我省大力发展中小学冰雪体育教育

滑冰成中小学必修课 中考分值将提升

开设滑雪冰球选修课 寒假作业也将有冰雪活动内容

生活报讯(记者 **沈丽娟**)生活报记者19日从省教育厅获悉,我省将大力发展中小学冰雪体育教育,一大波方案随之出台。

1 到2020年建成500所冰雪特色校

据介绍,根据国家三部委《冰雪运动发展规划(2016-2025)》、《北京2022冬奥会和冬残奥会中小学生奥林匹克教育计划》和《省政府关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》相关要求,推进校园冰雪计划,助力冰雪经济发展,我省将在2020年建成500所冰雪特色学校,省级体育基点校建设向冰雪项目倾斜,并将学校冰雪体育开展情况纳入中小学综合素质评价内容。

2 滑冰将成必修课

生活报记者了解到,我省各学校将按大纲要求开齐体育课程,冬季以滑冰、冰球、滑雪等冰雪项目教学为主,乡镇以上学校开设滑冰必修课,并根据条件开设滑雪、冰球选修课,普及雪地足球、雪地手球、撑雪橇等冰雪运动项目,并将学校冰雪体育开展情况纳入中小学综合素质评价内容。加强冰雪知识、冬奥会常识、观赛礼仪教育,力争到2020年,实现冰雪运动开课率100%,冰雪知识、冬奥会常识、观赛礼仪进校园覆盖率100%。

夏季可结合实际组织开展仿冰、仿雪大课间活动。

3 寒假作业要有冰雪活动内容

据介绍,我省将把"全民冰雪活动日"确定为"校园冰雪节"。

实行寒假学生冰雪活动家庭作业制度,寒假期间要组织学生集体参加冰雪运动,校内冰雪场地没有集中组织活动的时间,要对学生免费开放。

4 中考冰雪体育分值将提升

没有将冰雪项目纳入中考的市地,要积极创造条件,争取2020年前将冰雪项目纳入中考体育考试内容,并逐步提高分值,确实发挥考试评价的激励引导作用。

5 加强冰雪文化活动

据介绍,按照省政府"全省及各地市每年举办一次涵盖主要冰雪项目的冬季运动会"要求,多地将组织实施好省市县校四级学生冬季运动会。加强校园冰雪文化建设,开展冰雪雕、冰雪摄影、绘画、微电影等各具特色的冰雪活动,提高校园冰雪文化层次。继续举办全省大学生冰雪雕大赛,进一步形成品牌效应。

继续积极推进"百万青少年上冰雪活动"系列活动,通过阳光体育大课间、班级体育活动、冬令营等形式,开展以"冰雪5+5"特色活动为主要内容的校园冰雪活动及冬季长跑活动,确保每天1小时冰雪体育锻炼时间。

关注世界骨质疏松日

运动量少 常喝饮料 不晒太阳

三大原因致年轻人"骨脆脆"

生活报记者 **徐日明**

10月20日是"世界骨质疏松日"。日前,哈市第二医院骨疼痛科对千名市民进行了骨密度筛查,其中两成以上被筛查者年龄在40岁以下,他们因户外活动时间少、日晒时间短、过量饮用碳酸饮料和咖啡等三大主要原因导致骨量缺失。

蹬被子骨折了 竟因骨质疏松

"我就蹬了一下被子……"近日,75岁的王大爷因为双侧髋骨节不适被送到哈市第五医院,经查为双侧髋关节脱位,而导致老人骨脱位的直接原因就是严重的骨质疏松症,直接作用力就是蹬那一下被子的力量。

据哈五院骨八科副主任医师甄鑫刚介绍,门诊经常可见骨折、骨裂、骨脱位的患者,虽以老人居多,但近年来年轻患者大有增多趋势。

哈市第二医院近期做了一份千人调查,骨量缺失的人群占比高达45%。其中,女性为32%,男性15%,而40岁以下年轻人约占两成以上。

常喝碳酸饮料 骨量被"偷"走

几天前,38岁的吴先生在医院体检中被查出严重的骨量缺失,骨量还不如快退休的老同事。经询问,原来吴先生常在聚会上用碳酸饮料陪酒友,几年下来骨量缺失严重。

哈尔滨市红十字中心医院骨科主任唐校光提醒,有驼背、变矮、背疼、四肢骨疼这些现象以及长期吸烟、喝碳酸类饮料和长期大量饮用浓咖啡的人群,都是骨质疏松的高危人群,应高度重视自身骨健康。

据哈五院甄鑫刚主任介绍,碳酸饮料和咖啡饮料会在一定程度上影响钙质的来源,致使一部分进入钙质直接排出体外,吸烟会阻挡钙质沉积的通道,因此一些经常吸烟、拿饮料当水喝的人缺钙是不奇怪的。

天天打游戏 把骨头"打"软了

如果保证钙的来源,打通了身体输送钙质的通道,就可以保证骨密度吗?答案是否定的,因为还需要钙质可以在骨内有序的排列。甄医生表示,让钙质在骨骼内有序排列的最好方法就是运动。

近日,一小伙在哈五院被查出骨量缺失,原因是他不喜欢运动,多数业余时间都在打游戏。医生表示,骨质会因为受力而改变,在压力和张力减小的时候,骨质就会相应疏松排列,同时当压力增大时,骨密度也会有所增加。

哈二院骨疼痛科主任雷南伟表示,骨质疏松在东北地区发病率较高,因为东北冬天较长,人们室外活动减少,较少照射到紫外线,达不到促进维生素D的生成,影响了骨质。虽然一些人选择在室内运动,但经过玻璃阻挡,紫外线转为红外线。因此,市民们应增加户外活动时间,否则即使在室内运动,仍有骨质疏松的可能。

气温起伏 哈市肺炎患儿增多

被家人"亲"出肺炎 宝宝住进NICU

生活报讯(实习生 **王雨丽** 记者**霍营**)入秋以来,气温起伏不定,哈市小儿肺炎进入高发期。记者从哈市一院、哈医大四院等多家医院儿科了解到,近半个月来接诊的呼吸道疾病患儿明显增多,其中一半以上患的是肺炎。

一个月前,王女士喜得二胎,可刚出院不久,宝宝就因发高烧再次入院。原来一周前,孩子的爸爸得了感冒,因症状不严重就没隔离,偶尔还会亲亲宝宝,谁知竟把感冒传染给了孩子。据哈医大四院新生儿重症监护室杨海鹏医生介绍,经查该患儿得的是肺炎,在NICU住院期间,曾出现呼吸心跳骤停,经过两次抢救才脱险。

哈市第一医院儿科的迟瑛娇主任表示,肺炎早期和感冒症状相似,一旦孩子出现三天以上高热不退症状,一定要及早就诊。

肺炎和感冒如何区分?

1、**体温**。肺炎发热多在38℃以上,持续2-3天不退,使用退热药也只能暂时下降。

2、**咳嗽表现**。肺炎咳嗽剧烈,严重会引起呼吸困难,且夜咳厉害。

3、**精神状态**。肺炎患儿精神状态不佳,常伴有烦躁等情况。

4、**饮食及睡眠**。肺炎患儿食欲不振,睡眠质量差,爱哭闹。

亿林靓号
资费:无低消 资费任意 过户随时
例如:买张17036598888赠送张17036596888
哈市移动 17036600000 53000
哈市移动 17036611111 58000
哈市联通 17044411111 58000
哈市联通 17044466666 85000
哈市联通 17044499999 98000
哈市联通 17044188888 75000
哈市联通 17044412345 30000
哈市联通 17044512345 15000
哈市联通 17124323456 8888
哈市联通 17096356789 20000
哈市移动 17036594444 5500
哈市移动 17036586666 22000
哈市移动 17036596666 22000
哈市移动 17036617777 32000
哈市移动 17036578888 35000
哈市移动 17036598888 35000
哈市移动 17067359999 32000
哈市联通 17044410000 8000
哈市联通 17044490000 8000
哈市联通 17044460000 7500
哈市联通 17044412222 7000
哈市联通 17044492222 7000
哈市联通 17044462222 6500
哈市联通 17044413333 9000
哈市联通 17044463333 8000
哈市联通 17044415555 15500
哈市联通 17044465555 14000
哈市联通 17044416666 23000
哈市联通 17044496666 23000
哈市联通 17161876666 23000
哈市联通 17134586666 23000
哈市联通 17134587777 33000
哈市联通 17044411234 2000
哈市联通 17044491234 2000
哈市联通 17044492345 2000
哈市联通 17044413456 2800
哈市联通 17044463456 2500
例如:买张17036614567赠送张17036616567
哈市移动 17036610123 850
哈市移动 17036571234 2000
哈市移动 17036581234 2000
哈市移动 17036591234 2000
哈市移动 17036572345 2000
哈市移动 17036592345 2000
哈市移动 17036584567 2500
哈市移动 17036614567 3000
哈市移动 17036600001 20000
哈市移动 17036600004 8000
哈市移动 17036600005 2500
哈市移动 17036611112 900
哈市移动 17036611113 900
哈市移动 17036611114 650
哈市移动 17036611119 1100
哈市联通 17044492000 730
哈市联通 17044493000 730
哈市联通 17044495000 730
哈市联通 17044497000 730
哈市联通 17044499000 2200
哈市联通 17044415111 730
哈市联通 17044416111 730
哈市联通 17044417111 730
哈市联通 17044495111 730
哈市联通 17044496111 730
哈市联通 17044497111 730
哈市联通 17044493222 670
哈市联通 17044494222 670
哈市联通 17044495222 670
哈市联通 17044496222 670
哈市联通 17044497222 670
哈市联通 17044491333 730
哈市联通 17044494333 730
哈市联通 17044495333 730
哈市联通 17044496333 730
哈市联通 17044498333 730
哈市联通 17044415444 730
哈市联通 17044419444 730
哈市联通 17044491444 730
哈市联通 17044492444 730
哈市联通 17044497444 730
哈市联通 17044490555 1130
哈市联通 17044491555 1130
哈市联通 17044492555 1130
哈市联通 17044464555 1130
哈市联通 17044490666 1450
哈市联通 17044491666 1450
哈市联通 17044492666 1450
哈市联通 17044493666 1450
哈市联通 17044494666 1450
哈市联通 17044495666 1450
哈市联通 17044497666 1450
哈市联通 17044498666 1450
哈市联通 17044462666 1450
哈市联通 17044463666 1450
哈市联通 17044490777 1770
哈市联通 17044411777 4500
哈市联通 17044492777 1770
哈市联通 17044493777 1770
哈市联通 17044494777 1770
哈市联通 17044495777 1770
哈市联通 17044496777 1770
哈市联通 17044498777 1770
哈市联通 17044490888 2180
哈市联通 17044492888 2180
哈市联通 17044493888 2180
哈市联通 17044494888 2180
哈市联通 17044460888 2180
哈市联通 17044461888 2180
哈市联通 17044462888 2180
哈市联通 17044463888 2180
哈市联通 17044464888 2180
哈市联通 17044410999 1830
哈市联通 17044412999 1830
哈市联通 17044413999 1830
哈市联通 17044414999 1830
哈市联通 17044416999 1830
哈市联通 17044417999 1830
哈市联通 17044418999 1830
哈市移动 17036586000 730
哈市移动 17036587000 730
哈市移动 17036591000 730
哈市移动 17036585111 730
哈市移动 17036592111 730
哈市移动 17036593111 730
哈市移动 17036578222 670
哈市移动 17036587222 670
哈市移动 17036578333 730
哈市移动 17036587333 730
哈市移动 17036596333 730
哈市移动 17036597333 730
哈市移动 17036598333 730
哈市移动 17036573444 390
哈市移动 17036575444 390
哈市移动 17036576444 390
哈市移动 17036577444 800
哈市移动 17036573555 1130
哈市移动 17036574555 1130
哈市移动 17036580555 1130
哈市移动 17036583555 1130
哈市移动 17036584555 1130
哈市移动 17036587555 1130
哈市移动 17036580666 1450
哈市移动 17036581666 1450
哈市移动 17036583666 1450
哈市移动 17036584666 1450
哈市移动 17036590666 1450
哈市移动 17036580777 1770
哈市移动 17036583777 1770
哈市移动 17036584777 1770
哈市移动 17036585777 1770
哈市移动 17036586777 1770
哈市移动 17036589777 1770
哈市移动 17036572888 2180
哈市移动 17036574888 2180
哈市移动 17036584888 2180
哈市移动 17036594888 2180
哈市移动 17036572999 1830
哈市移动 17036573999 1830
哈市移动 17036574999 1830
哈市移动 17036575999 1830
哈市移动 17036576999 1830
哈市移动 17036583999 1830
哈市移动 17036584999 1830
哈市移动 17036592999 1830
哈市移动 17036594999 1830
更多平机靓号请添加微信或电话咨询
地址:道里区抚顺街149号
(安发桥 人才市场附近)
联系131-6344-3666(微信同号)
电话156-4503-7111(微信同号)
看更多靓号请加微信
诚招加盟代理商

哈市兑现首批扫黑除恶专项斗争举报奖励

5名举报人共分得18万奖金

生活报19日讯(记者**于燕**)举报涉黑涉恶有奖励!19日,生活报记者从哈市召开的扫黑除恶专项斗争兑现举报奖励新闻发布会上获悉,按照《哈尔滨市黑恶犯罪及"保护伞"线索举报奖励实施办法》,对5名举报人集中兑现奖励,共颁发奖金18万元。每名举报人获得奖金3至4万元,成为哈市扫黑除恶首批获奖励人员。

据悉,截至目前,哈市共打掉涉黑涉恶集团37个,抓获犯罪嫌疑人356人,破获案件385起,批捕311人,移送起诉301人,提起公诉163人,审判20人,收缴枪支2支,子弹156发,涉案金额近亿元,冻结扣押涉案财物3000余万元。

同时,哈市将持续加大对各黑恶势力的依法打击力度,对举报黑恶犯罪及保护伞线索,一经查证属实,视情况最高奖励人民币8万元。同时,严格实行举报保护措施,对举报内容和举报人信息严格保密,依法保护举报人的合法权益;对打击报复举报人的违法犯罪,坚决依法从严惩处。

据了解,此次奖励的5名举报人举报案件分别为香坊区王某某、依兰县马某某,道外区杨某、张某某和呼兰区李某某等5起涉黑涉恶案件。其中,香坊王某某恶势力犯罪集团已经抓获17人,将于近期进行公开审判。

案件链接

2018年5月30日,哈尔滨市扫黑办接到群众举报:在哈尔滨市哈阿高速入城口长江路华南城附近,有一个以"社会自由人"王某某为首的以社会闲杂人员张某、季某等人为骨干组成的多年以保超载货物运输车辆为名收取保护费的犯罪团伙在活动,他们对过往的超载货车强行堵截,并威胁恐吓打砸车辆,逼迫大车司机参与保车交钱。

接此线索后,哈市扫黑办立即责成香坊分局扫黑专班成立专案组开展线索核查,经初查于2018年6月10日将此案立为大货车司机张某被敲诈勒索案开展侦查取证工作。经侦查,快速摸清了该涉黑团伙的组织框架、经济脉络、人员结构及犯罪手段等情况,很快确定了该团伙是以王某某为组织指挥者,十余人为积极参加者组成的黑社会性质犯罪组织,他们从2009年开始用各种手段敲诈恐吓从高速口驶入哈尔滨市区的超载大货车司机,逼迫他们参加保车,护送他们在市区主要街路行驶通过,收取保车费每次200元或者包年5000元-3万元不等,几年来组织者王某某的两张银行卡流水进账就多达1300余万元。

2018年7月23日夜间,公安机关开展收网行动,在哈市多个地点同时进行抓捕,缴获跟踪、堵截超载大货车、尾随交警出勤、在各交警队门口望风的涉案车辆7台,砍刀2把、对讲机20余部及涉案银行卡10余张,该团伙的主犯王某某等全部落网。现王某某恶势力犯罪集团已经抓获17人,将于近期进行公开审判。

哈市道外区北马路

巨响过后 23年烂尾楼倒了

生活报19日讯(记者**时继凯**文/摄)19日15时整,哈市道外区北马路上一座烂尾23年的23层烂尾楼被成功爆破拆除。为加快推进三马地区棚改项目改造工程,保证地铁3、4号线北马路站开工建设,打通规划开源街市政道路,对位于北马路13号的哈尔滨粮油批发市场在建工程(烂尾楼)进行爆破拆除。为保证爆破地点附近人员安全,防止因为爆破发生意外事故,特勤警察和消防队员现场维持秩序,随时待命。

据悉,这座87米高,有23层的大楼1993年施工建设,近1996年开始停工烂尾。由于该楼周围楼宇和建筑非常密集,爆破拆除难度较大,临近居民区。爆破人员经过精确计算,将大楼的倒塌方向,以及爆破产生的飞石、还有震动强度波及范围全部控制在安全范围之内。爆破于15时准时开始,由现场总指挥倒计时10秒,10秒后爆炸声响起,烂尾楼在几秒之内从中部被爆破,坍塌后升起浓烟,十分钟后才逐渐消散。这次人工定向控制爆破使用了240公斤乳化炸药。

扫码看爆破视频

全省开展打击食品药品农资环境犯罪行动

重点打击假劣慢性病药 互联网制售假药犯罪

生活报讯(记者**黄迎峰**)18日,记者从省公安厅获悉,即日起全省公安机关将开展为期3个月的深化打击整治食品药品农资环境犯罪行动,突出打击治理民生领域犯罪问题。

据悉,此次行动坚持打源头、端窝点、断网络、斩链条,严厉打击涉及面广、社会影响大、群众反响强烈的食品药品农资环境违法犯罪活动,着力解决食品药品农资环境领域严重影响群众安全感、严重危害群众身体健康、严重损害群众切实利益的突出问题。

其间,各级公安机关将重点打击食品领域的农产品、水产品非法添加,私屠滥宰,制售假劣肉制品、食用油、调味品、酒水饮料,保健品非法添加和虚假宣传等犯罪;药品领域将重点打击假劣抗肿瘤类、抗生素类、治疗高血压、糖尿病、心血管、风湿病等慢性疾病用药类、疫苗类、儿童用药、中药类、美容针剂类等危害药品安全犯罪,以及非法经营医保药品、利用互联网制售假药犯罪、跨国制售假药犯罪;农资领域将坚决打击破坏农业生产和侵害农民利益的各类涉农违法犯罪;环境领域将重点打击非法排污、非法转移倾倒处置废物、非法采矿采砂、非法捕捞、搭建"大棚房"非法占用农用地等严重破坏生态环境的犯罪行为。警方提示,发现食品药品农资和环境犯罪线索,请向当地公安机关110或通过"互联网+公安政务服务"平台举报。

2018松花江·我是河长 大型融媒体系列报道

好水才能出好鱼 生态好才能生活好

访松花江方正县得莫利镇段河长马金明

黑龙江日报记者 **白云峰**

松花江南岸的方正县得莫利镇,堤岸长10公里。得莫利镇镇长、河长马金明巡查着青草遍布的松花江自然堤岸,向记者介绍起河流情况。他说:"得莫利镇比邻松花江,穿堤构造物有兴隆闸和伊汉通排污闸。途经这里的河流有黄泥河、李清河、干巴河、得莫利河,有小1型水库两座,是吉兴水库和吉利水库,小2型水库一座,是尖山子水库。我们全面建立了区域与流域相结合的、以镇村二级河长为主要内容的"河长制"组织体系,对全镇范围内1江4河3库全部落实了责任人。"

马金明谈起自己做河长工作的体会时说,我们通过多种宣传方式,利用手机微信、短信等科技手段,大力动员全镇各村有关负责人进行多方位多角度的巡河,实现巡河河段水岸全覆盖的目标。目前,共开展镇级河长巡河42次,村级河长巡河135次。

"今后,我们将抓紧分区域摸清河道现状,制定清河、护岸、净水、保水行动计划,制定一河一策的治理方案,确保在12月底完成。进一步提高境内垃圾清运能力,全面推进得莫利集镇垃圾处理场建设工程。"据了解,这个镇已完成垃圾处理场建设,可一次处理垃圾2吨。

马金明说:"只有水生态保护好了,我们才能依托临江滨水的区位优势,积极探索沿江生态旅游发展。立足得莫利炖活鱼的品牌优势,以吉兴有机水稻哈同沿线农业示范带、沿江休闲农业观光线、得莫利商贸服务区、赤松茸和金香水梨采摘区为重点的'一带一线三区'旅游产业发展布局已经形成,年接待游客10万人次。