开航,前三班优惠价仅为4500元/人。此外,4月16日,凯撒旅游节盛大启幕,届时上百条线路,直降500至5000元不等,名额有限先到先得!

5月16日起

每周一、三、五、六 发团

日本静岡、东京、富士山、奈良、京都、大阪包机

6日游 4988元起

7日游 5388元起

前三班日本6日游

庆开航优惠价 4500元/人

哈尔滨总店 83379888 会展体验店 87731330 红博会展体验店 82273240 群力远大体验店 51054600 昊戈里体验店 82635170 太平桥百盛体验店 85933308

两大名师本周六来讲中考复习攻略

可微信短信报名

本报讯(记者张洁)本报将联合哈市隆远教育,于本周六举行中考命题员指导会,邀请两位重量级名师分析中考命题趋势,将为哈市中考考生们制定科学的中考复习计划,帮助考生迎战中考,家长们快通过两种方式报名吧。

此次中考命题员指导会邀请到的是哈市第六十九中学常务校长韩树雷,他对中考

命题趋势有着精准的把握,他将到现场为广大考生和家长送上中考复习“秘籍”,为考生们的复习亮大招。另一位大咖是哈市第四十一中学物理教师焦德伟,他有着一套中考复习的独门秘笈,会上,焦德伟老师将详细解析区模试卷和中考命题趋势,为考生制定复习规划,实现有的放矢的高效复习。



考试报名二维码

报名方式:

- 1、关注本报教育新闻部官方微信“考学汇”(扫描二维码或搜索kaox-ue_hui),关注后留言“中考命题员指导会+姓名+联系方式”完成报名。
2、编辑短信“中考命题员指导会+姓名+联系方式”发送至15546062625,也可报名。

名师简介:

韩树雷:哈尔滨市第六十九中学常务校长,首届国家级骨干教师,首届国家数学竞赛高级教练员,省数学学会常务理事,哈尔滨市首届数学学科

带头人,哈尔滨市中考命题员、审题员、评题员。

焦德伟:哈尔滨市第四十一中学物理教师,哈尔滨市物理学科骨干教师,2011年中考命题员,2013年中考

评卷顾问,2014、2015年中考物理评题员

指导会时间:4月16日(本周六)13:30
指导会地点:省图书馆报告厅(长江路216号)

车主网上给自己开“罚单” 市民足不出户办签证

佳木斯市公安局改革:为民服务得市民赞许

刘继滨 本报记者 李威兵

创新是发展进步的源泉,更是公安系统改革进程中、在新时期公安工作不断快速变化的形势下,需要长期思考和解答的试题。在佳木斯市公安局开展固警街面、服务前移工作以来,2015年全市刑事、治安案件发案率同比下降70%。佳木斯市公安局在立足实战中大胆创新,打破瓶颈,用新的服务模式,得到了市民的赞许。

街面警务 办理公安业务

以往,查询交通违法、人口户籍等信息,居民都要就近去派出所。现在,只要找一家警务室,即可查询或办理简单的公安业务。

拿着行车执照和驾驶证,张先生站在街面警务室里详细询问民警他的交通违法信息。张先生是一名货运汽车司机,现在家楼下的警务室就能查询,他几乎每个月都来查一次,防止忽略了那些易出现交通违法行为的路段。据了解,自全市开展警务工作前移后,此类查询在警务室里每天达800余次。

网上警务 车主给自己开“罚单”

今年1月20日,佳木斯市“掌上公安局”与“网上公安局”全面并行开通后,车辆驾驶人非现场处罚的交

通违法信息在家就能自行处理。只需登录佳木斯市公安局网上警务室,查询自己的交通违法行为后,打印出罚单或生成电子违法罚单号码后,到就近银行或通过网上银行就可缴纳罚款。

护照签证 足不出户就能拿到

市民苏先生的港澳通行证到期了,需要再次签证,苏先生提前预约了时间,然后准时到佳木斯市公安局出入境管理局办公大厅,几分钟就签证完毕。工作人员告诉他,如果申办人不能前来办理,在通过电话或登录网上公安局成功申办出入境再次签证后,还可以选择填报“EMS双向速递服务”,届时,不用出门就能办理再次签证,无论同城、异地都可以。

榨东哈城市手机卡超低价

Table with 3 columns: 联通, 移动, 电信. Lists various phone card offers with prices.



城事

2016·4·14 星期四 本版主编 那琳 编辑 朱月 版式 于海军

应对陌生人骚扰 冰城健身机构女子防身术课渐火

妹子练“武术” 遇流氓不发怵

本报讯(记者王悦文/摄)如果陌生男子在公共场合说他是你“老公”,如果你深夜回家有人在楼道口鬼鬼祟祟,如果有色狼在背后突然搭你的肩……作为单身女性,你该如何保护自己?近日,记者发现,冰城健身馆、拳馆、散打学校的女子防身术课程火了。



模拟训练

软妹子“习武” 只为临危秒变女汉子

近日,记者从哈市多家健身房、武馆和散打学校了解到,各家女子防身术的课程安排都越来越密集,以前一周安排两节课时,现在最多一周能安排四节,而且有的场馆都是十多位学员。据了解,冰城的女子防身术课程周期一般是三个月,费用一般在1000元左右。12日,记者来到新阳路上的一家

健身会所。“最近总能看到单身女子受袭的事件,我有时加班或是跟朋友聚会后,一个人回家比较晚,所以来学学防身术。”学员张女士告诉记者。该课程教练靖伟表示,来参加课程的多是年轻女性,比如要独自出国留学的女学生,刚刚毕业的上班族,还有就是少年儿童的妈妈。

小贴士 女性如何自我防护 警员教官支三招

女性该如何自我防护?省公安厅人民警察训练中心警务技能教官郭秀胜为女性安全支了三招: 第一,提高安全意识,“平日要预判危险的降临,比如回家途中被尾随,私家车友有可疑人物徘徊等。” 第二,如果危险发生时身边有人,

就要有“责任指向”,即向健壮的、有能力提供帮助的一个人不断呼救。如果危险发生时是孤身一人,要用语言和自身情绪去安抚歹徒,争取逃离机会。 第三,要加强体能训练。有效提高肌体的灵活度和反应能力,在逃跑时能跑得快一些。

乳腺癌发病率 春季高出三成

美丽2016·10元彩超排除乳腺健康问题

春季是乳癌发病率较高的季节。据医学最新研究报告显示,女性春季乳癌发病率较其他季节高出三成。尤其是东北地区,气候变化差异大,春季肝火旺盛,情绪变化大,更是女性体内荷尔蒙分泌变化比较大的季节,易导致肝气淤积,造成体内激素不平衡,引起内分泌紊乱,所以女性在春季要注意乳房健康,若发现肿块或者疼痛,应及时就医。

有130万人新患乳腺癌,乳腺癌对人类的健康和生命威胁很大。且近年来各种乳腺疾病呈现不断上升趋势。今年我国乳腺癌发病率的增长速度比发达国家高出1-2个百分点,且呈明显年轻化趋势,我国每年有20万妇女患乳腺癌,所以女性对乳腺的健康关注变得刻不容缓。

一项关爱乳房检查项目 成就女性健康美丽

乳腺疾病在女性中的发病率越来越高,乳癌成为了夺去女性生命的最大病魔杀手,所以预防乳腺癌疾病尤为重要。为了让更多女性朋友远离乳腺疾病,远离乳腺癌,拥有一对健康而美丽的乳房,黑龙江维多利亚妇产医院开展乳房关爱体检活动,从现在开始报名,仅需10元即可做一次乳腺超声检查,报名热线:0451-5887888,每天仅限30名女性朋友,额满为止。

黑龙江维多利亚妇产医院孙午主任表示,开展此次活动是为了向所有女性普及“早发现,早诊断,早治疗”的三早防治理念,让女性朋友能够及早发现、及早治疗乳腺疾病,真正的远离乳腺癌。即使患有乳腺癌而高居首位,其中乳腺增生的患者高达近一半。

黑龙江维多利亚妇产医院乳腺专家孙午主任指出:随着社会经济的发展,人们生活方式已经发生很大改变,性成熟期提前,绝经期延后,不生育,晚生育,不哺乳,不良情绪,肥胖,高热量及高脂肪饮食的摄入,不健康的生活方式等生活环境因素,使得乳腺病发病率逐年提高,目前全球每年平均约

创技术,让女性朋友都能拥有乳房这道最美丽的风景线。

一个充满爱与责任的提醒: 以下高危人群要及时检查

- 1、有乳腺癌家族史的女性其患病的机会高出正常女性3倍以上。
2、年龄30-55岁的女性是患有乳腺癌的高峰年龄段。
3、曾患有乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳管内乳头状瘤、副乳的女性。
4、有癌前期病变的人易得乳腺癌,患乳腺癌恶性增生伴有上皮增生者其发病率比正常人高4-7倍。
5、月经初潮过早(不足12岁),闭经过迟(超过55岁)的女性。
6、大龄未婚未孕或第一胎足月产在32岁以后的妇女,或已婚未孕、或已婚未哺乳者。
7、身体肥胖、乳房肥大、爱吃高脂肪餐食及吸烟者。
8、长期接受电离辐射的女性,如电焊工、放射科或放疗科工作人员。
9、长期精神抑郁、易怒、心理负担过重者,免疫功能低下,又有致病因素存在时易患乳腺癌。
10、有乳腺癌、子宫癌、肺癌、结肠癌病史、家族史的女性更易患乳腺癌。

【乳腺健康检查范围】

- ◆乳房疼痛 ◆乳房肿块
◆乳头溢液 ◆乳头凹陷
◆乳腺增生 ◆乳腺
◆囊肿纤维瘤 ◆副乳
◆乳腺癌 ◆男乳发育
◆乳腺炎

【10元彩超排除乳腺健康问题】

筛查项目:乳腺彩超10元公益检查
免费项目:教授级专家挂号费全免
报名时间:4月14日-5月31日
名额限制:每天仅接待30人,一定要提前预约哦!
筛查地址:黑龙江维多利亚妇产医院(道里区新阳路38号安达街路口)
报名电话:0451-5887888

爱心查体电话:0451-58878888

网上预约网址:www.wedo120.com 地址:道里区新阳路38号(安达街交口)