



哈尔滨市迎祭扫高峰

昨日3.7万人外出扫墓

绿色祭祀成风尚

当日7时,在通往哈平路殡仪馆的马路两边,车辆在交警的指挥下,整齐排列在路边,步行前往殡仪馆祭扫的市民均手持鲜花。“近些年,文明祭扫蔚然成风,为宣传这一理念,殡仪场馆大力倡导绿色环保、生态祭祀。”哈平路殡仪馆负责人说,为有效避免人流聚集,做好馆区常态化疫情防控,殡仪馆提供错峰祭祀微信预约服务,这样在当日进馆祭扫总量上就有所控制,也有部分市民因没有预约上选择了6时错峰祭扫。

哈尔滨市红十字会应急救援的10多名志愿者参加了志愿引导服务,协助殡仪馆工作人员引导市民预约扫码后入馆祭扫。向阳山革命公墓为祭扫市民免费发放黄丝带,市民可将思念亲人的话语写在丝带上,系在景观小品上。“公墓的这种做法非常好,让我们既表达了对故去亲人的哀思,又减少了人员聚集的问题,这种绿色祭祀让人称道。”前来祭祀的市民

建议避开高峰祭扫

在哈平路殡仪馆入口处路段,为防止出现交通拥堵,交警部门每天7时就到现场执勤。“前来殡仪馆祭扫的市民大都集中在7时至10时之间,由于殡仪馆馆内停车区域有限,停车场很快就被停满了。交警和馆区内工作人员联合疏导,并未出现交通严重拥堵的情况。

哈尔滨市殡葬事务服务中心相关负责人提醒,4月1日至4日这4天也是祭扫高峰日,如外出祭扫,市民仍需通过“哈尔滨殡葬”微信公众号提前预约。预计今年的清明祭扫高峰期将持续到4月5日,市民如有条件可以错峰祭扫,最好避开周日和清明假期的祭扫高峰时间。

今起三天冰城多降水

今明西部区县或有沙尘天气

生活报讯（记者**李威兵**）记者从气象部门获悉,28日-30日,哈尔滨多降水天气,风力较大;28-29日,西部区、县(市)有沙尘天气。

黑龙江省气象台27日11时发布全省天气预报:28日白天,大兴安岭北部阴有中雨夹雪或中雪,其中大兴安岭西北部局地有大到暴雪,鸡西西部、牡丹江东部阴有中雨,其他地区阴有小雨;28日夜间至29日白天,大兴安岭北部阴有大到暴雪,大兴安岭南部、黑河阴有雨夹雪,齐齐哈尔北部、鹤岗、佳木斯、双鸭山东部、鸡西东部阴有中雨,其他地区阴有小雨;29日夜间至30日白天,黑河阴有雨夹雪,大兴安岭、齐齐哈尔南部、大庆、绥化南部、牡丹江多云,其他地区多云有阵雨。

哈尔滨市气象台27日11时发布全市天气预报:28日白天,全市多云转阴有小雨,东南风4-5级、阵风6-7级;28日夜间至29日白天,全市阴有小雨或雨夹雪转小雨,西南风4-5级、阵风6-7级;29日夜间至30日白天,阵雨或雨夹雪转多云,西北风3-4级、阵风6级左右。

28日-30日,哈尔滨多降水天气,风力较大。28-29日,西部区、县(市)有沙尘天气,外出注意防护。

经常性跷二郎腿

28岁女白领腰间盘突出了

生活报讯（李盼 崔明明 记者周琳）近日,哈尔滨市28岁的女白领小张因腰痛走路直不起腰到医院就诊。医生诊断小张患上了腰间盘突出,而导致上述病症的主要原因是她长期跷二郎腿、睡软床。

小张从事文职工作,常常在电脑前一坐就是一天,伏案工作时,她总喜欢跷着二郎腿,回到家中累得直接瘫软在沙发上。近日,小张因工作繁忙,在电脑前很少动,午饭时间到,她正要起身去吃饭,突然觉得腰疼得厉害,直不起来,腿也不听使唤了,急忙请同事帮忙将她送至哈尔滨市第二医院骨外二疼痛科。接诊的骨外二疼痛科主任雷南伟在问诊及初步诊断后,认为她并不是扭到了腰,极可能是腰椎的问题。经过一系列检查,雷主任告知小张,她患上了腰间盘突出,脊柱也略有变形,而导致上述病症的主要原因正是她长期跷二郎腿、睡软床。

雷主任介绍,跷二郎腿从某种角度讲,可以调整人体重心,使我们坐着的时候更稳当,也可暂时缓解下肢和足底肌肉紧张,使肌群得到短暂放松,但前提是时间要短,最好不要超过10分钟,否则带来的危害远多于益处。

中央大街20家企业获全省首批“码上诚信”标识

企业信用“一扫了然”

生活报讯（徐海峰 记者赵政府）手机扫一扫,诚信“码上见”。哈尔滨市以中央大街为应用场景,在全国率先推行“码上诚信”信用标识码,马迭尔集团等20户全省首批试点企业拥有全省“第一码”,并在显著位置“亮码”展示,消费者扫码后企业信用一目了然。

在“码上诚信”赋码暨中央大街

创建“诚信建设示范一条街”启动仪式

上,哈尔滨市在中央大街选择了20家信用状况好、诚信度高的企业作为首批“码上诚信”试点,充分发挥示范作用,引领更多的市场主体积极申请赋码,共同创建黑龙江省首条“诚信建设示范一条街”,推动市场主体不断提升诚信水平,叫响“诚信龙江”品牌,共同打造龙江诚实守信的营商环境。

生活报

静观万象

生活报首席评论员 静伟

生母养母,亦幻亦真。恩怨悲欢,俱在灰尘。人间抱憾,天堂无怨。此生错付,来世安好!

“错换人生28年”,最终还是带着太多的遗憾、太多的不甘离开人世,对于姚策短暂的一生来说,真的是造化弄人、命运多舛。

更让姚策无法瞑目的是,即使他的离世,也没能换来两家人的隔阂、猜疑和争执的停止,甚至割裂得更深。而在网上,围绕两家人孰是孰非的争吵、谩骂也是甚嚣尘上,就像专栏作家东东枪说的:“无数人在发言,世界从来没有这样吵闹过。”

没办法,这就是当下互联网生态下的围观社会,他者时代,誉靠点赞,毁靠差评。每个出现在公众视野中的事件和人物,都要经受他人目光的审视打量、口水的喷溅侵扰。每个吃瓜群众都自觉真理在握,都自认在伸张正义,但其实践自古以来的“张家长李家短,三个蛤蟆五个眼”的长舌妇没啥本质区别,通过臆否他人,八卦是非来刷自己的存在感和优越感而已。自以为在别人的故事里流着自己的泪,其实不过是别人的伤疤上撒着自己的盐。

在排队骂阵的网友口中,姚策养母、生母两家的成员包括姚策本人,几乎没人能全身而退。姚策的生母杜妈被说成是“杜鹃

『错换人生28年』姚策去世：把纷争留给法律，让家事回归家事

分类广告

中缝声明

企业招聘

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

不是什么都放下

王伟宏

元旦前,去一个文案培训课择场,晚间受邀小聚。有一个热衷身心修炼的女士在给大家传授修炼经验,讲述身心灵修炼对身体好处。

可能是见我无动于衷,也可能是知道我的癌症经历,便问我:“王老师,你人生最大的愿望是什么?”我说让生命精彩,让生活美好。她说,你把你的愿望放下,放空自己。我在心里说,如果什么都可以放下,那还活个什么劲?但我说出口的是:“不是什么都可以放下的,有些东西是生命前行的目标,有些东西是活下去的动力”。说这话的时候,我是不太有底气的。我知道她在滥用放下,但为什么说她是在滥用,如

何证明她是在滥用,我是蒙的。我也知道我说的话同样似是而非,对自己说的话,我也是蒙的。这成了一个结,堵在心里,时而会堵得发慌。

不知道是有了修行愿望的原因,还是迈入了耳顺之年的缘故,元旦后,尤其是春节后,好多事情渐渐清晰起来。前些天,突然想通一个原理。世间万事万物,都处于一个结构之中,把一件事情或一个道理放回到它的结构中去观察和分析,便会拨开障眼的迷雾,找到答案。

比如放下,孤立地看,它是唯一的,它是解决所有问题的法门。放在结构中,它是众多法门之一,它失去了唯一性。孤立地理解,放下是个动作,是从肩上或

从心里拿掉某个执念,去掉某个负担。放在解决人生问题的结构中,它就不再是一个动作,而是一个方法,是众多方法之一。孤立地看,是必须放下,因为别无它法;结构地看,是可以放下,因为还有众多方法。孤立地看,是仰视,结构地看,是平视或俯视。

任何人生至理,都是解读人生问题或解决人生问题的方法之一,都因人而异,因事而异,因时而异,都不能放之四海而皆准。一旦坚信某个人生哲理坚信到不容置疑的程度,就有了被洗脑的嫌疑,也就基本等同于迷信了。

思维结构的混乱,有时候会带来人致命的伤害。我年轻时一度沉迷于虚无,坚信世界是虚无的,人生是虚无的。不同于那

些一边宣扬虚无主义,一边充满激情地经营自己的事业和生活,我是一个知行合一的人。既然世界是虚无的,我所做的一切,不是毫无意义吗?那我还去做?就算去做,也毫无动力,毫无激情。于是不再思考,不再写诗,不再做以前认为有意义的一切事情。后来我用走火入魔来形容我那9年的生活。

多年以后和朋友聊起知行合一,我说知行合一有时是一件特别危险的事情。因为我们的知,大多数情况下,是一种假相。当我们的行为与错误的认知合一的时候,足以毁掉那些原本还不错的生活。所以,我真的佩服那些知行分开的人,他们不会因为思考而毁掉生活。

思维结构的混乱,有时候会带来人致命的伤害。我年轻时一度沉迷于虚无,坚信世界是虚无的,人生是虚无的。不同于那



作者公众号



SHENGMINGRIJI
老文青的
生命日记85