张翰、徐璐的《你是我的城池营垒》
白敬亭、马思纯的《若你安好便是晴天》

两部“你”主题热剧看着挺“上头”

生活报记者 王雪莹

最近，荧屏时兴用“你”来起剧名。像白敬亭、马思纯主演的军旅剧《你是我的城池营垒》，跟张翰、徐璐主演的都市剧《若你安好便是晴天》。这也被不少网友调侃：“剧方在暗戳戳的撒糖！”

“特警+医生”典型偶像剧套路
《你是我的城池营垒》有点俗 但就是想追

如果您最近常刷微博和抖音，一定看到过《你是我的城池营垒》相关话题跟视频。这部由马思纯、白敬亭主演的军旅剧，一经开播便引发网友们齐刷刷的关注，目前豆瓣评分已达8.1分。记者了解到，该剧根据沐清雨同名小说改编，讲述了新晋住院医生“米伟”，在医院联合特警队组织的应急救援培训中，与特警精英“邢克垒”相识，两人从误会、敌对的状态最终走到了一起。

剧中，男女主人公“特警＋医生”的组合，难免让人想到《太阳的后裔》。不过《你是我的城池营垒》小说作者曾就这个问题回应称：“小说是2012年在网上连载，而《太阳的后裔》是2016年播出。”由此可见，并不存在刻意“撞脸”。记者看到，随着剧情的播出，多数网友给出相似的反馈：“甜是甜，但情节确实老套，主演接下来发生啥都能猜到。”比如，“米伟”偷偷跑出训练营，打不到车就能正好遇到回营的“邢克垒”；“邢克垒”送“米伟”去几里地外的地方上厕所，两人都能遇到险情……惹得弹幕上纷纷开启吐槽模式：“难道这就是传说中的命中注定我爱你？”

当然，发生意外倒在一起的情节也是必不可少的，即便鞋子防滑，即使空间很大，但俩人就是能摔倒后抱在一起。但值得一提的是，该剧没有“男强女弱”或者“女强男弱”的设置，势均力敌的恋爱模式让观众们看得很起劲。至于白敬亭和马思纯的CP组合，网友们则是各抒己见。有人认为俩人很甜，被圈粉；有人认为俩人搭在一起“挺尴尬”。不过这都是小瑕疵，关键是大家追剧追到根本停不下来，即便知道剧情俗到家，可就是看得很“上头”。

“霸总+灰姑娘”融入“非遗”元素
《若你安好便是晴天》挺招人儿

张翰、徐璐主演，还融入了非遗元素，《若你安好便是晴天》自定档后便成为网友们3月份最期待剧目之一。17日，该剧在东方卫视首播后的确没负众望，搞笑的情节令大家纷纷跑到豆瓣留言：“虽然是霸道总裁专业户，但这回的张翰怪可爱的，一看就沦陷了。”

《若你安好便是晴天》讲述了时尚公司总裁“唐明轩”与元气满满的萌新中国风设计师之间，逗趣又清新的浪漫爱情故事。其中，张翰饰演的“唐明轩”是典型的工作狂，对传统非遗文化非常感兴趣。徐璐饰演的“莫菲”乐观开朗，性格有点小马虎，是明明可以靠颜值偏偏要靠才华的设计师。从目前播出的情况看，该剧不仅有甜甜的爱情，还有传统非遗文化的精髓在时尚中掀起的国风时尚。“题材真的很好，片头超好看，超有国风的感觉。”有网友评价道：“看预告，接下来还有苏绣、蜡染、抽纱等工艺，很用心的作品。”值得一提的是，为了凸显多元化的艺术氛围，该剧的取景拍摄集杭州的秀丽，苏州的温婉与巴黎的时尚于一体，古今交融，成为该剧的一大亮点。不同于一般的情感剧，《若你安好便是晴天》中的事业线也格外醒目。纵深展现新旧两代人的价值观、人生观、事业观，描绘大时代下的众生群像，将剧中不同人物、不同情感、不同立场的思维火花碰撞到一起。除了剧情，网友们对张翰此次的“霸总”人设也十分满意：“张翰这脸、这身材，太帅气了吧！和徐璐也是郎才女貌，哈哈哈。听说剧中好多片段衣服都是翰哥私服，衣品太好了。”

本周有点“惨” 仅6部新片上映
《哥斯拉大战金刚》赚足期待

生活报讯（记者 王雪莹）进入3月份下半场，影迷们终于迎来了动作科幻大片《哥斯拉大战金刚》。记者从中影中数国际影城麦凯乐店获悉，该片将于3月26日上映，讲述了帝王组织在险峻未知的地心世界，执行一项危险任务时找到了巨兽起源的线索。与此同时，人类计划将所有巨兽从地球上抹去的阴谋渐渐浮出水面，而传说中“哥斯拉”和“金刚”两个王者的世纪对决也将一触即发的故事。此外，本周还将有《非正式爱情》《双水村里枣花香》《大地颂歌》《歌声的翅膀》四部新片上映，只是与《哥斯拉大战金刚》相比，它们显得黯淡无光。

《哥斯拉大战金刚》定档预告中，“哥斯拉”从奔腾的波涛中肆虐来袭，怒火中烧地将目标锁定“金刚”，挑衅求战；“金刚”感知到强敌来袭的危机，猛然觉醒，捶胸狂吼，宣告应战！战火在这对势均力敌的对手之间点燃，而关于这场世纪对决谁能制胜的猜想也引发观众热议站队。记者了解到，目前该片在猫眼“想看”人数已高达34万。同天上映的，还有樊少皇、于荣光、孙耀琦主演的爱情喜剧电影《非正式爱情》。该剧讲述了铁汉柔情的呆萌男青年与霸气反差萌的小萝莉之间“套路”与“反套路”的爱情猫鼠游戏，同样受到部分影迷期待。

本周上映影片

3月26日：《哥斯拉斯大战金刚》《非正式爱情》《双水村里枣花香》《大地颂歌》《助村第一书记》
3月28日：《歌声的翅膀》

哈尔滨音乐厅演出

“爱上交响乐”周末广播音乐会
时间：2021.3.26 19:00
票价：50元、80元、120元、180元、280元

“爱上交响乐”周末广播音乐会 浪漫主义的终章（一）
时间：2021.4.2 19:00
票价：100元、180元、280元、380元、580元

音乐大讲堂
时间：2021.3.28 13:00
公益免费

音乐大讲堂
时间：2021.4.11 13:00 公益免费

星期日音乐会——音乐下午茶
时间：2021.4.11 15:00 票价：50元

加微信 赢门票

演出地点：哈尔滨音乐厅（群力大道1号）
业务电话：0451-84692455 售票电话：0451-84699400
关注最新演出资讯，请加入我们的官方公众微信：yyt0451

“阿凡达”在哈尔滨没“李焕英”吃香
冰城影院：东北人更爱看喜剧

生活报讯（记者 王雪莹）备受关注的电影《阿凡达》，目前重映票房已破2亿。就全国票房来看，该片一直蝉联日票房冠军，无论是排片占比，还是上座率都高于《你好，李焕英》。然而在哈尔滨，《阿凡达》却不如《你好，李焕英》吃香。

对此，冰城影院工作人员告诉记者，《你好，李焕英》之所以能压《阿凡达》一头，主要有两点原因。其一是哈尔滨春节档后移，还要很多观众没看过春节档影片。其二是东北人更爱看喜剧类电影，喜欢在影院哈哈大笑解压。据悉，目前影院排片还是以《你好，李焕英》跟《阿凡达》为主，新上映的《日不落酒店》跟《21座桥》并没有溅起太大水花，26日《哥拉斯大战金刚》上映后，或将能拉动一次票房，引发一波观影热潮。

玩梗烧脑 吸引大批海内外粉丝
《明星大侦探6》收官

生活报讯（记者 薛宏莉）近日，由芒果TV推出的系列明星推理真人秀节目《明星大侦探》第六季收官。这档走过了五年六季的口碑网综，用实践成果影响着年轻一代的文化生活。记者采访获悉，因打破了以往综艺的浅阅读模式，引导受众沉浸式观看与互动，该节目吸引了大批海内外粉丝。

面对节目收官，网友们纷纷留言表示不舍，“一路看过来，<明侦>真的是我每个星期的小小寄托”，“最深刻的案件、最深刻的台词太多了！<明侦>永远做下去好不好？”“第六季结束，第七季快来吧”。

《明星大侦探》何以在受众层面产生如此影响力？据介绍，节目中不仅融入了喜剧类节目的玩“梗”、模仿节目中嘉宾的百变造型、乐类节目带来的享受，还为受众提供了动脑推理的沉浸体验。尤其第六季节目正式将“<明侦>宇宙”的概念推出，串联起过去五季节目埋下的伏笔，6季72案连接成一个整体。缜密的推理设计及幽默的表达风格，更使其收获了大批年轻人及海外观众的喜爱。

沁园茶庄

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：邦葳纯料古树茶、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、糯香小坨。

联系电话：13204518939

广告勿扰

声明 注销 通知 寻人

业务办理电话 89682777 15504651777

哈尔滨市道里区即日起至6月25日
消防通道整治不到位 黑榜通报

生活报讯（实习生郝天朔 记者黄迎峰）19日，哈尔滨市道里区住建局要求即日起至6月25日，各物业服务企业要彻底整治占用、堵塞、封闭疏散楼梯、消防连廊、安全出口、消防车道等各类安全隐患问题，并保留前后对比影像资料，如出现拒不改正的，要立即报告属地街道办事处和公安派出所。

据了解，区住建局物业办将对辖区内各物管小区开展监督检查，重点检查建立的物业服务企业违法建设台账、责令限期整改情况和整改销号建档工作，如发现个别物业企业在消防隐患整改和消防安全工作中有整改不到位、不履行尽责问题的，一律给予信用等级扣分处罚和全区范围内黑榜通报。

哈尔滨新区全国引进优秀教师
中小学教师120人 高中教师18人

生活报讯（记者吕晓艳）21日，记者从哈尔滨新区教育局获悉，哈尔滨新区江北一体发展区面向全国引进中小学教育优秀人才。报名时间截止到至4月20日。

引进中小学教师岗位120人

引进中小学教师岗位120人。其中，初中教师50人（语文10人，数学10人，英语10人，物理10人，化学10人）；小学教师50人（语文10人，数学10人，英语10人，班主任20人）；其他学科教师20人。引进校级干部岗位20人，包括中学校长5人；中学副校长7人；小学校长1人；小学副校长7人。

要求：小学教师至少有一次小学教学循环经历；初中教师至少有两次初中教学循环经历，且教学成绩突出；地市级以上骨干教师或学科带头人；中级以上专业技术职称；近五年至少获得一次本学科地市级以上教学赛课奖励；小学教师年龄原则不超过45周岁；中学教师年龄原则不超过50周岁，且身体健康。极为优秀者年龄可适当放宽。

校长应具备5年以上相应学段校级干部任职经历；副校长应具备5年以上相应学段中层以上任职经历。地市级以上骨干教师或骨干校长。中级以上专业技术职称。近五年内至少主持或参与一项地市级规划重点以上课题，并获得结题成果。近五年内至少有一次地市级以上行政综合奖励。校长年龄原则不超过50周岁；副校级年龄原则不超过45周岁，且身体健康。极为优秀者年龄可适当放宽。

上述岗位应聘者是正高级教师、特级教师、省级中青年专家、全国优秀教师、享受国务院特贴等突出人才的，可不受上述条件约束和编制限制。

引进高中教师岗位18人

引进高中教师岗位18人。其中，语文2人，数学2人，英语2人，物理2人，化学2人，生物2人，政治2人，历史2人，地理2人；项目负责人1人。

岗位条件：地市级以上重点高中教师；有两次高中教学循环经历，教学成绩突出；地市级以上骨干教师或学科带头人；中级以上专业技术职称。项目负责人在符合以上条件基础上，需有三年以上教学管理工作经历。

上述岗位应聘者是正高级教师、特级教师、省级中青年专家、全国优秀教师、享受国务院特贴等突出人才的，可不受上述条件的约束和编制限制。

单身人员可提供教师公寓

据悉，符合松北区人才引进条件的可享受相关待遇；单身人员可提供教师公寓；校级干部享受哈尔滨新区校长职级制待遇；教师享受哈尔滨新区教师绩效工资待遇；承担普通高中教育教学质量提升项目实施任务，并获得专项经费支持和相应绩效待遇；项目负责人享受新区校长职级制待遇。

研究生招生调剂系统今日开通
这些信息不要错过

生活报讯（记者吕晓艳）22日，2021年全国硕士研究生招生调剂服务系统正式开通。记者从省教育厅获悉，系统开通后，请考生密切关注有关招生单位信息动态，同时不要错过以下信息。

查询调剂意向余额。考生可在调剂服务系统开通前，进入调剂意向采集系统，了解招生单位发布的调剂意向余额情况，做好调剂准备。填写调剂意向，提交即可。

一键转成调剂志愿。考生可在调剂服务系统开通24小时内，在满足条件的前提下，将调剂意向一键转为调剂志愿。

提前预选、沟通。考生和招生单位可在研招网中，就调剂意向提前预选、双向沟通。

可填10个意向。最多可填写10个平行调剂，调剂服务系统开通24小时后，转移为调剂志愿的功能将关闭。

睡眠障碍逐渐年轻化
熬夜学习 影响记忆力

生活报讯（李华虹 方若冰 记者周琳）“3月21日是世界睡眠日，今年睡眠日的主题是‘良好免疫源于优质睡眠’。”据黑龙江省睡眠学会会长、哈医大二院神经病学教研室主任朱雨岚教授介绍，最新的研究显示，我国睡眠障碍的发生率呈现两大变化趋势，一是超过三分之一的中老年人有睡眠障碍，二是睡眠障碍逐渐年轻化。

“中青年人群的睡眠障碍主要以生活习惯不好导致的睡眠障碍为主，而老年人睡眠障碍多与器质性疾病相关。”朱雨岚教授介绍，睡眠与人体的免疫功能密切相关，睡眠障碍可导致机体免疫力下降，引发多种免疫系统疾病。近年来的研究表明，睡眠不良会导致tau蛋白的水平升高，进而增加阿尔茨海默病等老年性痴呆的患病风险。

朱雨岚教授介绍，在睡眠专科门诊，每天都能看到因为睡眠障碍前来就医的青年患者，他们中有些人是初高中学生，睡眠时间严重不足，每天6点起床上学，晚上熬夜学习，睡眠质量差，导致睡眠无法发挥正常生理功能，严重影响记忆力和学习效率。

那么，要想睡个好觉，专家有哪些建议呢？对于绝大多数普通人，保障“规律睡眠”是良好睡眠习惯的前提。**朱雨岚教授建议：**

1、规律睡眠。不熬夜、不睡懒觉，如果有午睡的习惯，白天的睡眠时间尽量不要超过30分钟。

2、远离睡眠干扰因素，睡前别看电子设备，不要在睡前锻炼，晚间不要暴饮暴食，晚间别碰咖啡、浓茶等兴奋类物质，睡前避免过量饮酒、不要吸烟。

3、创造良好的睡眠环境，使用舒适的床上用品，保持室内空气清新和恰当的湿度、温度，尽可能屏蔽噪音和干扰光线。

双休日冰城1.3万人现场祭扫
比2019年同期减七成

生活报21日讯（记者赵政府）在过去的这个周末，因一场大雪，哈尔滨市清明第一波祭扫小高峰较往年有大幅度减少。截至21日14时，哈尔滨市属7个殡仪场馆和公墓共迎来1.3万多祭扫市民，车辆3500多台次，与2019年同期相比，人数减少超七成，车辆减少超六成。哈尔滨市殡葬事务服务中心预计，今年清明节祭扫人群总量或将继续减少。

据了解，截至21日16时，哈尔滨市已有46535人完成高峰日祭扫预约，预约名额仍有空余。哈尔滨市殡葬事务服务中心建议市民，可选择22日到26日或29日至4月1日错峰错时祭扫，非高峰日不用预约。也可选择预约代祭服务，代祭预约截止到30日结束。

哈尔滨市香坊警方
校园周边小摊查获三无食品

生活报讯（实习生郝天朔 记者黄迎峰）香烟糖、牙膏果冻、粘牙糖，这些三无食品都是开学以来，哈尔滨市香坊警方对校园周边检查时发现的。警方提醒学生，这些三无食品安全没有保障，切勿购买。

20日，哈尔滨市香坊公安分局各派出所联合相关部门，对辖区内的校园周边进行了突击检查，在各个仓买、摊位发现多种三无食品，并移交给市场监管部门进一步处理。