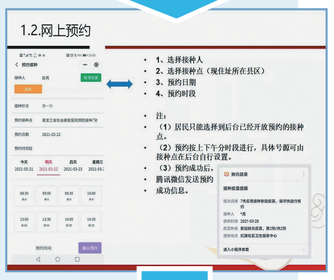
哈尔滨市民注意！

新冠疫苗网络预约指南来啦



生活报讯（**傅悦** 记者**王秋实**）27日，哈尔滨市疾病预防控制中心发布，哈尔滨市新冠疫苗接种工作已全面启动，您是否担心跑去接种门诊当日接种不上疫苗或者疑惑如何就近选择接种门诊呢？

下面教您如何在网络上精准预约新冠疫苗接种，建议市民收藏这份预约指南！

冰城每个街道再增1个固定接种场所

生活报讯（龙头新闻记者**刘莉**）根据哈尔滨市疫情防控指挥部关于新冠疫苗接种工作整体部署安排及相关要求，目前，哈尔滨市各单位积极行动，有序推进全民新冠疫苗接种工作。

哈市制定了《哈尔滨市全人群新冠病毒疫苗接种技术方案》，明确了门诊建设、人员配备、技术培训、异常反应监测和医疗救治等方面的具体标准和要求。按照3月24日省委省政府会议要求，连夜修订《哈尔滨市新冠病毒疫苗接种实施方案》，成立了综合协调、信息统筹、接种、宣传四个组，做实做细各项工作安排。25日，由哈尔滨市卫健委和哈市疾控中心组成18支驻点督导队，集中培训后快速深入到基层开展督导检查和技术培训工作。

在接种点设置上，哈市要求，在原有324个接种点基础上，全市每个街道（乡镇）至少再增设1个固定接种场所，满足每天每个接种点可以接种不少于800人。大型企事业单位可以根据集中接种需要，设置临时接种场所；农村地区可建立流动车式临时接种点，用于超过10公里服务半径的散居人群的接种工作。

在接种队伍建设方面，哈市本级建立18支机动队伍，每支队伍配备50人。各区县（市）以街道（乡镇）为单位，分别配备一支固定接种队伍和流动接种队伍。

接种啥流程？打完啥感觉？

记者亲身体验告诉您

文/龙头新闻记者 **霍营**
摄/龙头新闻记者 **孙海颖**

及时接种新冠疫苗，是预防和控制新冠肺炎的重要手段。目前，我省疫苗接种工作正在稳步推进，新冠疫苗的接种流程如何？打完啥感觉？有哪些注意事项？日前，记者报名接受了疫苗接种，亲身体验了接种全过程。

首针接种全程不到5分钟

日前，记者在疫苗接种点看到，前来接种的人们在工作人员的引导下有序排队。“过敏体质能不能接种新冠疫苗？”“小时候得过荨麻疹，会不会影响接种？”对于大家接种前的疑问，医护人员都耐心给予解答。

按照接种流程，记者先领到一张《新型冠状病毒灭活疫苗接种知情同意书》，填写完姓名、出生日期、身份证号等个人信息并登记后，在医务人员的引导下，记者进入接种室。

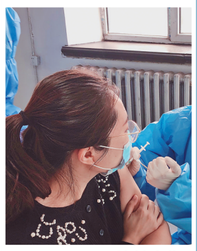
“有无药物过敏史？近期有没有服用什么药物？有没有感冒发烧身体不舒服？”详细询问后，护士将新冠疫苗从左臂注射到记者体内。开始感觉很疼，但还没等反应过来，注射就结束了。护士在接种部位按压了几秒，确认无出血后告诉记者去留观区观察30分钟。

从填写知情同意书、登记核对信息到接受疫苗注射，完成新冠病毒疫苗首针接种，全程不到5分钟。“回去注意休息，什么时候接种第二针等候通知。”护士还不忘叮嘱每一名接种者，“接种后24小时之内不能洗澡，一周内不要饮酒、喝咖啡、喝浓茶，不能吃海鲜和生冷、辛辣等刺激性食物，不要进行剧烈运动，要多喝水。”

“除了针刺的疼痛感之外没有其他感觉，和打一般的疫苗没什么区别。”接种后，大家在留观区互相交流着各自的感受。一名接种者说：“没接种前还有各种顾虑，亲身体验后并没有特别的反应，我对疫苗安全性很放心，主动接种也是为早日建立群体免疫屏障作一点贡献。”

北京生物制品研究所生产的疫苗

签署知情同意书



注射疫苗

不良反应可通过条形码追溯

记者注意到，此次接种的疫苗为国药集团北京生物制品研究所生产的新冠灭活疫苗，每一支疫苗的包装外都有一个条形码。据现场医护人员介绍，这个条形码相当于疫苗的“身份证”，每接种一人对应一个条形码，里面详细记录了生产厂家、批号、有效期、接种时间等信息，这些信息都会被录入电脑，一旦有接种人员出现了不良反应可以及时追溯。

“随着国家对新冠疫苗接种的大力宣传，最近一段时间，主动来社区卫生服务中心咨询和接种的市民明显增多。”医护人员表示，我们国家生产的疫苗很安全，大家不必过分担心。不过，有一些人群暂时不能打新冠疫苗，如疫苗严重过敏反应者、急性疾病或严重慢性疾病患者、发热患者、妊娠期妇女和哺乳期妇女、有新冠病毒感染史者等。在接种之前，需要详细告知医护人员既往病史，确保安全无误。

黑龙江省疾控中心免疫规划所副所长高士锐介绍，我省地处全国东北边陲，与俄罗斯接壤的边境城市和口岸较多，相对其他省份境外输入的风险更高、责任更大。接种疫苗是预防控制新冠肺炎疫情的有效手段，通过接种疫苗能够降低人群感染和发病风险，对我省的疫情防控工作意义重大。

老年公寓
一元养老公司
招自理、半自理卧床老人，吃的好，住的好，玩的好，照护好，交通便利，配套齐全，药店、洗衣房、食堂、护士站、老年大学、琴棋书画特色班，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

调查专栏
调查咨询
婚姻出轨调查、情感咨询、找人律师办案等一切疑难杂事
18646306558/13936254577

丢失声明
★ 本人王亭辉不慎将哈尔滨市诚信房地产开发有限公司开具的阿城区金河铭苑D区9号车位购房款票据遗失，收据开票日期：2014年9月18日，金额：148000元，收据编号：1129947。
特此声明作废

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

◆老有所乐

开通抖音账号 热心做志愿者

惊艳！“女神”今年75岁

龙头新闻实习生 **刘振宇**

抱着“老年人也能拥有年轻生活”的想法，哈尔滨市一位“气质奶奶”冬日光，于去年勇敢地开通了抖音账号，没想到却意外走红。

爆红网络很偶然

冬日光今年75岁，平时喜欢唱歌、跳舞。退休前，她在黑龙江省医院的图书馆工作；退休后步入老年大学校园，结果，这一去就被模特队老师看中，T台一走就是十多年。老人身材高挑，皮肤白皙，妆容得体，正应了那句“岁月从不败美人”。说起自己如何走上“网红”这条路，冬日光称“很偶然”。2019年11月，黑龙江省医院成立了“夕阳红”学雷锋志愿服务队，冬日光率先报名成为了第一批志愿者中的一员，没成想，自己做志愿服务时被某位路过的患者拍了下来上传到抖音；更没想到，自己居然一下子爆红网络，点赞量超过了45万。这也让她看到了自己的“潜力”，老年人同样可以活出精彩。

漂亮老人被“膜拜”

冬日光的抖音账号主要上传模特走秀、工作情况、志愿服务、生活场景的视频以及自己与女儿、与爱人、与朋友间的点点滴滴。她说，“我也不会太多拍摄技巧，画面比较简单。”但很多粉丝都认为，正是这种天然不加雕饰的作品，反而越发凸显出她历经风霜后，岁月馈赠给她的美。

不分男女老少，也不论东南西北，冬日光视频评论区里的粉丝，对她的“表现”从来都是不吝惜赞美：“姐姐是我们的楷模！”“膜拜的女神！”“好美啊！”对于网友们的鼓励和认可，她则是回馈以极大的真诚：“谢谢亲人们的支持和鼓励。”

网红生活丰富多彩

自从出名后，冬日光的节目邀约纷至沓来，被路人认出来的事也常有发生，但她一直认为，自己没有做出什么贡献，“比我贡献更大的志愿者有很多，比我更努力、更刻苦的模特也有不少，火起来的应该是他们。”

近些年来，冬日光不断超越自己，除了继续拍摄平面广告，还担任了演员，出演过许多公益广告。自从走红后，不论多忙，她也一定要抽出时间去参加志愿服务。她说，“要表现出老年人自己的美，要传达正能量，要为社会做贡献。”

◆东篱诗香

本色

王满贵

西风料峭贲长安，
雪雨滕胧共一盘。
老去难寻年少体，
春分塞北不胜寒。
吟诗弄笔同仁意，
对月琴弦自犹欢。
已久退闲无故客，
初心本色宛如磐。

雪落

向阳

春分之日雪纷纷，
转瞬春光已半分。
玉树琼花何淡雅，
洁白人世好阳春。

◆书画斋

省老年大学潘滨 作

◆黄昏茶座

看图片猜成语，答案本版找

征稿启事

如果您有精彩的老年故事，可以提供线索或拍成视频；如果您有丰富的出游体验，或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿；本报设立《贺寿》栏目，家中老人寿辰，可以刊发照片及祝福文字，留作纪念呦！

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示，那就快快参与吧！投稿邮箱：shbshwll@163.com（注：本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件，投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号）

◆人生随笔

柳色青青春意浓

李忠元

清明一到，阳光暖起来了，春天婀娜多姿，一路脚步轻轻，像个温柔的少女，飘然而至。

春天一来，江河解冻，春风扯起长长丝线，一路劲吹，就像一位匠心独运的画匠，拿起一支七巧玲珑的画笔，用心点染这世界，让眼前这世界顿时春光明媚。

村前的池塘化开了，岸边的垂柳也在这美好的春天里萌动着激情，宣泄着好奇，伸出只只毛茸茸的纤手，以抚拍婴孩梦的姿势，在空中温情摇曳。

最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。初春里，春风起处，街边婆娑的春柳泛起绕绕青烟，像一幅幅恣意挥洒的水墨山水画，饱含春的希望。

只几天的光景，那柳叶就如刚脱壳的鹅雏，拱出簇簇嫩黄，一点点凑起来，就在枝头笑上一层绿，淡淡的，活像起舞少女披着一层薄如蝉翼的绿纱，裙摆还随风飘来荡去的。

柳树是属于春天的，春天来了，春柳就伸展腰肢，展示她的风情万种的美丽。在春风的爱抚下，柳条上开始长满毛毛狗，如青春少女胸前的乳，柔软且富弹性，日渐膨大中，以风情万种的姿态，随着婀娜的枝蔓，在风中飘摇，奏响青春激越的旋律。

从小时候起，我就与柳树结下不解之缘。那时候，村前有一泓清澈的青草池塘，池塘边上围了一圈儿，种植的全都是姿态婀娜的垂柳。每年春来，在春风的吹拂下，柳树萌发新枝，纷纷吐绿，笼上绿纱的垂柳倒映在清清池塘的水面上，与蓝天白云相映成趣。站在岸边，水清澈，天蔚蓝，遥相呼应，水里映着天，天上白云飘，岸边百草丰茂，鸟语花香，柔软的柳条随风飘荡，碰到水面上，就漾起一圈又一圈涟漪，一派诗情画意。

上世纪七十年代，物资相对匮乏，没有什么儿童玩具，但柳笛却是我们的爱物。春天一到，我们就聚集于村前的池塘，折柳条，做柳笛，极尽玩乐之能事。池塘边的柳条长势良好，可以说取之不尽用之不竭，是做柳笛的好材料。

其实，柳笛的做法非常简单，取一段新鲜柳条，一头剥去皮，攥住白色的枝干，另一只手反向轻轻旋拧柳条表皮，直到感觉这段“筒皮”从枝干上脱壳，再慢慢抽去枝干，用剪刀两头剪齐，再用小刀片轻轻刮掉一端的一小段青树皮，做成吹嘴。此时柳笛已做成，将有“吹嘴”的那端含在嘴里用力吹，使气体从柳笛中冲出，就会发出悦耳的“笛”声了。

此去经年，昨日的美景不再有，童年的青草池塘经常闯入梦中，岸边的那圈垂柳依然相映成趣，柳色青青，黄鹂鸣翠……

黄昏茶座答案：逆水行舟

生活报 分类
广告业务办理电话：89682777 15504651777
QQ/微信：80451
敬告：本版所有刊登的广告信息不作为供需双方的法律依据，请认真考察核实，涉及到经济往来时，请慎重交易，投资有风险 理财需谨慎，必要时可向当地工商部门查证！用户签订法律公证合同，一切交易行为自行承担法律责任。

求职：护工或厨师
6年护工兼保姆工作经验，熟练吸痰、打流食、拔罐按摩、减压翻次、导尿随护等，能替您写书；中国风景名胜大全、军官小姐主厨3年，厨艺好，可做员工餐，烧得菜，会年亲生餐等，还擅长花卉和农业技术（种植养殖）
13634415961、15718878070 孙先生