



“雷锋精神 志愿先行”

贴心列车长杨清华： 车上贴务工信息 帮旅客去“淘金”

生活报讯（记者 栾德谦）每到农忙时，佳木斯到同江的K7113次列车总是上满了前往“淘金”的务农人员。在这趟列车上，也有一位贴心的老列车长杨清华，为服务乘坐“淘金列车”的旅客们，他还贴心地在列车上张贴务工信息等对旅客非常实用的信息。谁在车上落下了东西，谁有什么急事需要帮助，列车长杨清华总能伸出援手。因急旅客之所急，常年无私助人，杨清华被一些旅客称为“活雷锋”。

据了解，K7113次列车途经黑龙江省三江平原水稻主产区，每年3月初至5月末，都有省内外上万名农民兄弟乘坐这趟车到沿线农场插秧赚钱，被称为“淘金列车”。

记者从铁路部门了解到，39岁的杨清华是中国铁路哈尔滨局集团公司牡丹江客运段佳大车队前进镇

三组的列车长，他所值乘的K7113次旅客列车是佳木斯往返同江的一趟慢火车。杨清华的家原来也在沿线农场。现在每年插秧季，他都提前把沿线农场的用工需求及电话号码复印在纸上，粘贴到列车增设的务工需求信息栏中。还把自己的手机号码留在上面，需要帮助的农民兄弟可以直接给他打电话。

吉林省公主岭市农民朱兴莲是这趟车的常客，每次来插秧前，她都提前给杨清华打电话询问用工情况。这几年，朱兴莲一家通过插秧赚了十多万元。“我家新盖了砖瓦房，还买了小汽车。这几年多亏杨车长帮助联系活儿，他在我们心里那就是‘活雷锋’。”朱兴莲的话语中满是感激。

61岁的王建军是沿线丰乐镇

居民，也是镇里建档立卡的老贫困户。夏秋季节，他每天都要坐这趟火车去佳木斯售卖自家小菜园的蔬菜，一次带3大包，有100多斤重。

杨清华见王建军年纪大，起早贪黑很是辛苦，就利用休息时间到佳木斯市的大小饭店帮老王找销路。“以前我都是沿街叫卖，好多菜卖不完就都烂了，多亏杨车长帮忙牵线，现在我下车就直奔联系点，每次都能卖个好价，去年我就脱贫了。”提起杨清华，王建军就不住地竖大拇指。

“以前觉得干服务工作挺简单的，但当了列车长后，越来越感到不能光看眼前这些事，更要有责任感，要力所能及地帮助那些需要帮助的人。”杨清华平静地说。

图片由铁路部门提供



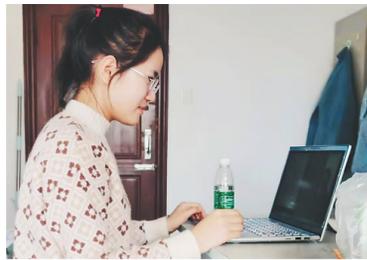
沁沁园园茶庄 普洱茶

疫情不挡茶香，春季来临，茶来袭。沁园茶庄疫情期间推出几款特惠古树茶。普洱生茶：邦威纯料古树茶、临沧南迫古树茶、易武正山老树茶饼、老班章普洱茶、布朗山纯料饼、乔木青饼、大雪山生饼、千家寨古树茶。

普洱熟茶：班章金毫、南糯山七子饼、宫廷贡饼、景迈老树茶、07宫廷散、勐海大叶散、糯香小沱。

联系电话：13204518939 广告勿扰

哈医大学生志愿者孙蓓泽： 网上给两名初中生 辅导三门课程



生活报讯（实习生郭佳鑫 记者吕晓艳）今年寒假，哈尔滨医科大学2020级麻醉学专业的学生孙蓓泽成为“乡村志愿行”云端支教活动参与授课的志愿者。说起当志愿者，孙蓓泽表示，这让她感受到当一名合格的老师真是一个挑战，要知己知彼，所以她在云端给学生上课之前，阅读了大量电子资料。

寒假里，孙蓓泽成为来自哈市第108中学七年级的两个学生小新和小卓的网课老师。她负责给小新和小卓辅导语文、数学、英语三门课程。寒假的每天早上八点到九点半讲英语或者语文，休息十到二十分钟，然后讲数学。讲新课的内容时两个人一起上，由于小新成绩很好，相对来说接受能力很强。她会在课后给小卓单独辅导一段时间。孙蓓泽会根据情况给学生留作业，了解他们对知识点的掌握程度，也会在课堂上安排小测来考核，两个学生都完成得不错。小新和小卓课余时间也会主动提问，孙蓓泽都会给出详细的解答。

孙蓓泽表示，整个支教过程中她体会到了负责与担当几个字的分量，她在课前与学生们进行沟通，了解学生的学情，还用学生的学习经历来鼓励孩子并给予他们自信心、培育孩子们对学科的兴趣、激发孩子们对学习的热情。为了达到更好的授课效果，她查阅大量电子资料精心备课，并制作精美的课件吸引孩子的兴趣。上课时，她提前进入直播间调试设备，以最好的状态面对学生，采用不同的上课方式，耐心地讲解每一个知识点。

图片由孙蓓泽提供

五常电业公司“红马甲”： 帮八旬独居老人洗被褥劈柴火

生活报讯（张伯宗 韩峰 记者李威兵）“电力党员真是好啊，你们就是新时代的‘活雷锋’！”3月5日上午，家住五常市冲河镇冲河村金星四队年近80岁的孤寡老人张洪亮十分激动，握着哈尔滨供电公司五常电业公司冲河供电所共产党员服务队队员们的手连声感谢。

哈尔滨供电公司五常电业公司在电力生产营销工作中，特别是为客户上门提供供电服务的过程中，总能发现有困难的居民。张洪亮就是在提供供电服务时发现的

存在生活困难的老人。张洪亮老伴因病去世，老人常年独居一人，加上身体不好日常生活非常艰辛，五常电业公司冲河供电所共产党员服务队队长李晓东带领队员常年为老人提供生活服务，清扫院墙、清洗床褥、劈砍柴火，还常常送去米面油等生活必需品，无论是更换维护电灯等用电设备，还是日常生活的方方面面，只要能照顾到老人的事，队员们都会主动抽休息时间去帮忙。在张洪亮老人的家里，经常会看到身穿红色马甲的共产党员服务队队员们一边与老人唠着家常，



一边为老人家全面检查室内的照明、电气设施、漏电保护器等设备。

为了保证独居老人人身安全，队员们长期走访村里独居老人，将部分存在安全隐患的线路拆除换新，并为老人们更换旧插座插头、灯泡、开关等用电设备。图片由哈尔滨市电业部门提供

凤祥雷锋车队队长周云龙： 带队友卡点义务执勤半个月

生活报讯（记者 栾德谦）雪天参加义务清雪，疫情期间，义务出车帮忙巡逻……凤祥出租车公司的周云龙，每天跑在路上，发现需要“伸把手”的事，总能和队友，随时学雷锋助人为乐。

前段时间哈尔滨有几天雪特别大，阻碍交通。为了确保交通畅通，凤祥雷锋车队队长周云龙带领队友上街进行了义务清雪活动。在零下二十几度的严寒天气中清冰雪，队员们双

手冻得通红，眉毛和睫毛都上了白霜。周云龙告诉记者，这种义务清雪活动队员们每年都要进行，奉献爱心，大家干劲十足……看到已经清理干净的街道，微笑挂在大家的脸上。

周云龙告诉记者“因为疫情原因，我们经常参与接送重患等活动，有30多次。去年疫情刚爆发期间，很多社区都缺人手，我们雷锋车队就找到社区，义务帮忙巡逻各小区，在松锅社区的三个卡点执勤，我们总共出动16人，义务出勤



半个月，我们雷锋车队还成立了党支部，捐款2700元。”

图片由凤祥出租车公司雷锋车队提供

生活报 生活报

分类广告 中缝声明 企业招聘

业务办理电话：15504651777 89682777 QQ/微信：80451

时隔一周多 三兄弟陪同

大庆1800万得主现身领奖

生活报讯（记者杨镭文/摄）千呼万唤始出来，距2月27日晚体彩大乐透第21021期开奖已过去一周多时间，3月8日上午，中得当期1800万元大奖的我省大庆市幸运购彩者福先生（化名），终于在他三位兄弟的陪同下，现身省体彩中心领奖。在如此大的幸运面前，福先生仍保持着冷静，他说：“中了大奖固然高兴，但不会影响以后的生活，工作照样干，彩票继续买。”

8日上午，省体彩中心刚刚上班，就迎来了来领奖的四人。虽然高矮胖瘦不同，还戴着口罩，但从露出的眉眼

就能看出他们是一家人。他们带来的中奖彩票是一张6+2复式追加票，除了中得一注追加一等奖外，还有若干小奖入账，单票总奖金达到1801万元。被问起为何开奖一周多才来领奖，福先生说，大乐透领奖期是60天，所以就没什么选，选号全凭喜欢。这次中了大奖，凭借的还是坚持加上运气。

福先生说，兄弟几人都从事体力工作者，中奖后并不打算改变之前的生活轨迹，“生活质量上肯定会有所提高，但以后还是会继续现在的工作，彩票也会继续买，既是爱好又能顺便为公益作贡献，何乐而不为？”



宝妈“揉奶”致乳腺炎更重 宝宝险些丢“饭碗”

求医，最终来到哈尔滨市红十字中心医院（哈尔滨医科大学附属哈尔滨妇产医院），医生经过治疗为周女士解决了病痛，也保住了宝宝的“饭碗”。

几天前，产后两个多月的宝妈周女士奶水流出不畅，乳房皮肤轻微发红并伴有疼痛。于是，她请了一位“资深揉奶师”每天进行乳房按摩，一按就是一个星期，可是，她的乳腺炎不但没见好，反而出现局部红肿加重、疼痛剧烈，乳房其他地方的皮肤也由于反复按摩刺激颜色加深、增厚，这时周女士才意识到必须去医院了。可去了两家医院，都说需要手术

切开引流并且回奶。比起自己承受的病痛，不能继续哺乳让她更加难过，周女士十分上火。后来，家人领她来到哈尔滨市红十字中心医院乳腺外科，副主任崔晓发现她已形成乳腺脓肿，为了能让地继续哺乳，对她进行了乳腺脓肿穿刺和益生菌治疗，护理负责人林林又根据患者情况辅以两次手法乳腺疏通，周女士的乳房肿块彻底消失，仅十余天的治疗，困扰周女士的病就被治好了，她不但可以继续哺乳，乳房上也没有留下任何疤痕。

哈尔滨市红十字中心医院（哈尔滨

乳腺外科护理负责人林林提醒母乳喂养的妈妈，发生乳汁淤积或乳腺炎时不要过度紧张，也不要盲目进行乳房按摩或者轻信偏方，以免导致病情加重。“宝妈们可以在患哺乳期乳腺炎时进行‘自救’，让宝宝尽量多地有效吸吮患侧乳房。”

在宝宝吸吮前热敷乳房5-10分钟，宝宝吸吮时宝妈可以按住乳房上的肿块，顺乳管走行方向，向乳头方向推拿按摩，很多时候问题会迎刃而解，如24小时内仍无改善，一定要到正规医院检查治疗。”

双色球开奖： 头奖4注974万 奖池再超9亿

3月7日晚，中国福利彩票双色球游戏第2021023期开奖。本期双色球红球号码为02、21、22、23、27、28，蓝球号码为11。

本期双色球一等奖中出4注，单注奖金为974万元。这4注一等奖花落4地：安徽1注，江西1注，广西1注，四川1注。数据显示，安徽滁州的一等奖

中奖彩票是一张10元的单式票，奖金974万元；江西抚州的一等奖中奖彩票是一张6元的单式票，奖金974万元；广西梧州的一等奖中奖彩票是一张“10+2”的复式票，加上小奖票面总奖金达1011万元；四川绵阳的一等奖中奖彩票则是一张“8+1”的复式票，投入56元，加上小奖票面总奖金为978万元。

本期二等奖开出85注，单注金额27万元；六等奖开出1307万注。本期双色球全国销量为3.97亿元，为国家筹集公益金1.43亿元。计奖后，双色球奖池金额为9.03亿元，下期，广大购彩者将继续有机会2元中得1000万元。 据中彩网



哥哥买一张 弟弟跟买一张 哥俩各中双色球634万

2月25日，重庆渝北彩民拿下双色球2注头奖，单注奖金634万元。两张一模一样的中奖彩票出自两家站点，相距仅十几公里，购彩时间相差一天……



3月1日下午，大奖得主现身重庆福彩综合服务大厅，结果出人意料，来的竟然是两位大奖得主——兄弟同时中出双色球头奖，各获奖金634万元。两人在渝北区共同经营一家商店，哥哥今年40多岁，购买双色球已有十多年，几乎期期不落；弟弟30多岁，喜欢购买双色球也已多年。生意不忙时，彩票成为两人共同的爱好，一起研究走势图、推荐彼此心仪的号码，“经常你选两注我选

两注，大家合在一起买。”哥哥张大哥（化名）说，第一次中大奖，办理兑奖手续时，两人小心翼翼，生怕暴露个人信息。据了解，中奖彩票同为一张投注金额20元、投注方式为10注单式号码的彩票。张大哥表示，购买的10注号码是自己和弟弟五六年前一起选的，一直追号到现在，其间偶尔会根据走势图换号。 据中彩网

长沙一福彩站业主 用“举手之劳”温暖人心

湖南长沙市岳麓区王家湾海塘小区43014947号福彩站是长沙福彩设立的“雷锋公益驿站”之一。除了桌椅、纸笔外，该福彩站还配备了医药箱、书架、雨伞、电暖炉……30多平方米的空间里，常常挤满了前来买彩票的人。大家坐在一起聊天、看书、谈论号码，好不热闹！

“福利彩票事业本身就是一项公益事业，也是一个服务行业，我想尽全力做好服务。”说起“雷锋公益驿站”的建设原因，业主邓华打开了话匣子。原来，从事福彩行业近7年的邓华一直热心公益。在建设“雷锋公益驿站”之前，他的站点就配备了医药箱和充电宝等能帮助彩民解燃眉之急的设备。有一次，一位骑着电瓶车车载着小孩的妈妈在骑

行时不小心摔倒了，小孩的膝盖被石子蹭出了血。在附近寻找药店未果，妈妈带着孩子就近走入福彩站休息。邓华见状，连忙拿出平时备在站点的酒精和创可贴帮助孩子处理伤口。“真是太感谢了！没想到福彩站还配备了这些东西！”孩子妈妈连连称赞。看着那位妈妈和孩子脸上泛起的笑容，邓华想将站点进行一次“升级”，希望能为更多有需要的人提供服务。

当时正值市福彩中心在全市范围内开展“雷锋公益驿站”建设，一接到消息，他就积极申报，并着手准备，第一时间添置了爱心书架、雨伞、电暖炉、电脑、打印机、免费wifi等便民设施，在他看来，这些都是“举手之劳”。 据中彩网