明起三天我省多地大回温

大风也来凑热闹 注意保持发型

生活报讯（记者丁燕）三月下旬，冷空气频繁光顾我省，全省多地气温一直较为“矜持”。四月开篇，我省将在温暖中拉开帷幕。预计2日至4日我省大部气温明显升高，累计升温幅度6–8℃。美中不足的是，升温的同时，将有大风捣乱，3日至5日，我省大部有5–6级西南转西北风，局地阵风8级左右。请大家注意保持好发型。

在冷涡后的西北气流控制下，1日至2日，哈尔滨主城区以晴好天气为主，气温仍旧“羞羞答答”，最高温只有7℃上下，最低温–5℃左右。到了3日，冰城升温和大风组团来袭，当天主城区最高温有望攀升至14℃。但这波升温并不意味着暖空气已经“站住脚”，预计4日冰城气温将会有明显回落，还会出现雨雪天气。未来多日，冰城气温将有明显波动，提醒大家要及时添加衣物。

预计3日和4日两天，冰城市区有4–5级大风。近几天，由于我省多地风干物燥，又正是清明祭扫高峰期，气象部门提醒公众文明祭扫，防范火险发生。大风会加速皮肤水分流失，时间一长，容易变得粗糙脱屑，甚至引发皲裂、瘙痒症等。专家建议大家用温水洗脸，选用保湿效果较好的护肤品。同时多喝热水可起到一定的保健功效。

全省具体预报3月31日夜间到2日白天：全省晴有时多云。2日夜间到3日白天：大兴安岭、黑河晴转多云，其他地区晴有时多云。

清明前最后一个双休日 28万冰城人扫墓

提前祭扫“扎堆” 7点出发 11点还堵在路上

生活报讯（记者王晓丁文/摄）3月30日、31日是清明前最后一个双休日，据哈市殡葬事务管理所统计显示，各大殡仪馆和公墓迎来市民祭扫高峰，两天祭扫市民达28.2万多人次，车辆6万多台次，祭扫人数较去年同期减少5%，车辆有小幅增加。

3月31日，很多哈尔滨市民都选择在这个周日提前扫墓，导致当日宾西卧龙岗陵园出现长达数公里的堵车。生活报记者作为扫墓大军的一员，经历了早7点出发，11点还堵在路上的情况，而这段路程以往仅需1个多小时。

早7时，先锋路东段已开始出现行驶缓慢的情况，在先锋路化工路路口，从城区方向开来的大量私家车将单向四车道占满，仅从化工路到向阳山殡仪馆一段不足5公里的路程，就开了30多分钟。

8时13分左右，距宾西/巴彦出口1公里时，私家车就已开始排起了长队，很多车都以不足20公里每小时的速度缓慢前行。从哈同公路宾西收费口至卧龙岗陵园，路程近10公里，扫墓大军几乎将去往陵园一侧的道路全部占满。一路上，所有车辆龟速前行。

“我们早上7点出发的，没想到10点多了，竟然还没到墓地，在这条路上堵了2个多小时了。”哈市张先生告诉记者。一些村民更是表示，今年提前祭扫的人真多，从没见过堵这么厉害的。记者看到，还有一些全家出行的市民更是坐得不耐烦了，把司机一个人留在车上，拎着祭品步行几公里先去陵园祭扫。在接近陵园入口的路上，几乎每隔1公里就有一辆警车疏导交通。13时左右，陵园外道路的交通逐渐恢复正常。

据介绍，进入3月中旬以来，除了周末，工作日内每天都会有上万市民进入殡仪场馆和公墓祭扫。据哈市殡葬管理部门统计，从3月23日到3月31日，哈市已有近50万市民完成祭扫活动，预计下一个祭扫高峰将出现在4月5日清明小长假第一天。建议有条件的市民选择4月1日到4月4日错时错峰祭扫，预计哈市还将有40多万市民外出祭扫。

抑制肿瘤、预防近视、减少皱纹

这些保健宣传语或不能说了

生活报讯（记者王悦）市面上，一些保健品的保健功能存在表述不准确、与需求不契合，容易误导消费，近日，市场监管部发布《征求调整保健食品保健功能意见的公告》，拟调整、取消部分保健功能。

增强免疫力、抗疲劳、抗氧化……现有部分保健功能声称，虽符合保健食品监管定位和健康需求，但存在表述不准确问题，容易被虚假或夸大宣传利用，误导消费。为使功能声称更准确，市场监管部门建议调整部分保健功能声称表述，如将增强免疫力改为有助于增强免疫力，抗疲劳改为缓解体力疲劳。功能声称表述调整发布后，保健食品产品注册证书持有人或授权生产企业可直接调整其产品的包装、标签、说明书中的相关功能表述，无需单独申请变更注册，已上市产品可销售至保质期结束；处于受理审评审批过程的，审评机构将直接调整功能声称，申请人无需补正。

同时，如减少皱纹、预防青少年近视、升高白细胞等部分现有保健功能声称与现行的保健食品监管定位和健康需求不契合，特别是针对少年儿童、孕妇、乳母等特殊人群，市场监管部门建议该部分保健功能予以取消，并取消过往历史时期曾批准过但现已不再受理审评审批的保健功能。自发布取消上述保健功能之日起，相关产品应当立即停止生产，已生产的保健食品，不涉及质量安全的，可销售至保质期结束；国家市场监管总局不再受理、审评审批上述保健功能。此外，对于辅助降血压、辅助降血糖等现有部分保健功能声称容易与药物疾病治疗混淆，市场监管部门建议对其进一步研究论证、广泛征求意见。

哈市144家重点排污单位名单公布

发现企业非法排污 拨12369举报

生活报讯（记者丁燕）3月31日记者获悉，哈市生态环境局日前公布了2019年哈尔滨市重点排污单位名单，共有144家企业上榜，涉及大气环境重点排污单位、水环境重点排污单位、土壤环境重点排污单位。包含食品、药品、化工、热电、污水处理等行业。

按相关环保法律法规要求，重点监控企业必须依法安装、使用大气污染物排放自动监测设备，与省、市环保部门的监控设备联网并保证检测设备正常运行，同时需依法公开排放信息。企业排放的污染物指标将接受全方位实时监管，一旦发现排放污染物超标，环保部门将根据相关规定对其要求限期整改、治理或者做出相应处罚。

144家企业名单

哈尔滨市民发现企业超标排污或非法排污，可拨打12369举报。

医院可申报开展互联网医疗服务 试点发放电子健康卡

我省区域内就医将“一码通用”

生活报讯（记者刘畅言）3月31日，记者从省卫健委获悉，今年6月底前，各级卫生健康部门要确保全省至少50%的二级以上医院能够提供分时段预约诊疗、智能导医分诊、候诊提醒、检查检验结果查询、诊间结算、移动支付等线上服务，至少50%的三级医院实现院内医疗服务信息互通共享。

加快启动实施互联网医院建设和电子健康卡发放试点，互联网医院和电子健康卡是解决优质医疗资源不足、看病就医不便捷、实现城乡居民自我连续健康管理的重要举措和基础工具。从4月1日起，有条件的医院，要按照相关文件规定，积极通过省互联网医疗服务监管平台申报开展互联网医疗服务；各级卫生健康部门要积极参与和支持电子健康卡发放试点，加快实现区域内看病就医“一码通用”。

据了解，在健康扶贫远程医疗系统基础上，逐步实现远程医疗服务覆盖全省所有医疗联合体和县级医院，并向社区卫生服务机构、乡镇卫生院和村卫生室延伸。各级卫生健康部门，特别是各医疗联合体要依托区域健康信息平台和远程会诊系统，实现互联互通和信息共享，牵头医院要建立远程医疗中心，向医疗联合体内医疗机构提供远程会诊、远程影像、远程超声、远程心电、远程查房、远程监护、远程培训等服务，积极推广“基层检查、上级诊断”模式。

健康龙江惠民服务网站，要提供电脑端、手机端、有线电视端的预约挂号、医疗档案查询等便民惠民服务。各级医院要按照二级医院号源托管接入、三级乙等医院号源直连接入、三级甲等医院全流程接入的要求，哈医大四个附属医院和省医院要带头，加快完成与互联网医疗服务平台接入。

中老年人膝盖肿痛、上楼梯疼、坐起立行时膝部酸痛不适……
骨骼的粮食：氨糖只要19.9元/瓶
人体氨糖含量从30岁开始逐渐减少并不再生成，70岁后，人体内的氨糖含量几乎耗损殆尽，氨糖是骨关节软骨的主要结构成分。
氨糖软骨素被誉为骨骼的重要粮食和修复师。补氨糖增加骨密度，养护骨关节。目前，在全国各地开展的“保护骨关节”活动，得到了广大读者的强烈欢迎。现此项活动在我省正式启动，原价1106元一年用量的高含量氨糖软骨素，补贴后仅需239元。每月仅合19块9！
本次活动骨关节不适人群优先申购（退行性关节炎、腰椎间盘突出症、颈腰椎病、骨质增生、肩周炎、风湿类风湿性关节炎等）。每人最多申领2份；全省仅限100份，购完即止。
本报直供氨糖软骨素为高纯片剂，1片氨糖高达1600毫克，大规格，含量高，吸收好。新型咀嚼片，无糖高钙，健康方便。
出厂价 来电申领一年量
原价158元/盒(106片)
本次申领：239元7盒(一年量)
每月低至19.9元！

地址：生活报医药超市（南岗区通达街151号与清明四道街交口）
抢订热线：0451-57781700 免费送货上门，货到付款

浩爽哈市靓号
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
15071111111 湖北武汉低消1200价格33万
18745333333 牡丹江移动 35万
15704533333 牡丹江移动 25万
15945755555 牡丹江移动 22万
哈市移动吉祥号
15046000000 面议 15146000007 面议
13945110003 面议 13946000030 面议
13945666166 面议 13945666866 面议
13936668888 面议 13704518888 面议
15045861789 3.5千 13936011234 2.6万
13704516789 19万 15045114567 3万
13633667788 8万 15146445566 2.5万
15845000000 60万 18804510451 68万
15045000000 55万 13936113611 3.8万
13946110000 9万 13845110000 8.5万
13936004444 8万 136x3695555 14万
13946153333 9.5万 13796111777 7万
13936100888 7.8万 18346036666 7.8万
13796708888 16.5万 15104518888 19万
15046759999 面议 19845269999 9.5万
18246559999 12.8万 18249008888 12.8万
13804510444 2万 13804513444 2万
13804517444 1.6万 13804518000 3.8万
15046661666 3万 13504800444 7千
15904501666 2.5万 13945072888 3.4万
13945037111 1.6万 13796159666 2万
13613667789 2万 13804511119 4万
13904633033 7千 13936292298 6千
13674500789 6千 18804511349 1.5万
13674500678 5千 13804511349 1.5万
15045110451 9千 13936555009 9千
13936111115 4万 13945019988 1.5万
18345111001 3.5千 13613661331 4.5千
15104588688 5千 13613618778 2.5千
13766883113 4.5千 13766810110 2.5千
13766879779 2.5千 13904519509 4.5千
13895777757 1万 13904512598 4千
13904511527 5千 13904519328 4千
18745777737 6千 18745777747 5千
13946175566 1.5万 13904604455 1万
哈市联通吉祥号
13069888888 70万 15561542222 3.5万
15504500000 13万 15504600000 12万
15604510004 1.5万 13009712222 3.9万
13199552222 6.5万 15604514444 6万
13009875555 7万 18646363333 5.8万
18646226666 14万 13199558888 25万
18686848888 9.8万 15545258888 9万
17x45454545 13万 18686888686 5.5万
185x5555556 3.8万 15545000011 1万
13104510007 3万 15603600007 2万
15645000006 5万 185xx000008 5.5万
185xx000009 5.5万 13204500002 1.5万
18504518999 3.8万 15645673999 2.9万
13244655777 1.9万 13059025777 1.5万
18646521999 1.5万 15663586999 1.5万
15663777888 7万 13149600888 2万
18645111999 5.7万 17648592345 7.5千
15645106789 3.5万 17604510451 15万
13144500777 2万 13104516777 4.5万
13206688555 2.5万 15604506888 3万
13244567888 5万 18644055888 2.8万
17645111116 8千 17645111117 1万
17645111119 1万 17645777779 9千
17645777678 6千 17645777789 1万
17645789789 9千 17645777770 8千
17645777771 8千 17457777772 8千
17645777774 5千 17645777778 8千
17645777707 6千 17645777717 6千
17645777787 6千 17645777797 6千
18545888868 9千 17645111115 9千
18545888888 8千 17645777771 8千
13030000120 8千
哈市电信吉祥号
电信吉祥号码 17713313313 价格3.5千
17704511888 5万 17704518999 4万
17704513333 14万 18045111678 8千
17345675678 9.8万 17345676789 9.8万
17345674567 19万 19904515678 11万
1331366333 4.8万 17745118888 2.5万
17745111999 4.8万 17745111888 4.8万
17390611111 8.5万 17382711111 8.5万
17303655555 15万 19903616888 2.8万
19904518333 2.5万 19904519333 2.5万
19904519777 4.5万 19904519888 5.5万
19903601777 2万 19903601888 2万
17766550000 6.5万 18x04515555 20万
17766552222 6.5万 17766554444 9万
17766559999 18万 18088778888 18万
13351787777 17万 13351908888 17万
19969709999 12万 13359709999 16.5万
13304611555 2.5万 17745155888 2.5万
18145611999 3.5万 13394511999 3万
19904510012 5千 19904510013 5千
19904510015 5千 19904510010 1.5万
19904510004 2.5万 13329400006 2万
19904510005 4.5万 18003600001 18万
13304519998 2万 13384500009 2万
18145610123 7.5千 18045090123 7.5千
18904511678 2万 17304511789 2万
17345678678 3万 17345678789 3万
17345678959 1.3万 17345678969 1.3万
17345678989 3.5万 18045111678 7.5千
18945111101 1万 18104515511 9千
17704518989 1.2万 17758888365 1万
18145575757 2.5万 18145585858 3万
17704511118 1.9万 18003666667 2.5万
17758811118 1.5万 18004511188 1.2万
15326668989 4.5千 18904510450 7千
15304500100 3.5千 18145189189 2千
15304519527 3千 18945679527 4千
哈市座机吉祥号
网通座机
881117774 4万 53610001 1万
896000007 7万 87722222 9万
858444444 5万 86923456 3.5万
811181111 面议 84374567 5.8千
87654111 1.3万 87613456 6.5千
81516789 1万 81778899 3.5万
86379999 8千 84106789 1万
88100007 1.7万 87301111 1.7万
89550000 1.6万 88852555 1.5万
86220000 1.5万 88553333 3.5万
866733333 1.8万 86970000 5.2万
85917777 4.5万 59969999 6万
85918888 4.5万 86398888 3.9万
86917777 4万 89899888 3.5万
88345777 1.5万 88795777 8.5千
53644777 7千 88859777 2万
81635999 6千 57637888 6千
81804444 8千 82373222 2千
82039555 4千 88994555 5千
883300111 1万 55663399 1.2万
55212345 呼兰 57353333 呼兰
电信座机
51766666 15万 51622222 9万
55555789 5万 51918888 5万
55555667 2万 55114567 3万
55555528 5万 51623456 8万
51886888 3万 55517888 3万
51111116 3.5万 51111117 4万
51111119 4万 55555510 3.8万
55574567 3万 55518999 1.8万
51888555 3.5万 55516555 3万
51835666 7.5千 55557775 3.8万
55555484 7.5千 55560666 1.8万
51999345 5.5千 55567666 1.8万
51999678 6.5千 51999789 7.5千
55557789 1.2万 55500789 1万
联系18045011555
电话0451-51888555
诚招移动联通电信一手卡商精诚合作

湖南常德网约车司机被杀

厌世大学生连捅24刀后自首

3月28日，案发现场已恢复平静。

据《新京报》报道 3月24日凌晨，网约车司机陈江(化名)在湖南省常德市被害身亡，嫌疑人是一名19岁的乘客。当天下午，常德市鼎城区公安局发布通告称：经公安机关初步调查，3月23日深夜，犯罪嫌疑人杨某淇(男，现年19岁，武陵区人)搭乘网约车从武陵区前往江南城区。3月24日0时左右，在江南城区大湖路常南汽车总站附近下车时，坐在后排的杨某淇乘司机陈某不备，朝陈某连捅数刀，致陈某死亡。

杨某淇事后到公安机关投案自首，据杨某淇供述，其因悲观厌世早有轻生念头，当晚因精神崩溃无故将司机陈某杀害。目前，犯罪嫌疑人杨某淇已被公安机关刑事拘留，案件正在进一步侦办中。

致命的一单

在陈江妻子的记忆里，3月23日原本是个普通的星期六，陈江像往常一样早起去跑车，白天的生意不是太好，他提前回到家中开始准备晚饭。妻妹一家打来电话商量聚会的事，他们商定，周日先来陈江家吃饭，再一起去附近免费的德山公园玩。陈江曾经开过餐馆，炒得一手好菜。吃过晚饭后，陈江继续出车。23点多的时候他给家里打了个电话，妻子当时不在手机旁，是4岁的小儿子代接的。没想到，这却成了陈江打来的最后一通电话。

随后不久，陈江接到了从网吧出来的19岁学生杨博淇(化名)，行程的终点就在大湖路的常南汽车总站。鼎城区的一名办案民警称，二人一路都没有交流，也没有发生什么争吵。二十分钟后，就到了行程的终点大湖路。陈江把车子停下，等待杨博淇下车。但对方趁其不备，突然拿起早已准备好的刀，连续刺向他的脖颈、脸部、胳膊，足足刺了20多刀才停止。事后负责验尸的工作人员告诉家属，准确数字是24刀。

行凶之后杨博淇并未马上下车，事发现场附近商户的一段监控视频显示，陈江的白色轿车停留约50秒后，又打着双闪向前滑行，但很快便撞上了停在路边的一辆车。两分钟后，戴着帽子的杨博淇下车离开，边走边整理左手的袖子。

上述办案民警称，按照杨博淇此前的计划，杀人后他打算去旁边的阮江投河自尽。下车后，他给一个曾经的朋友打去电话，说自己杀了人，朋友便劝他赶快去投案自首。杨博淇所在学校保卫处的工作人员告诉陈江家属，杨从现场走了四五公里的路到派出所，自首时很镇定，身上还带着行凶的那把刀。

“临时想杀个人”

杨博淇是附近一所高校的大一学生。办案民警表示，从去年上半年开始，杨博淇就觉得生活没有味道，想要自杀。他在网上购买了两把匕首，但一直又没有勇气。案发前他临时想杀个人，看自己到底有没有胆量，“就这样，没有一个合情合理的解释。”事发后，杨博淇的父亲委托派出所给陈江一家送来了5万元的安葬费。

在记者简短的采访中，杨博淇的父亲称自己是货运司机，长期在外地工作，半个月才回一次家。他并不知道儿子为何会做出这种事情，觉得无论家庭也好、学业也好，都没有给杨博淇太大的压力。杨博淇的父亲说，儿子喜欢上网，警察告诉他，监控显示，那一晚杨博淇是从网吧出来的。在父亲的眼中，杨博淇平时更多的时间住在学校。虽然不怎么喜欢与家人交流，但是每次跟他说什么，他还是听的。

一名了解杨博淇的老师表示，星期五那天(3月22日)杨博淇和朋友们还很开心。他们一起打了跑得快(扑克牌)，他赢了一顿早餐钱。老师认为杨博淇没有在学校受过什么挫折，“他也不逃课，也从来不迟到，但他上课就是睡觉玩手机。”杨博淇的一位同学证实杨是班上的劳动委员，当时选班干部的时候，这个职位没有人竞选，他便主动接下了。相处这半年多的时间里，杨博淇跟同学的关系还算融洽。他也没有什么出格的举动，就是很爱玩游戏。因此班上同学得知他杀人的事情后，都很难相信。该同学表示，最近几个星期他会在某些瞬间感觉杨博淇的表情很忧郁。至于他厌世的具体原因，同学们也都答不上来。

“真的就只差几天了”

事发后，陈江的遗体停在常德市的殡仪馆，每天都有很多网约车司机赶来吊唁，有司机说，他们从没有想过这种事情会发生，日后还要继续靠跑网约车来赚钱养家，心中也会有一丝阴霾。也有司机认为这是一起意外，但还是希望平台能够多给予他们一些安全保障。

3月25日，滴滴总裁柳青来到常德，看望陈江家属。并达成赔偿协议。3月27日，陈江的遗体被家人运往乡下的老家准备下葬。

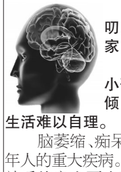
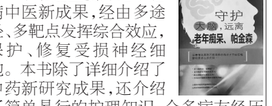
陈江的亲属说，陈江的妹妹已经远嫁广州，他的父母都是农民，种一些竹子和蔬菜。事发后，陈江的母亲一直在遗体前痛哭，而父亲大多数的时候则是低着头说不出话。

在妻妹的眼中，43岁的陈江，个头高大，讲话时轻声细语。他是一家的主事者，在做网约车司机之前，陈江长期在广州打工，也曾到孟加拉国、印尼等地做过电网基建之类的工作。他和妻子从读书的时候便相识、恋爱继而结婚。最开始两个人都在广州，后来妻子调回常德的分公司，两人便开始了分居的生活。陈江想念妻子和孩子，经常隔一个月便回来一趟，妻子便让他回老家找个工作。陈江去世后，他的妻子早已哭到流不出眼泪。因为连续几天都没有吃饭，妹妹给她输了几支葡萄糖。

2017年陈江从广州回到常德，花6.5万元贷款买了一辆二手汽车，开始了做网约车司机的生活。滴滴方告诉陈江家属，陈江已经在网约车上接了2000多单，评分是5颗星。他每天的生活轨迹大体相似，早上六七点先送孩子去上学，然后送妻子去上班，再去跑网约车。人少的时候他便先回来做饭，接家人下班。

事发之后，陈江的朋友从全国各地赶来参加他的出殡仪式。朋友们回忆起来，一个共同点是，都曾经吃过陈江做的饭。有人说，陈江对朋友十分热情和大方，以前打工的时候他经常回常德看妻子和孩子，回来的时候总帮广州的朋友带家乡的东西。

案发之前陈江一家还在还车贷，每个月2800元左右，只差最后七个月。两个孩子日渐长大，夫妻二人计划着一起攒钱，过两年买一套房子。因此陈江谋划着要再度出国去打工，因为护照过期，他在等待补办新的护照，六七月份再出国。其实早就有朋友叫他一起去打工，他舍不得家人和孩子，一直拖着没有去。家人表示，他原本清明节就会离开常德，离开网约车司机的岗位，真的就只差几天了。

脑萎缩痴呆 帕金森早看早受益

健忘，糊涂，反复唠叨，丢三落四，出门找不到家，甚至连家人都不认识。手抖腿抖，肌肉僵直，小碎步，行动困难，走路前倾，大小便失禁，面具脸，生活难以自理。
脑萎缩、痴呆、帕金森已成为威胁老年人的重大疾病。子女们整天提心吊胆，熟悉的亲人再也不认识了。为什么得脑病的人越来越多？
《守护大脑，远离老年痴呆、帕金森》详细介绍了脑病的发生原因：“心主神明”，如心气不足，神明失司，则是发生、发展之本，而痰蒙瘀阻、机窍不利则是脑病发展之标。故而创“益心化浊法”来调养脑病。
本书还主要介绍了脑病中医新成果，经由多途径、多靶点发挥综合效应，保护、修复受损神经细胞。本书除了详细介绍了中药新研究成果，还介绍了简单易行的护理知识、众多病友经历及答疑解惑。


为普及科学知识，让更多人获得指导和帮助，该书现免费发放，快递免费到家，目前已有众多脑萎缩、痴呆、帕金森患者通过科学指导，建立战胜疾病的信心。
本信息只负责赠送，其他概不负责 广告信息
上海科学技术出版社ISBN：978-5478-2918-9
咨询 400-6129-116
热线 0311-89809810
扫码有惊喜