@龙江高考生：考前应该这样做

生活报讯（记者**吕晓艳**）近日，黑龙江省招生考试院致黑龙江省2021年高考考生及家长的一封信，考前对考生进行提示：每科开考15分钟（外语科开考前15分钟）后不得进入考点参加当科目考试。考生要密切关注考试所在地疫情防控形势，自觉遵守当地相关部门规定和要求，做好相关备考工作。

配合做好防疫监测和有关材料上报。考生要按要求进行考前14天的身体健康状况监测和签订个人健康状况“承诺书”。从境外或国内非低风险地区抵返的考生，须持7日内有效核酸检测结果参加考试。应届毕业生向所在学校上报个人健康监测、“龙江健康码”、个人健康状况“承诺书”等材料和信息；非应届毕业生须在考前1–2天到当地招生考试机构递交上述材料和信息。

准备必要防护物资。考生可携带口罩（一次性使用医用口罩或医用外科口罩）、手套、纸巾、速干手消毒剂等防护物资。

正确乘坐交通工具。去考点途中，提倡考生乘坐私家车或步行，如考生乘坐出租车或网约车赴考点，应提前预约车辆，乘坐时在后排落座并全程佩戴口罩，下车后应及时做好手卫生。如考生乘坐公共交通工具赴考点，全程佩戴口罩，可佩戴一次性手套，并做好手卫生。

依规有序进入考点考场。考生进入考点考场，应自觉与其他考生保持合理间距，在规定区域内接受体温测量，考生体温低于37.3℃方可进入考点。考生进入考场首先检测体温、口罩，然后接受查验居民身份证和准考证，考生不得因为佩戴口罩影响身份识别。除规定的考试用品和个人防护物品外，其他任何物品一律不准带入考场。低风险地区的考生进入考场前要佩戴口罩，进入考场就座后，考生可以自主决定是否继续佩戴口罩；非低风险地区、备用隔离考场的考生要全程佩戴口罩。考生必须随时做好手卫生。

扫码看详情

高考倒计时 家长考生因焦虑问诊

每天只睡4小时 成绩反降 吃大鱼大肉 补腹泻了

专家：考前尽量保持与平时一样的生理和心理状态

生活报讯（记者**周琳**）寝食难安、情绪焦虑，想给孩子考前补一补，结果吃腹泻了；进屋送个水果给孩子送“激恼”了；孩子每天只睡4个小时，成绩却越来越差……临近高考，很多家长纷纷咨询，考前焦虑该咋办？28日，记者联系到哈医大一院心理科安钢辉主任，她表示，近期门诊接诊中发现，每天由于高考前心情焦虑的家长和考生占50%，他们存在不同表现形式的焦虑情绪。为此，她提醒家长和考生，进入高考倒计时，尽量保持与平时一样的生理和心理状态。

“拼命三郎”每天只睡4小时 成绩却越来越差

不久前，高三学生阳阳（化名）和妈妈来到安主任的诊室。据阳阳妈妈介绍，孩子近段时间就很焦虑，每天都感觉时间不够用，恨不得所有时间都用来学习，每天只睡4个小时左右，简直就是“拼命三郎”。看到孩子这么用功，阳阳妈妈欣慰的同时也很心疼。每天晚上学到一两点钟，早上5点起床又接着学习，严重缺乏睡眠导致阳阳白天总是昏昏沉沉的，只能靠喝咖啡补充精神。最让阳阳恼火的是，自己这么拼，考试成绩却一次不如一次。临近高考，阳阳的情绪焦虑得不行。

眼看孩子这么努力，成绩却上不来，精神状态也越来越差，无奈之下，阳阳妈妈带着孩子来到哈医大一院心理科就诊，安主任了解情况后表示，阳阳是由于劳逸不结合、心理压力过大导致的情绪焦虑。好在经过心理疏导，阳阳的焦虑症状有所好转。

给孩子吃大鱼大肉 结果补腹泻了

“我就是进屋给孩子送个水果，他就叽歪了，说我一趟一趟打扰他学习……”最近在接诊中，安主任常遇到这样的情况，很多家长多说一句话，就会引起孩子的反感，这其实就是孩子焦虑的一种表现。除了孩子焦虑的情况，家长焦虑的也不少。安主任介绍，很多家长比孩子还焦虑，夜里睡不着觉，来到医院就诊。还有的家庭平时吃得挺清淡的，高考前想给孩子补一补，给孩子做大鱼大肉、海鲜，结果吃完第二天就腹泻了。这样的情况比比皆是。

安主任提醒家长，临近考试，除了保证营养需要外，饮食习惯不宜做太大调整，特别是从来不吃的食品，没必要这时候硬去尝试，吃出肠胃问题反而得不偿失。

家长说考不上没关系 孩子反倒气得不行

“高考临近，这个时候保持状态的稳定是最重要的。”安主任说，稳定生理状态是稳定心理状态的基础，此时的高考生一定要保持规律的生活作息和习惯。

“曾有家长为了不给孩子太大压力，对孩子说，能考啥样是啥样，考不上大学也没关系，孩子本身学习挺好，一听家长这么说，气得不行，反而引起了父母与孩子之间的冲突。”安主任表示，有的家长自己内心焦虑反而故作镇定，这种情况下，家长说不好不如不说，和往常一样就好，切忌过度热情、嘘寒问暖，给孩子带来心理压力。尽量避免情绪波动带来的心理干扰，暂时搁置生活、学习中的矛盾冲突和问题。

焦虑情绪积累而成 发现苗头提早就医

面对孩子状态不好的情况，很多家长会在考前一天给孩子服用药物，安主任提醒，这种做法是非常不可取的，孩子的体质能否适应药物是未知的，比如之前有的孩子在考前一天服用了助眠药物，第二天考试时仍然迷迷糊糊，这是非常影响孩子考试状态的。安主任建议，药物一定要在诊断明确的情况下，在医生指导下使用。

“其实很多孩子出现焦虑的情况，说明这种情绪已经潜意识存在很久了，只是临近高考的节点爆发了而已，所以学生家长要注意，一旦发现孩子情绪反常、暴怒，一定要带着孩子及时就医。”此外，对于紧张情绪已达焦虑症程度的高考生，光靠自我调节是不够的，可在医生指导下使用安全有效的药物。

“专升本”今日开考 6月中下旬公布成绩

生活报讯（记者**吕晓艳**）今年我省普通高校专升本和对口招生考试于5月29至30日进行。专升本考试将于6月中下旬公布考生成绩，对口招生考试将于7月初公布考生成绩。

考生填报志愿及录取等工作时间安排将陆续在“黑龙江省招生考试信息港”上发布。据悉，今年黑龙江省专升本报名22112人，共设12个考区、36个考点；对口招生报名5680人，共设13个考区、16个考点。现已按照防疫规定和考试要求全部准备就绪。

我省首个中职产业学院落户哈一职

生活报讯（记者**吕晓艳**）28日，黑龙江省首家中职产业学院——哈一职中联智慧财经产业学院，在哈尔滨市第一职业高级中学校成立。

据介绍，该产业学院将调集20家中联集团的企业，遴选30名智能财税岗位专家、能工巧匠，定位“三大功能”，从而实现会计专业“真项目真做”实习实训，完成实训、培训、咨询、服务、大赛、鉴定“六位一体”建设任务。

丢失声明

★ 婴儿姓名：王婧涵，性别：女，出生时间：2014年12月19日10时43分，出生地点：哈尔滨市阿城区人民医院，母亲姓名：张钰彤，民族：汉，身份证号码：230119198602070183，父亲姓名：王晓川，民族：汉，身份证号码：230119198306070170，不慎将新生儿出生医学证明丢失，出生证编号：O230155376。
特此声明作废

★ 婴儿姓名：李兴皓，性别：男，出生时间：2015年1月10日08时50分，出生地点：南岗区妇产医院，母亲姓名：魏颖，民族：汉族，身份证号码：230105198610123726，父亲姓名：李振峰，民族：汉族，身份证号码：239005198305051079，不慎将新生儿出生医学证明丢失，出生证编号：O230281737。
特此声明作废

★ 哈尔滨市道里区品泽果蔬超市，不慎将食品经营许可证正本丢失，许可证编号：JY12301020076621，发证机关：哈尔滨市道里区市场监督管理局，发证日期：2018年05月17日。
特此声明作废

★ 哈尔滨浩兴公路设施有限公司，不慎将公章丢失，开户行：中国建设银行股份有限公司哈尔滨田地分理处，账号：23001865144050500496。
特此声明作废

★ 本人丢失2张由哈尔滨星恒房地产发展有限公司开具的房款票据和房差款票据，姓名：潘正昉，房号：住宅13栋一单元1401室。票据号分别为：NO.0018307，金额：590000元；房差款票据号：NO.0008186，金额：575元。
特此声明作废

公 示

根据市委、市政府相关规定，现对以下房屋的承租权公示如下：
本人于聚海，身份证号230104196108010018，原承租道外区海员街三十二街区1栋6单元7层3号公有住房，使用面积37.9平方米，产权单位公有房产经营管理中心道外公司。该房屋2010年未房改就进行征收，征收安置地点为陶瓷小区书香3单元23层1号。本人现持有拆迁协议、搬迁验收单、承租证、证明等相关材料对房屋属于公产部分进行房改买断。本人承诺该房屋权属无争议，无任何法律债务纠纷，所提供材料均真实有效，并自愿承担一切法律责任，现面向社会公示。如有异议，请自本公告之日起十五个工作日内将异议书面材料送达道外区人民政府住房和城乡建设局。
送达地址：哈尔滨市道外人民政府住房和城乡建设局223室 电话：88973312

注销公告

哈尔滨市阿城区华龙外语学校于2021年3月25日申请注销登记。民办学校办学许可证教民123011271000130，统一社会信用代码5223011206366172XP，地址：哈尔滨市阿城区华龙金城8号楼商服17门，法定代表人：张晓华，电话：15045267767，业务主管单位哈尔滨市阿城区教育局。
特此公告

注销公告

哈尔滨市香坊区东强文化学校经理事会决议，因经营不善终止办学，并拟向教育局和民政局申请注销登记，办学许可证号123010671003041，统一社会信用代码52230110MJY1775951，学校清算由法人及理事会成员等人组成，量对费用有疑问的家长自本公告见报之日起45日内向学校申请查询，特此公告。
哈尔滨市香坊区东强文化学校
2021年5月29日

减资公告

黑龙江省瓦伊德科技有限公司经股东会研究决定减少注册资金，由原来的500万元整减到10万元整，营业执照统一社会信用代码：91230103MA1AWH2F4U，清算小组为：刘冬、王博，请债权人自见报之日起45日内向公司清算小组申报债权或要求债务担保，企业联系人：王博，联系电话：18646346856，企业地址：黑龙江省哈尔滨市南岗区哈尔滨大街116号一层；根据公司法，特此公告。
黑龙江省瓦伊德科技有限公司
2021年5月29日

注销公告

哈尔滨市南岗区金华文化学校于2021年3月1日申请注销登记，统一社会信用代码：12301037100064O地址：西大直街318号，电话：13633632622，法定代表人：金华。业务主管单位：哈尔滨市南岗区教育局，特此公告。
2021年5月29日

注销公告

哈尔滨市香坊区创新文化学校，教民：123010671000033号，统一社会信用代码：52230110MJ43179995D。经理事会决议，拟向审批机关申请注销事宜。现予以公告。请与学校有债权债务的个人或组织，见报45天内，向我单位清算小组办理债权债务事宜。联系人：孙晓彦13895735717

声明/通知/注销/寻人
业务 15504651777
办理 89682777

“哈市西典家园C3栋楼下饭店对窗排烟”后续

7家排烟饭店全部整改完毕

生活报讯（记者**李威兵**）18日、21日，生活报连续报道了哈尔滨市南岗区西典家园C3栋楼下饭店排烟，导致3楼居民家满屋油烟味一事。环保部门执法人员在接到举报后立即现场核实情况，要求7家饭店立即整改。28日，记者同环保部门再次来到此处，对7家饭店进行复查，楼下饭店已经全部整改完毕。

针对反映的问题，哈尔滨市南岗生态环境局执法人员于18日进行了现场调查。经查，西典家园小区C3栋楼下共有9家饭店，9家饭店中，7家饭店油烟排放专用烟道高度不符合环保要求或未安装油烟净化设施。执法人员当场对7家饭店存在的环境问题下达通知，责令其立即整改。

28日，记者再次与环保人员来到现场，对已责令整改的7家饭店进行复查，7家饭店已经全部整改完毕。记者看到，原本室内没有安装净化器的饭店，已经购置净化器，装在排烟管道口处。原本有净化器，但净化功能不完善的饭店，已经将净化器进行彻底清洗，保证净化功能。C3栋楼下的盒饭店，因排烟管道断裂，导致油烟直排到3楼窗口，目前排烟管道也已经修复。饭店老板说：“净化器我们彻底清洗了，现在一点烟都没有了。我也把管子重新接好了，一直把管子扯到房顶中间的地方，现在排烟口距离居民楼至少15米，不会再有油烟吹到居民家里了。”

当日，执法人员也向住在3楼的王女士进行了回访，王女士表示，饭店整改后，屋内已经没有明显的油烟味了，窗外的油烟味也明显减小很多，对处理结果十分满意。

“振江小区整墙保温板被吹掉”后续

保温板已安上 纪委介入调查

生活报讯（记者**王萌**文/摄）“这回终于放心了，再刮风不用担心被脱落的保温板砸着。”5月28日，哈尔滨市道外区振江小区的居民高兴地告诉记者。一个月前，一场大风过后，该小区六栋的外墙保温板被整体刮掉。4月19日，本报以《道外区振江小区居民反映：一阵大风 整墙保温板被吹掉》为题进行了报道。报道发出后，引起主管部门的重视，道外区振江街道办事处联系了区住建部门，再由市、区的住建部门对接施工方，由原施工单位哈尔滨既有市政工程有限公司，对墙面进行了维修。不仅把损坏的墙体维修完毕，还对邻近墙体进行了重新安装。

对于施工质量的问题，哈市住建局的相关负责人表示，已对施工质量进行了鉴定，纪委也已介入调查，等调查结果出来后会对外公布。

墙面进行了维修

14岁女生坐窗台欲轻生 民警救回还“话疗”

生活报讯（记者**黄迎峰**）近日，虎林市公安局红旗派出所成功救下一名意欲轻生的未成年少女，避免了一场悲剧的发生……

23日，虎林市公安局红旗派出所接到市民报警：有一名女孩欲在德馨家园跳楼，但报警人并不清楚具体位置……接警后，民警迅速赶到现场，但环看四周未见女孩的踪迹，民警只得逐个单元地查找。当民警排查到4单元顶楼时，只见一名女孩坐在16楼的楼道窗台上，两只脚悬在空中，没有任何防护，随时有可能坠落，情况非常危险。

为了避免引起女孩的警觉，民警来到16楼，趁其不备，将女孩从窗台边缘迅速抱下，并安顿在楼梯间。被解救下来的女孩情绪非常激动，不停地喊着“别管我！”民警劝导她说：“你都有跳下去的决心，为什么没有活下去的勇气？”民警一边安抚女孩的情绪，一边耐心疏导，女孩逐渐放下了心中的包袱，主动说起自己由于长期努力却得不到父亲的认可，便有了跳楼轻生的念头。

民警一直劝导女孩，女孩的情绪渐渐平复下来。得知女孩14岁，姓姜，家就在附近单元，民警欲将女孩送回家中，但家中无人。为防止危险再次发生，民警将其带回派出所，并与其父亲取得了联系。在民警的教育开导下，父女俩终于解开了心结。

冰城女警花

抓捕嫌疑人 竟遇老同学

生活报讯（记者**黄迎峰**）日前，在省公安厅刑侦总队的统一指挥下，哈尔滨、鸡西、七台河、双鸭山等地，集中开展“平安之夏 鹰击一号”专项行动，全面打击电信诈骗和黑灰产业窝点。其中一组民警来到了哈尔滨市道外区太古公馆，目标是涉嫌电信诈骗的十二名嫌疑人。抓捕组成员冲进去后，却发现整个窝点只有前台一名女子，其他嫌疑人都不见踪影。正在抓捕组成员对嫌疑人刘某开展初步审讯的时候，负责本次行动的宣传民警史双月吃了一惊，她和嫌疑人展开了这样的对话……

史双月：还认识我吗？你在X中上过学是吗？

刘某：嗯。

史双月：你在哪个班？

刘某：七班。

史双月：认识我吗？

刘某：还有点印象，但叫不出名了。

史双月：你知道我刚才看你第一眼的时候，咯噔一下，心里不知道什么滋味。

刘某：不知道咋说。

史双月：说不出话是吗，跟我一样。

刘某：哪怕是在街上遇到，也比这几强。

史双月：以后要是有选择的话，一定要好好选择。

两个人都没有想到，会在这样的场景重逢高中同学，一个是民警，另一个则是本次抓捕行动的嫌疑人。据了解，当晚18时，此处窝点的12名犯罪嫌疑人全部落网。

无需现场排号 动动手指即可

@哈尔滨人 在“龙头新闻”办社保更便捷

生活报讯（记者**吕晓艳**）5月26日，黑龙江日报报业集团与哈尔滨市人力资源和社会保障局合作，在龙头新闻APP开通社保业务办理功能，只要下载龙头新闻APP，点击最底部菜单“服务”按钮，接着点击“哈尔滨社保通”按钮，进入哈尔滨社保界面，就可以办理包括企业养老、机关养老、失业保险、工伤保险四大类所属的自由人参保、申报失业补助金、参保职工个人补缴等77项业务。哈尔滨市民无需再到社保窗口排队办业务，只要通过龙头新闻APP就可以一网通办。

办理方式：哈尔滨市民下载龙头新闻APP选择底部服务模块，点击“社保通”进入“哈尔滨社保通”页面，选择想要办理的社保业务，人社部门会把办理结果信息自动推送到申报人手机上。

流程如下

1 龙头新闻客户端 扫二维码下载

2 点击“我的”注册登录

3 点击服务菜单 进入哈尔滨社保通

4 注册登录

5 办理相关业务