

优化营商环境 哈尔滨再出新举措

街道社区放置自助办事服务终端

生活报讯（记者张立）22日，记者从哈尔滨市政府获悉，2021年哈尔滨市深化作风整顿优化营商环境实施方案出炉。今年，哈尔滨市将着力整顿四个方面问题，重点解决整顿折腾群众，推诿扯皮合理诉求无人管。

**重点整顿折腾群众 推诿扯皮合理诉求无人管**

结合营商环境整治，哈尔滨市今年聚焦四个方面提能力、补短板、强作风。其中，着力解决信心不足和状态不佳，不敢闻不敢说不敢干，大事做不来、小事不愿做；干事创业状态不佳，精神不振等突出问题。

着力解决标准不高和韧劲不足，遇到问题绕着走，改革动力不足，不敢较真碰硬等突出问题。着力解决决策部署不落实和执行力差，执行不力，工作上一般粗；不负责任，不推不动推也不动等突出问题。着力解决漠视群众和推诿扯皮，衙门作风，脱离群众；漠视群众，惠民政策不落实，折腾群众，推诿扯皮合理诉求无人管；与民争利，侵害群众利益等突出问题。

**聚焦群众“多头跑、反复跑”问题**

哈尔滨市将推行“办好一件事”改革，拓展“办好一件事”改革范围，推进“一张表单、一套材料、一窗受理”套餐式集成服务模式，新增“办好一件事”事项100个以上。完善政务大厅服务功能。聚焦群众“多头跑、反复跑”问题，建设标准化实体政务大厅，实行“应进必进”，充分授权，全面推行综合窗口服务，实行“前台综合受理，后台分类审批，窗口统一发证”服务模式，区、县（市）政务服务大厅推行综合窗口改革比率达到60%以上。

生活报开展“江河卫士”活动7年

更多护水活动 期待你的加入

生活报讯（记者李丹文/摄）从2014年开始，生活报每年都会联合阿里天天正能量发起与环保有关的公益活动——江河卫士。截至3月22日“世界水日”，江河卫士公益项目已开展7年。

2014年，生活报第一年发起寻找江河卫士活动，18省联动，万人参与公益徒步捡垃圾活动，同步评选出黑龙江省十大江河卫士；2015年发起人都是江河卫士活动，15省市同步开展环保挑战，超5000人线下参与；2016年，母亲河守护计划联合省内志愿者团队，考察黑龙江省内重要水系，众多高校社团加入，将保护身边水资源的宗旨传递到年轻人身边；2017年启动我的家乡我的河活动，联合18省，支持环保项目近100个，超10000人参与，通过设计爱水、护水的公益项目，唤醒人们保护水资源的意识；2018年启动最美家乡河活动，联合全国10余媒体，支持环保项目近150个，超20000人参与；2019年开展民间河长在行动活动，开展100多期保护水资源课



活动现场 资料片

“暖阳计划”送温暖

46名高中生获赠9.2万元

生活报讯（记者李丹）近日，黑龙江省慈善总会联合生活报、国药控股星鲨制药发起2021年“暖阳计划”，并为46名自强高中生捐赠9.2万元善款。“暖阳计划”自2018年3月以来，共资助216余人次优秀贫困高中生，共计43.2万余元。“暖阳计划”项目的三家主办方将救助对象锁定在省内自强高中生这一群体。星鲨维生素D黑龙江授权经销商承诺，每卖出一盒星鲨维生素D滴剂，就捐出一定数额注入“暖阳计划”项目基金，累计到2000元即捐助一名学生，由省慈善总会从符合条件并提出申请的学校中确定救助对象。届时，生活报将派出专职记者采访自强高中生，讲述他们的励志故事。

在本次活动中，绥化一中共有20名同

学接受了“暖阳计划”的资助。采访中，杨主任告诉记者，资助者贺贺与患有先天性肢体残疾的母亲相依为命。“为供孩子上学，贺贺的母亲不得不外出打工，但受身体影响，收入有限。无奈之下，她只能将贺贺托付给年事已高、体弱多病的外祖父、祖母照顾。有了这笔钱，孩子的学费压力能缓解不少。”贺贺感谢爱心活动带给他的帮助和温暖，表示会带着这份爱心，更加努力地学习。

黑龙江省慈善总会秘书长王瑛琦介绍，高中生面临升学，没有精力勤工俭学，学业、生活压力使一部分孩子力不从心，甚至辍学，“这部分群体在我省一些地区存在不少，‘暖阳计划’通过联合医药连锁企业销售药品注入爱心基金，善举值得称赞”。

优化营商环境 哈尔滨再出新举措

街道社区放置自助办事服务终端

生活报讯（记者张立）22日，记者从哈尔滨市政府获悉，2021年哈尔滨市深化作风整顿优化营商环境实施方案出炉。今年，哈尔滨市将着力整顿四个方面问题，重点解决整顿折腾群众，推诿扯皮合理诉求无人管。

**街道社区放置自助办事服务终端**

按照方案规定，今年哈尔滨市全面提升网上实办比率，开展网办便利度测评。针对部分网办事项程序复杂、操作繁琐、使用不便等问题，设立专班开展测评，通报测评结果，对问题突出的限期整改。开发建设“e冰城”APP。实行医保、社保、税务等高频事项一网通办、掌上办理，扩大街道（社区）自助办事服务终端覆盖面，实现更

**企业开办全程免费、6小时内办结**

哈尔滨市今年全面推行企业开办直通车2.0版，实现全程免费、6小时内办结；建立健全涉企求助、投诉快速响应办理机制，帮助企业解决难题，将“贴心式”服务贯穿到企业全生命周

哈尔滨市网上祭祀平台上线

生活报讯（记者赵政府）为更好地满足清明节日期间市民缅怀先人的祭祀需求，3月22日，哈尔滨市殡葬事务服务中心开通网上祭祀平台，在“哈尔滨殡葬”微信公众号上线。

据介绍，祭祀者只要用微信关注并进入“哈尔滨殡葬”微信公众号，点击菜单栏“网上祭扫”，即可看到“公祭馆”和“个人建馆”两个部分。进入“公祭馆”后，在社会公祭里，市民可以为那些在防疫中牺牲的未曾谋面的英雄们，或是日夜奋战的公安民警，或是英勇的人民英烈……献花、献礼和送出寄语，还可与好友分享共同祈福；在“个人建馆”里，进入“个人建馆”的祭祖祈福平台后，市殡葬事务服务中心所辖的7家殡仪服务机构和海葬页面便展现在眼前。市民可根据已故亲人骨灰寄存或安葬处选择对应殡仪机构，进入建立逝者的个人纪念馆，通过上传逝者头像，填写与逝者关系，选择称谓、主题背景、



音乐，填写生平介绍或思念寄语等步骤，完成纪念馆搭建。随后可在“我的祈福馆”中看到个人所建的纪念馆，进入其中可进行献礼、追思、寄语等，还可分享给亲友共同参与网上祭祀活动。

据悉，今年清明节日期间，哈尔滨市殡葬事务服务中心还推出代祭服务，市属四家公墓凡是不能到现场祭扫的群众，可通过提前预约的方式，申请由公墓代祭员代为祭扫。另外，市民也可以进入“哈尔滨殡葬”微信公众号，选择“云祭扫”的方式，点烛或留言，缅怀故人。

中俄博览会 7月在俄举行

生活报讯（记者仲亮）由商务部、黑龙江省政府与俄罗斯联邦经济发展部、工业贸易部共同主办的第七届中国——俄罗斯博览会，将于2021年7月6日至9日在俄罗斯叶卡捷琳堡国际展览中心以线上线下相结合的方式举办，本次中俄博览会的主题是：以“科技创新：中俄务实合作新动力”。与此同时，2021俄罗斯国际创新工业展同期举办。

据了解，在今年的中俄博览会上，中方线下展区设置中方中心展位、各省市区和有关商协会展区、国内大企业和在俄中资企业展区、科技创新展区；通过数字展馆、VR展厅、线上直播、云上洽谈等方式实现线上展览展示功能，商务活动在线上平台同步直播。展品范围包括科技创新、



高端装备、现代农业、互联互通、服务贸易、品质生活等。

本届展会将以线上方式举办第三届中国—俄地方合作论坛、第四届中俄中小企业商务论坛等十余项商务活动，涉及农业、科技、建筑、海关、地方合作等领域。目前各项筹备工作正在有序推进。

哈医科大学特等奖学金获得者胡锦涛谈学习经验

记笔记都能分7个段位 高手啊！

生活报讯（记者吕晓艳）日前，哈医科大学公布学校特等奖学金获得者，他是2018级临床医学（“5+3”一体化儿科学硕士）专业胡锦涛，他是2019—2020学年度第二学期特等奖学金、2019年黑龙江省优秀志愿者铜奖获得者。那么，他是怎么成为“学习大佬”的呢？胡锦涛认为，漫漫医学长路做好规划是第一位。

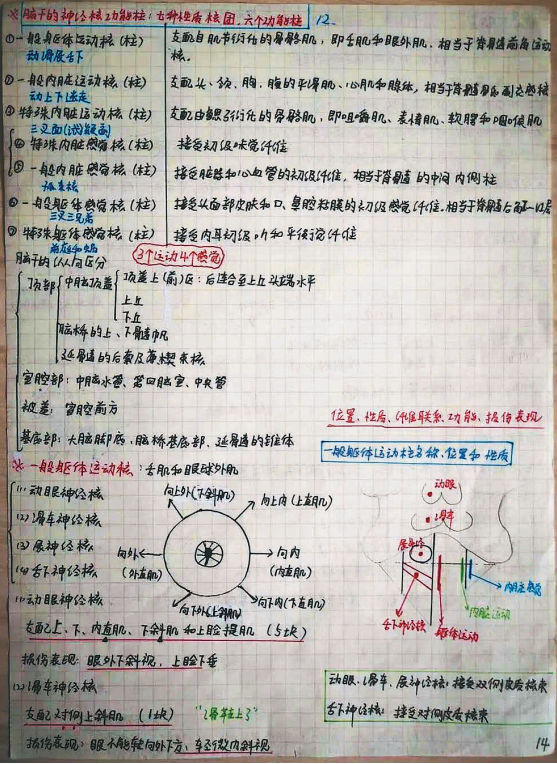
1年：尽可能挤时间学习英语四六级笔试，对校园对医学知识有初步的了解，通过基础一年的学习逐渐掌握考试的出题规律；

2年（2年半）：随着课程的加深，逐渐发现自己感兴趣的方向和学科，能够逐渐建立适合自己的学习方式，在条件允许的情况下，对去临床转转提高自己的见识，基础课程结束即将进入临床阶段，需要对两年学习的重点内容进行回顾整理；

3年：进入临床阶段，同样在临床一年的学习中要逐渐掌握考试的出题规律，通过对各个系统以及内外科的学习有了自己比较心仪的专业方向；

4年：考研 or 保研，学习 or 工作，第四年结束大家要为自己的未来简单做个打算。每个人都要结合自身情况，根据自己平时的专业成绩和学习情况选择合适的考研院校（自己伸伸手可以够到的学校），或者走保研的同学多多了解各大院校的夏令营情况准备资料，选择城市时考虑医学专业的特殊性，研究生的学校可以选择自己想要未来工作的地点，导师可能对你的未来有如虎添翼的帮助；

5年：临床实习阶段，书本知识和临床内容要相结合，让书本上的内容在临床中得到检验。



特等奖学金是这样得到的

1.充分利用现有的资源除了课本上的知识外还要进行题目的巩固练习。

2.课件课件课件!!!重要的事情说三遍

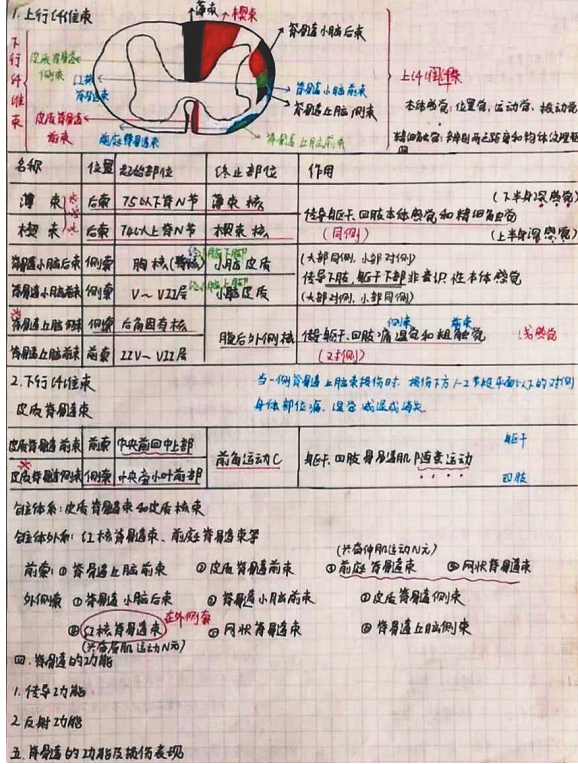
在平时阶段把每一科的课件整理到一个文件夹当中(可以每周或每天整理),看课件时首先看目录部分,掌握当节的整体框架,对于课件中重点部分(特殊标记)和成条目部分需要重点学习记忆。

3.切忌只听课不记忆 or 只记忆不听课

4.好记性不如烂笔头,争做笔记记小王者!

5.多总结

分点内容可以整理成自己的口诀,如医学心理学临终病人的心理变化否认期-愤怒期-协议期-抑郁期-接受期,可以记忆为否认和愤怒(携)牵手走一过-(抑郁)条街(接受),分子生物中抗生素红(红霉素)绿(氯霉素)色的大(大亚基)森林(林可霉素)里放(放线菌酮)风筝的作用位点都是在亚基,其他的为小亚基。



记笔记的几个段位

青铜：不知道笔记要写什么内容

白银：把老师课件的内容全部不动脑子抄下来

黄金：课件+书本上内容+老师说的重点全面整理

铂金：听讲课书之后，归纳整理笔记

钻石：记完笔记后能够对自己内容进行默写记忆

星耀：无需记笔记，所有知识点在脑海中形成框架

王者：自己出题、押题

2021年全国研究生招生调剂系统22日开通

网上调剂四步搞定

生活报讯（记者吕晓艳）2021年全国硕士研究生招生调剂服务系统3月22日开通。记者从省教育厅获悉，按照《2021年全国硕士研究生招生管理规定》要求，考生调剂志愿锁定时间由招生单位自主设定，最长不超过36小时；招生单位每次开放调剂系统持续时间不得低于12个小时。省教育部门提示，研招网上调剂服务系统开通后，前4小时访问用户较多，考虑到招生单位每次开放调剂时间不低于12个小时，建议考生错开高峰报名。网上调剂可以按以下四步操作轻松搞定！

第一步：查询计划余额信息

考生需认真阅读各招生单位在其院校信息栏目里及其他途径公布的调剂办法，打开研招网调剂专题(https://yz.chsi.com.cn/yztj/)后，用学信网账号登录全国硕士研究生招生调剂服务系统，通过“精确查询”或“模糊查询”的方式查询各招生单位的计划余额信息，特别要留意教育部调剂政策(点此查看《2021年对调剂考生的基本要求》)及招生单位的调剂要求。不符合调入专业学科门类要求、初试科目要求，或不足招生单位的调剂申请条件的考生，将无法申请填报相应志愿。

**注意：**

1、申请调剂考生应符合招生管理规定确定的调剂条件。

2、不符合调入专业学科门类要求、初试科目要求或招生单位调剂申请条件的考生，将无法填报相应志愿。

3、招生单位、专业至少填写一项。

4、生成成绩要符合教育部按照一区、二区制定并公布参加全国统一考试考生进入复试的初试成绩基本要求。一区包括北京、天津、河北、山西、辽宁、吉林、黑龙江、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、湖

南、广东、重庆、四川、陕西等21省(市)；二区包括内蒙古、广西、海南、贵州、云南、西藏、甘肃、青海、宁夏、新疆等10省(区)。

5、计划余额无具体数字的，可向有关招生单位、院所咨询。

第二步：申请调剂

考生在计划余额查询结果中，选择相应的招生单位、院系所、专业、学习方式以及研究方向，点击“申请”按钮进入申请调剂页面，参加调剂的考生可一次填报三个平行调剂志愿，提交后的调剂志愿在招生单位设置的时间内(不超过36小时)不允许修改(每个志愿单独计时)，以供招生单位下载志愿信息和决定是否通知考生参加复试。锁定时间到达后，考生可继续填报其他志愿。

如需修改调剂志愿，可点击“修改”按钮进入修改调剂志愿页面进行修改，

修改后点击“提交”按钮即可。

第三步：参加复试

提交调剂志愿后，请及时登录调剂系统查看，如接到复试通知，应在招生单位规定时间内通过调剂系统确认回复，并按招生单位要求办理相关手续。

复试没有通过的考生仍可继续填报其他调剂志愿。

第四步：待录取通知

复试通过后，招生单位将通过调剂系统给考生发送待录取通知，接到“待录取通知”的考生应在招生单位规定时间内登录调剂系统进行确认，否则招生单位可取消待录取通知。

考生只能接受一个调剂志愿的待录取，一旦接受待录取通知，表示调剂完成，将不能再填报调剂志愿、接受复试或待录取通知，请慎重选择！