

关注九寨沟7级地震

报平安 110 多名龙江游客正在返程

其中 20 名游客事发时正观看模拟地震演出
过一会儿才反应过来是真地震

生活报 9 日讯 (记者刘欣) 生活报记者从省旅游委、哈尔滨市旅游委以及哈尔滨市多家旅行社、旅游电商网站了解到,地震发生后,我省各级旅游主管部门及旅游企业迅速启动应急预案,对在四川省内及震区的黑龙江游客进行摸排,根据当地反馈情况,截止到 9 日 17 时,我省暂未接到黑龙江籍游客伤亡报告,有关数据正在进一步统计中。



救援人员为滞留游客提供食品 新华社发

观看模拟地震演出 房子摇晃竟是真地震

生活报记者了解到,地震发生后,身处九寨沟景区的导游及冰城游客,成为了彼此的依靠。8 日晚,九寨千古情景区的大型原生态歌舞《九寨千古情》通过 5D 实景和高科技手段再现阿坝州 5·12 汶川大地震的惨烈场面时,整个剧院和数千个座位强烈震动,但晃动的幅度非常明显,房子也开始摇晃,很快,观众们反应过来,地震了!

哈尔滨华冠旅行社的工作人员告诉记者,地震发生后,通过震区工作人员的转述得知,旅行社有 20 个

游客在观看表演,游客们在景区工作人员的带领下迅速离开,并在出口找到导游。“为避免余震发生造成人员伤亡,游客没有在酒店入住,而是被安排在空旷的地方休息,酒店还提供了被褥,游客们的情绪很稳定。游客现在正从九寨沟陆续撤离赶往成都。”记者从哈尔滨松花江国旅了解到,8 日该旅行社共有 11 名客人居住在九寨沟附近的酒店,地震发生时,酒店立即将游客疏散到外广场紧急避险,在当地导游的安抚下,游客状态良好。

龙江游客大多在成都 将调整行程或返程

记者从哈尔滨天马国旅了解到,目前该社在四川的游客为 40 至 50 人,地震发生时,该社距离九寨沟最近的旅游团正乘坐旅游大巴前往当地,距九寨沟约 40 公里。意识到发生了地震,当地导游和司机立即停止继续向前行驶,并安排游客在附近酒店入住。“地震后旅行社第一时间联系导游确认游客全部安全,在征得游客同意后,明天将前往乐山峨眉山以及都江堰等地,不想参与的游客,也可以在成都市区自由

行,我们会把一些门票费用退给游客。”哈尔滨天马国旅告诉记者。哈尔滨铁道国旅相关负责人也表示,该旅行社目前共有 5 名游客在四川,已经游玩了整个行程。地震发生时,旅行社第一时间联系上了游客,得知游客均已平安入住成都的酒店,10 日将返回哈尔滨。据哈尔滨北国春秋旅行社总经理曲彦宏介绍,春秋旅游在九寨沟地区的龙江游客有 60 人,目前确认全部安全。

旅行社: 多项九寨沟旅游产品 可协调退款

事发后,冰城多家旅行社暂停了包含九寨沟行程的旅游线路。据哈尔滨青年国旅相关负责人介绍,原计划 10 日旅行社将有旅游团队前往,旅行社已为游客办理了退款。同程旅游网也发布消息,将为 8 日夜里至 11 日预定了涉及九寨沟行程的旅客,提供无损退订处理;11 日以后出游的客人可自由选择是否退

改。途牛旅游网承诺未来三天内含九寨沟行程的未出游跟团游、自助游、机票、酒店订单,用户均可以申请无损全额退款,有损失金额,保险无法理赔部分,将以旅游券形式承担。驴妈妈旅游网相关负责人也表示,所有已经预订九寨沟门票、当地酒店/景+酒/国内长线的未出行订单,均可申请无损全额退款。

省旅游委: 当地有龙江游客 110 余人 正在组织返程

记者从哈尔滨市旅游委获悉,截止到 9 日中午,由哈尔滨市旅行社组织的游客有 98 人滞留在九寨沟沟口,目前都已联系上并报平安,各团队正在按照当地政府统一指导下有序撤离,预计将在当天 20 至 21 时陆续抵达成都。

地震后,省旅游委在第一时间启动应急预案,要求各地市旅游主管部门迅速统计全省各旅行社在震区旅游团队情况,并要求全省各旅行社暂停组团赴九寨沟旅游,并敦促各社通知随队导游人

员组织游客做好安全转移,安抚游客情绪,及时组织游客有序撤离震区。截至 9 日 16 时,根据汇总全省各地以及组团社上报情况,目前我省在九寨沟地区的游客有 110 余人,其中,北国春秋团队 60 人已安全返回,其他游客正组织返程,未接到人员伤亡报告。省旅游委同时提醒游客,国家旅游服务热线为 12301,在九寨沟地区游客如果需要帮助,均可拨打,或通过 12301 微信公众号、微博、12301.cn 寻求帮助。

四川省阿坝自治州人民政府总值班室电话 0837-2831997
阿坝州政府应急管理办公室值班电话 0837-2824055
九寨沟县应急管理办公室 0837-7725005
九寨沟县政府总值班 0837-7732007
黑龙江省旅游发展委员会 0451-58680010

冰城游客高先生讲述:

当晚挺害怕的 半夜睡觉没敢脱衣服

生活报 9 日讯 (记者李德谦) “谢谢家乡的人还在惦记着我们!”9 日,九寨沟地震发生后,生活报官微第一时间发布了有关灾情以及龙江游客的情况。所处位置距离九寨沟 40 公里的高先生看到后,头一个给生活报官微留言。

9 日 1 时 30 分许,生活报记者看到,关于九寨沟地震的生活报官微头条消息刚发布不久,留言区里便出现了第一条留言。来自地震亲历者、网友“明奎”的留言:“在距九寨沟 40 余公里的地方听到消息,赶紧往回返。由于返回道路已经封

闭。我们在川主寺这里的宾馆先住一夜。旅客一部分拿着被子到一楼大厅或车里睡了。但愿今夜无事。天亮出发绕过封闭道路。从草原走,也能到成都,就是绕点远。安全为主!”

9 日上午,生活报记者联系上了这位冰城网友高先生,他告诉记者:“我现在在川主寺,距离九寨沟 100 公里左右,昨天从黄龙到九寨沟 40 公里左右时就听说地震了。今天我们绕道从红原草原回成都,大概得 10 个多小时能到。回想起来,也算幸运,因为去九寨沟的路上,有的山路

有滑坡过不去,耽误了 2 个多小时,所以没到九寨沟。我们回来的路上,有很多武警的救援车辆在向我们的反方向行驶。接下来,我们打算先回成都,如果还可以旅游的话,就继续到峨眉山、乐山大佛游达。昨天晚上还挺害怕的,大部分人都是拿着被子,没脱衣服睡的,有的在车里睡的。因为一夜没休息好,所以现在大家都在车上休息。”

截至记者发稿时,高先生称,因为成都宾馆客房都满了,他们只得赶往都江堰寻找住处,预计 13 日回哈。

浩爽哈市靓号

哈市吉祥号抵押贷款利息低放款快
高价回收 0451 范围内手机卡吉祥号
微信号单时时更新请添加 18045011555

哈市 移动
1584500000 58 万 1804510451 50 万
13804511119 4 万 1584500002 7 万
13796100001 9 万 13946010139 2.5 千
15045110451 9 千 13634800001 8 万
13644645678 8.8 万 13336555009 9 千
13804515678 24 万 13634800001 8 万
13845053456 3.6 万 15045673456 5.8 万
13644567777 21 万 13903610456 9 千
18845157777 23 万 13936264444 4.7 万
18845152222 7 万 13945110999 6 万
15245119999 抵清 6 百 15204519999 抵清 6 百
13684688888 14.5 万 15246600333 抵清 2 百
13936004111 1.5 万 13504800444 抵清 1 百
13804612666 2.8 万 13945000444 抵清 1 百
15246688777 抵清 3 百 13664603555 抵清 2 百
13904511333 3 万 13845003456 5.5 万
15104688889 1 万 13796611199 9.5 千
13936111115 3.9 万 15146445566 2.5 万
15045087788 6 千 13904519494 1.5 万
16704608567 3 千 13836101966 1.5 千
13936343210 7 千 13945122338 1 千

哈市 电信
18946199999 68 万 18088776666 20 万
13349300000 16 万 17745629999 9.8 万
17345678678 3.5 万 17345678789 3.5 万
13313666333 5.5 万 13351200008 3 万
18003600001 18 万 17745600009 3.5 万
13304519998 3 万 13384500009 3 万
18145100099 5 千 18004000077 5 千
18145131111 6.6 万 18145151111 7.9 万
18145167777 17.5 万 1804516555 3.9 万
18145654444 2.6 万 17303588888 9.5 万
18145168888 16 万 18182712345 8 万
17745166789 3 万 1xx45634567 11 万
18045195678 3.5 万 18045090123 7.5 千
1804511678 2 万 17304511789 2 万
18945670789 1.5 万 18104517678 7 千
1732888111 2 万 1732888222 2.2 万
17304511222 1.5 万 17304511333 1.6 万
17304511444 1.3 万 17304511555 2 万
17304511666 2.4 万 17304511777 2.8 万
17304511988 2.8 万 17304511999 2.8 万
17360051111 3.2 千 13330314555 1.1 万
13204611555 2.5 万 13330301999 2.5 万
17745155888 2.9 万 17745133777 2.2 万
18145101010 1.8 万 18004888878 1.5 万
13304500109 7.8 千 18945111011 1 万
17704518989 1.2 万 17758888365 1 万
13351111122 1.5 万 17745888888 9 千
18145575757 2.5 万 1814558888 2.5 万
18145666666 2.5 万 18104515511 1 万
18946111118 5 万 17304511110 6 千
17704511118 1.9 万 18003666667 2.5 万
17758811118 1.6 万 17304511118 9 千
18004511188 1.2 万 17304511119 9 千
17304511188 6 千 17304511199 6 千
15326688889 4.5 千 18004510450 7 千

特价哈市电信 1 千-3 千之间
15304500100 18945000559 13304810451
15304519527 17745123177 18946178818

哈市 联通
15xx000008 7 万 15xx000009 7 万
1564500006 6 万 1328400007 6 万
13204500002 1.7 万 1321280005 9 千
15xx000099 3.5 万 1864511999 5.7 万
1321292222 12 万 13104516777 3.5 万
1854561111 7.5 万 13234502345 3 万
15604512222 10 万 1307458888 9.5 万
15604514444 6 万 18646226666 13 万
13115508888 10 万 1319958888 23 万
18686721234 1.3 万 13204601234 2.3 万
156451x1234 8 千 156361x1234 8 千
15645106789 3.5 万 13284565678 1.6 万
18646078910 4.5 千 156450x5678 1.2 万
1868688866 5.8 万 1566394000 3 万
1xx45777778 1.5 万 1xx45777779 1.5 万
17604510451 20 万 1854555556 4 万
18504500450 1.9 万 17604500450 1.9 万
17645774577 1.5 万 1xx4577889 3.8 万
15645000011 1.5 万 15545000011 1.5 万
13251608111 5.5 千 165xx88822 1.7 万
13144500777 2.5 万 1854565577 2.8 万
13263633777 2.5 万 1563603999 2.5 万
15604506888 2.5 万 13244567888 3.9 万
18545888789 9 千 1xx45777789 1 万
18686777678 7.5 千 15636051789 3 千
1xx4577707 6 千 1xx4577717 6 千
1xx4577787 6 千 1xx4577797 6 千
18545888868 9 千 18545888858 9 千
18545888868 8 千 18545888898 9 千
1566379799 2 千 15645674500 1 千

哈市 座机 吉祥号
网通 座机
82999111 面议 81118111 面议
81778899 3 万 88100007 1.7 万
81111117 9 万 87555666 2.6 万
89550000 2 万 85997777 6.5 万
84823333 2 万 89299555 8 千
86917777 4.5 万 86998888 6.5 万
89899888 4 万 89108888 6 万
53610001 8 千 55675999 9 千
82039555 4.8 千 53644777 8.5 千
55100999 1.5 万 88956888 9 千
55212345 呼兰 82222221 呼兰

电信 座机
51888555 3.5 万 55516555 3 万
51835666 7.5 千 55555335 1.5 万
55555484 7.5 千 55555451 9.5 千
55555067 9 千 55555078 9 千
51666636 6 千 51666606 6 千
51999567 6.5 千 51999678 6.5 千
51999789 7.5 千 51888882 1.5 万
51818567 6.5 千 53997979 4.5 千

联系 18045011555
电话 13199558888
诚招移动联通电信一手卡商诚合作

高质量的睡眠是癌症患者康复之路的力量之源

癌症患者普遍存在着失眠症状

癌症患者为什么普遍存在着失眠症状?

睡眠障碍与多种因素相关,与情绪等心理因素也有密切关系。而癌症作为一种严重的应激源,给患者带来强烈的心理压力,产生焦虑及抑郁等不良情绪,从而降低睡眠质量,导致失眠;同时,癌症患者经过手术、放化疗治疗后,普遍存在着轻重不同的副作用,导致内分泌失衡,神经体系平衡被打破,也是造成癌症患者普遍存在失眠症状的原因之一;癌症患者受到癌细胞侵袭器官造成的器官功能受损,癌痛等也是癌症患者失眠的原因。

癌症患者普遍存在着失眠症状,如不加以治疗,会进一步影响患者的免疫力。

癌症患者失眠的危害

- 1.植物神经紊乱:植物神经是指挥全身所有器官的司令;这意味着全身器官代谢失调;免疫器官失调的后果就是引发免疫失衡。
- 2.大脑、心脏疲劳,导致全身细胞营养不足,代谢减弱;
- 3.失眠是免疫平衡的杀手!患了癌症,就是体内免疫平衡被打破,癌细胞对比免疫细胞占了上风;现有的癌症治疗手段:手术、放化疗都是解决局部问题,身体免疫平衡问题仍旧没有解决!失眠进一步加剧了身体免

疫失衡。

抵抗癌症复发,可从治疗失眠开始

美国佛罗里达大学免疫学家贝里·达比教授的研究小组,对睡眠、催眠与人体免疫力的关系作了一系列的研究。得出的结论是:睡眠除了可以消除疲劳,使人产生新的活力外,还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。达比教授指出,睡的时间太少,睡眠系统紊乱,人不仅不能高效率地工作,还会导致注意力无法集中、精神不济,继而影响工作及学习率,甚至脾气变得急躁易怒。

长期下来,更会对人体的自律神经、免疫系统造成干扰,影响新陈代谢平衡,使自身免疫力随之下滑。最终致使正常人群罹患心血管、糖尿病、高血压、甚至诱发癌症等疾病的风险大幅提升,而对于肿瘤患者来说,免疫力低下,癌症复发的风险也大大增加!

综上所述,睡眠的重要性不可小觑! 建议提高癌症患者的睡眠质量,以改善疾病恢复进程,防止慢性睡眠障碍而导致癌症复发。

然而多数癌症患者得知患病后,会产生不同程度的否认、恐惧、紧张、愤怒、抑郁,从而造成患者不同程度的睡眠紊乱。国外研究显示,在癌症人群中自发报告的睡眠障碍患病率为 30% ~ 50%,在乳腺癌和肺癌患者高达 37% ~

38%。国内有研究显示,在包括各种类型和阶段的癌症患者中,睡眠障碍的发生率为 26.54%。

失眠与中医治疗

近年来中医学对失眠的辨证施治提出了一些新的思路——调理五脏。

有学者认为失眠症主要表现为肝、波及五脏,统顾五脏实体病证。提倡“五脏皆有不寐”的整体观,从肝论治、兼顾他脏、辨证加减的证治体系,并由此制定了失眠症证治方案。

失眠的原因主要为脏腑机能紊乱,所以治疗失眠我们可以运用交通心肾、调节气血的方法。睡前进行穴位按摩,瑜伽冥想,可起到放松心情,安神定志,促进睡眠的作用。

调节情志:精神情志与不寐关系密切,由此将不寐分成烦恼型、多疑型、紧张型、抑郁型,分别选用清热泻火、疏肝降逆法,滋阴清热、理气解郁法、清心宁神、调和肝脾法等治之,取得良好效果。

调理肝脾:此种中医理论认为导致失眠症产生的诸多病因病机均与肝脾失调有关,解决失眠的理法方药的选择,应在辨证论治的基础上,注重调理肝脾。

遵循昼夜节律:人体的睡眠是一种具有昼夜节律性的生理活动,失眠则是这种正常睡眠-觉醒节律紊乱的结果。遵循这一规律,中医学者提出了因时制宜的解决失眠方案。

抗癌明星培训班大型公益讲座

——失眠与癌症复发——

抵抗癌症复发, 可从治疗失眠开始!

高质量的睡眠是癌症患者康复之路上的力量之源

癌症患者普遍存在着失眠症状

讲座时间: 2017年8月11日上午9时

讲座地点: 黑龙江报业集团新闻发布厅(地段街1号)

讲座报名电话: 0451—58592621、58592622

本次讲座为公益讲座,不收取任何费用

微信扫码报名



到达都江堰整御宾馆的高先生 图片由本人提供