

2021·2·7 星期日 一版二版主编 静伟 一版二版编辑 李琳 版式 于海军

新冠肺炎重症患者清零!

省新冠肺炎救治中心昨日21人出院

生活报讯 (徐旭 吴迪 记者王秋实) 2月6日,经专家组评估,黑龙江省新冠肺炎救治中心最后4名新冠肺炎重型患者,转为普通型。省新冠肺炎救治中心63名重症患者清零!全省新冠肺炎患者重症患者床边。

经过哈医大一院、哈医大二院、哈医大三院、哈医大四院、黑龙江省医院、省中医大一院、牡丹江红旗医院,及佳木斯、鹤岗、大庆医疗队一系列救治措施,55名新冠肺炎重症患者,8名新冠肺炎危重患者陆续转为普通型,黑龙江省新冠肺炎救治中心重型患者全部清零!全省新冠肺炎患者重症患者清零!

据悉,近日,经专家组评估,黑龙江省新冠肺炎救治中心21人符合出院指征,他们将分别返回大庆和绥化,进行14天的隔离医学观察。自黑龙江省新冠肺炎救治中心1月20日启动以来,共有223名患者出院。

国家疫情防控救治组专家和省内专家每天会诊,分析研判患者具体情况,科学防治,精准施策,一患一策,治疗窗口前移,严格落实保护性通气策略,有创通气

哈尔滨市发布春运出行最新要求

高风险地区人员不流动 中风险地区人员须持72小时内核酸检测阴性结果

生活报6日讯 (记者张立) 6日,哈尔滨市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作指挥部发布第23号公告。

哈尔滨市现有新冠肺炎疫情高风险地区4个、中风险地区21个。按照国务院联防联控综合组《关于有序做好春运期间群众出行核酸检测工作的通知》(联防联控机制综发〔2021〕23号)要求,2021年1月28日至3月8日

春运期间,为引导市民群众有序出行,严防疫情输出扩散,现就有关事项公告如下:

一、哈尔滨市高风险地区人员或近14天有高风险地区旅居史人员不流动。

二、哈尔滨市中风险地区人员或近14天内有中风险地区旅居史人员原则上不流动,如确需出行,须经区、县(市)疫情防控指挥部批准,并持有72小时

湖北900箱爱心物资送进哈医大一院群力院区

“热干面”来了 “烤冷面”加油



生活报讯 (记者王秋实) 5日晚,一辆装满湖北人民援助龙江爱心物资的卡车,星夜兼程抵达哈医大一院群力院区。满满一车的热干面、辣脖和防护物资装满了湖北人民与龙江人民守望相助共克时艰的战友情。湖北省妇联和黑龙江省妇联携手努力,将这批爱心物资运抵急需的哈医大一院群力院区。黑龙江省新冠肺炎重症救治中心。

2020年大年初三,黑龙江向湖北武汉伸出援手。全国首批医疗队,白衣执甲,逆行武汉。2020年的2月5日,人民日报召集全国人民,为武汉加油,黑龙江人民发出“烤冷面给热干面加油”的口号。今年2月5日,湖北人民发出支援武汉的医疗队员们,这一次在守卫家乡!1月20日,哈尔滨、大庆、牡丹江、佳木斯、鹤岗的医护人员汇聚在这里!仅17天,超200人病情好转出院回家过年!

搬了一个多小时,900多箱爱心物资堆满了门厅,温暖了坚守在防疫一线的每一个人!

哈医大一院群力院区第三次重启设为黑龙江省新冠肺炎救治中心!曾经支援武汉的医疗队员们,这一次在守卫家乡!1月20日,哈尔滨、大庆、牡丹江、佳木斯、鹤岗的医护人员汇聚在这里!仅17天,超200人病情好转出院回家过年!

老年公寓
一元养老公司

招自理、半自理床位老人,吃的好、住的好、玩的好,照护好,交通便利,配套设施齐全,药店、洗衣房、食堂、护士站,老年大学、棋琴书画特色班,24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼
电话:0451-51025111/13936510333
乘坐 57、58、82 路区间车直达

信用卡

以下所办业务的费用,仅收取咨询费,没有手续费,办理时间快,费用低。
咨询电话:0451-51025111
贷款 各类疑难贷款
房产抵押贷款
无抵押贷款
(以上正规银行放款)
电话:15303605373

百业信息

宾馆出租出售
地址:东风街89号,建筑5300平米,楼层:1到7层,8层共计122间客房,地下停车场可供停泊。
李先生:18545620356

生
活
报 **生**
活
报

绘画:王焕堤

分类广告

中缝声明

企业招聘

业务办理电话:
15504651777

89682777

QQ/微信:80451

2021·2·7 星期日 本版主编 静伟 编辑 周际娜 版式 于海军

如何过个不焦虑的年?

武志红

作为心理咨询师,每年临近春节,我总会被问到这样一个问题:新年又到了,大家很容易陷入到各种各样的焦虑之中,有什么可以缓解的方法吗?

我们知道,中国式春节有一个很浓重的特色——高密度的人际关系。在这个特别重要的节日,我们要和家人亲戚、朋友同学,甚至一些无关的人打交道。这种高密度的交往,会让我们不得不面对各种难以应对的事情:在上学的,被问成绩;工作了的,被问工资;没结婚的,被催婚;结了婚的,被催生;有孩子的,被催生二胎……类似这种接连不断的盘问,对于大多数人,尤其是三十来岁的年轻人来说,简直就是一种压力。

讲到这儿,我们就要来探讨一下:让人舒服的人际关系,究竟是怎样的?这样的关系都有一个特质,那就是清爽。它有以下三个特点:一是有边界,并且互相尊重。当我们交往的时候,要得到对方的允许,而不是想来就来。并且在交往过程中,可以非常清晰地分清楚“我是我,你是你”。而不是我的事就是你的事,想让别人做什么,别人就得做。

二是有可选择性。即亲密的关系可以多交往,疏远的关系可以少交往,不喜欢的关系可以不交往。而不是像以前那样,过年期间,无论远近或者关系好坏,让彼此变得更加团结有力量。但是在现代社会,法律体系、经济体系和互联网体系越来越完善,所以血缘关

系方面的联结,也就变得越来越薄弱了。

因此,我们不妨顺应这个趋势,以自己以及自己周围那些重要的个体为中心,去做选择。而就在去年的春节,因为疫情原因,我们基本都需要隔离在家,人和人之间的真的减少了很多往来。但据我了解,很多人都认为,隔年的春节,因为没有那么多交往了,真的跟以前很不一样。这个现象,其实就是我所说的:低密度春节,即低密度社交。我的多数来访者也讲到,因为隔离在家,春节减少了大部分的应酬,难得放松了下来。另外,我一些工作繁忙的朋友也感慨,从没试过长时间和家人待一起,以前会觉得很难以忍受,现在觉得这是很享受的一件事。

2021年的春节也快要到了。并且,近期也在倡导就地过春节,少交往,少家庭聚集。所以我猜,今年的春节,仍然会是低密度社交这种模式。连续两年都体验这种低密度的春节,我想这也许会构成一些影响:人际关

系如此高密度的节日,换成低密度的社交,原来是这种体验。因此,在人际交往中,我们要记得:不要太委屈自己,不要太委屈你的伴侣,也不要委屈你的父母和孩子。这样过年的时候,不仅自己舒服,大家也舒服。我想,这就是低密度春节的意义所在。



春风里

段家永

春天在树枝上蹦来跳去
洒下一串串桃花的笑声

我把人间的喜爱
晾在天空的天鹅线上

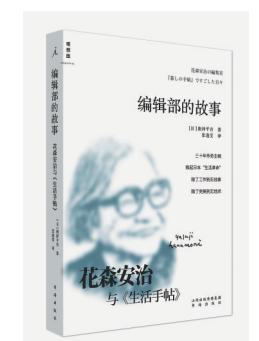
早晨的阳光在发芽
鸟鸣轻轻一敲,冬天的最后一块骨头就碎了

温暖的事物葆有一颗良善之心
我能感到燕子在自己的心头重新
衔泥筑巢

最让人心动不已的事是
蘸着一江春水,一生只为一个人写诗

最让人痴迷不悔的事是
穿一件红尘之衣,与美好的事物不离不弃

慢书吧



编辑部的故事 ——花森安治与《生活手帖》

著者:[日]唐泽平吉

译者:张逸雯

出版社:理想国·书海出版社

出版时间:2020年12月

《生活手帖》是日本著名的的生活杂志,畅销日本70余年。本书作者曾生活在手帖社跟随花森安治工作六年,他从一个职场新人的角度,记录了自己眼中的生活手帖社和主编花森安治。

花森安治个性鲜明,既被人称为“天才媒体人”,语言犀利,冷酷无情,独断专行,似乎都能在他身上应验。但是对出版人的使命,对杂志、书籍,对日常生活,都有独到的见解。作为杂志主编,他以一丝不苟的匠人之心,事无巨细地参与到杂志的出版中,包括选人用人、商品测评、选题策划,乃至修改文字、绘制插画、书籍装帧、监督下印,甚至还有杂志社的一日三餐,等等。在他的推动下,《生活手帖》销量一度突破100万册,他因此被称为“改变日本生活的男人”。

本报所摘部分稿件,作者姓名及地
址不详,请与编辑联系,以便寄奉稿酬。

投稿邮箱:1736305488@qq.com



时间,会让我们知道

肉骨茶

每当遇到一些事情时,我们总以为,到某个年纪就好了吧?但其实,每个阶段都有每个阶段的人生烦恼。正在读书的小孩,不愁吃不愁穿,最大的烦恼就是上学。青春期懵懂期,纠结在“我喜欢他,但他不喜欢我”的烦恼里。二十几岁,懂得了生活不易,烦恼常常来源于工作上的不顺。三十岁的人遇到了事业的瓶颈,人生迷茫。四十岁,到了上有老下有小的年纪,常常负重前行……

生活中总会有许多不如意,也会有许多的羡慕。你羡慕我自由,我羡慕你稳定;你羡慕我工作清闲,我羡慕你干劲满满;你羡慕我家财万贯,我羡慕你家庭团圆。人们总会在互相羡慕着,总感觉自己比自己过得更好。有一天,他路过一个村庄,有位老人问他:“你说,人生怎么就那么苦呢?”哲

学家摇摇头说:“我不觉得苦啊,每一天都是新的,很快乐。”老人说:“新的一年又有新的烦恼啊!你就没有烦恼吗?”哲学家笑着回答,“当然不是。我的意思是,遇到坏事不用悲伤太久,即使你当天非常难过,也要让这些负面情绪随着一天的结束而落幕;同样的,遇到好事也不用一直念在心上,就算你特别高兴,新的一天到来之前,也要平复心情,好好地过日子。”

生活中总会有许多不如意,也会有许多的羡慕。你羡慕我自由,我羡慕你稳定;你羡慕我工作清闲,我羡慕你干劲满满;你羡慕我家财万贯,我羡慕你家庭团圆。人们总会在互相羡慕着,总感觉自己比自己过得更好。有一天,他路过一个村庄,有位老人问他:“你说,人生怎么就那么苦呢?”哲

学家摇摇头说:“我不觉得苦啊,每一天都是新的,很快乐。”老人说:“新的一年又有新的烦恼啊!你就没有烦恼吗?”哲学家笑着回答,“当然不是。我的意思是,遇到坏事不用悲伤太久,即使你当天非常难过,也要让这些负面情绪随着一天的结束而落幕;同样的,遇到好事也不用一直念在心上,就算你特别高兴,新的一天到来之前,也要平复心情,好好地过日子。”

人生万象,各有悲欢。我们总是喜欢仰视别人的生活,却常常忽略了自己的身边幸福。不沉溺幻想,不庸人自扰,踏实学习,好好生活。做一个善良、勇敢、洒脱的人,忘掉旧的不安,拥抱新的快乐。你只管努力,剩下的就交给时间。