@家长、艺考学生：

我省正规艺考培训机构 看这里

扫码看详细

生活报讯（记者**吕晓艳**）为全面规范艺考培训机构办学行为，遏制培训市场乱象，维护良好教育生态，我省集中开展艺考培训机构专项整治行动，省市县三级联动，对艺考培训机构进行全面摸排检查，按照“四个一批”思路开展清理整治，现统一公布各地审核通过的艺考培训机构名单（共133所），希望各机构进一步提升依法办学水平。请广大家长、艺考学生选择合法合规的艺考培训机构。如果发现违规办学行为，可拨打各地艺考培训机构专项整治行动监督举报电话进行举报。

我省高考第二次网上填报志愿结束

艺术类开始录取

生活报讯（记者**吕晓艳**）5日22时，我省高考第二次网上填报志愿结束。第三次网上填报志愿7月7日–7月9日，每天9:00–22:00，填报文史类和理工类高职（专科）提前批次、高职（专科）批次和艺术类、体育类高职（专科）批次录取的院校和专业志愿。

艺术类5日开始录取，各类各批次将陆续开始录取工作，请考生及时关注黑龙江省教育厅官微、黑龙江省招生考试信息港，获取相关招录信息。

男子打篮球 一个“起跳”跟腱跳裂了

生活报讯（**王甦 高军震** 记者**周琳**）不久前，一男子在打球时感觉右脚疼痛，缓了一会儿后，疼痛感并不强烈，就没在意。但过了两天，右脚的疼痛感愈发强烈，经医生检查，诊断为右侧跟腱断裂。哈市第五医院医生提醒，运动中受伤要及时就诊，切莫自行“诊断”贻误病情。

几天前，钟先生和朋友一起打篮球，接到朋友传球的钟先生刚一起跳，就感觉右脚一阵疼痛，落地后无法站立。朋友将他扶到了一边，休息一会儿后，感觉没什么大事，钟先生认为可能是崴脚了，就没当回事。可是，过了两天他感觉行走越来越困难，而且疼痛感愈发强烈。于是，来到第五医院。医生查体后表示，钟先生是跟腱断裂。但他不明白，脚也不那么疼，还能走路，怎么是跟腱断裂呢？

“不是所有的跟腱断裂都会出现强烈疼痛并伴随无法行走。跟腱断裂通常发生于跟腱跟骨止点近端5cm–7cm处。”第五医院骨六科医生何颜秋表示，这种情况常发生于一类被称为“周末战士”的热爱如网球、篮球等高强度、急动急停运动的中年男性。跟腱部分撕裂可发生于跟腱跟骨止点处或跟腱中部。何颜秋表示，一旦在运动时发生损伤，患者自身能感觉到断裂声，通常都是跟腱出现了问题。如果足跟周围疼痛、向前迈步总是过早踮起脚跟、蹲下时屈股坐不到后脚跟上等情况，基本可以判断为跟腱损伤。一旦出现损伤，不要再活动受伤部位，应进行冰敷，冰敷能使局部降温，抑制局部血液的循环，减缓炎症的蔓延，让出血尽快停止。有条件的可穿戴跟腱靴固定。同时，受伤部位的脚不要再踩地行走，这可能引起周围软组织肿胀和疼痛，并且行走导致的肌肉回缩也不利于后期治疗及康复。还要尽快前往医院就诊。

八旬老人自制“药”茶 喝上火了

医生：无医嘱 小心中药变“毒药”

生活报讯（**刘效姬 李鑫阳 张志彪 衣晓峰** 记者**周琳**）随着现代人的生活质量和生活水平有所提高，人们也更加注重自身健康，尤其热衷于中医养生保健。在这样的大背景下，五花八门的中医养生节目和保健产品如雨后春笋般地涌现出来。近日，记者联系到黑龙江中医药大学附属第二医院张瑞教授，针对中医药方面常见的不准确的认识和误区进行科普。

方剂当茶饮 八旬老人喝上火了

张瑞介绍，“在出门诊时，经常遇到好多患者，都是中医的拥趸和铁杆粉丝，来看病直接就说自己身体‘阴虚’或‘阳虚’，让大夫调理。”

今年已经八旬的谭奶奶就是其中一位。老人家是退休干部，儿女都在国外生活。为了不给孩子添麻烦，非常热爱中医养生的谭奶奶，电视上的养生专题和期刊中的文章，她都期期不落，学到了不少中医养生知识。天长日久，老人有了一些感悟，擅自将中医养生节目中的某款方剂当茶饮，喝了一段时间后，老人口舌生疮，牙龈出血，整天昏昏沉沉的。

经张瑞查找原因，原来谭奶奶的“药茶”中含有大量补益气血的成分；不仅如此，老人家还自行加大了药量，致使气血过盛，经络壅塞化热，也就是老百姓所说的“上火”。张瑞强调，中药调理一定要找专业的中医大夫辨证论治，定期复诊调方，确保“中病即止”。

中药纯天然没有副作用？错，是药三分毒

还有人认为，中药纯天然，没有任何副作用，即便有毒副反应，也不像西药那么大。张瑞指出：“是药三分毒，人在健康的时候，身体处于阴阳平衡的状态，若阴阳失衡、失调、失序，就会酿成疾病。这就要通过对药物偏性的运用，从源头上清除潜伏的疾患。正因为药物固有的偏性，如药不对证，自然会对身体造成伤害，非但不能除病，反而雪上加霜”。

临床上，有一部分药物是有明显偏性或毒性的，比如乌头和附子之类。张瑞解释，附子被称为“扶阳第一药”，在中医男科中广泛使用，但此药含有乌头碱，服用不当极易引发心悸、口舌麻木等症状，事先必须进行煎煮而减轻毒性。这就不难看出，中药在应用过程中是相当复杂的，不仅需对证和注意剂量等细节，而且炮制方法、煎煮时间、方法、相互配伍也同样重要。如果没有专业中医师指导用药，是容易“踩坑”的。

怎样正确选药 遣方用药是关键

如何正确合理选用中成药？张瑞强调，中成药必须在中医药理论指导下，在望闻问切、全面把握病情的基础上遣方用药。如果仅仅把患者症状或化验指标视为开中成药的依据，寒热不分，虚实不清，阴阳颠倒，像用西药一样，不但效果不好，甚至“南辕北辙”，贻误了病情。同时，他呼吁，要注意中成药的应用禁忌与注意事项，对特殊人群，如妊娠妇女，应详细询问和了解现病史、过敏史等相关信息，避免药害事件的发生。

抗击疫情纪实展在省科技馆展出

生活报讯（记者**于海霞**）近日，由中国科协推出的“大医精诚 无问西东——中西医结合抗击新冠肺炎纪实展”在省科技馆展出。

纪实展以“万众一心，共克时艰”为主题，以实物、图文、音像等生动、详实的资料展示新冠肺炎疫情发生以来，中医与西医白衣执甲、联手出击、舍身战“疫”战果辉煌的事迹。同时，回溯中国古代抗“疫”的历史以及新中国成立以来中西医结合在历次抗“疫”中的成功范例，以此证明中国是一个勇于并善于抗击疫病的国家，中西医结合是中国人民在历次抗“疫”中探索出来的有效方法。

展览以疫情发生–历史回顾–方案举措–抗“疫”成果–人物事迹为线索，共分为五个分主题单元：最高决策、白衣勇士出征，追根溯源、战“疫”有先鉴，无问西东、抗“疫”出良方，聚力克艰、前线传捷报，舍我其谁、医者显风范。

即日起，展览在省科技馆临时展厅免费展出至8月底。

丢失声明
刊登电话
13796106320

● 黑龙江电力建设监理有限责任公司工会委员会不慎将组织机构代码证（正副本）原件遗失，特此声明作废。

● 本人孙广勋，身份证号码：23010419700518313X，不慎将房屋拆迁补偿协议丢失，协议编号：01100020510，地址：道外区南二道街70号3栋1层2号，声明丢失。

● 黑龙江省二建建筑工程有限责任公司，统一社会信用代码：91230103752387287M，不慎将黑龙江省二建建筑工程有限责任公司宝宇.天邑环球港A区二期项目技术专用章丢失，特此声明作废。

● 母亲郎艳宇，身份证号：230182198805092424，父亲曹铁军，身份证号：232101198105160071，孩子姓名曹京昊，男，2015年11月7日6时40分出生于双城市人民医院，不慎将出生医学证明丢失，出生证明编号：P230009589，声明作废。

● 经营者黑龙江普华经贸有限公司(法人：刘明泽)不慎将哈尔滨红星美凯龙松北商场F3–C8086展位的商品质量保证金票据丢失，缴纳时间2020年5月28日，单据编号：ZY20052700373600，票据金额：30000元，声明作废。

● 本人胡振平，哈尔滨恒大御府地下一层车位–541业主不慎将哈尔滨市凯业房地产开发有限公司开具的购房票据遗失，现登报作废。收据出具日期是2019年9月26日，金额28500元，收据编号：hebhdyf0002587。

● 陈萌不慎将红星美凯龙国际家居有限公司(哈西店)开具的商品质量保证金收据(收据号：ZY20080700423782，金额：40000元；收据号：SK18040100574916，金额：5640元；收据号：SK18082201237137，金额18000元)丢失。声明作废。

● 杨文至，身份证号：430304200212210 05X，不慎将身份证丢失，特此声明。

● 黑龙江红伶果文化艺术活动中心，不慎将民办非企业单位登记证书副本丢失，统一社会信用代码：52230000099657888 0。特此声明作废。

● 穆鸿鹏不慎将道路运证丢失，证件号码：230129007519，特此声明作废。

● 刘延财不慎将道路运证丢失，证件号码：230129006969，特此声明作废。

声 明

声 明

本人张珍，身份证号230106195602281225，在香坊区西巴安里街有住房一处于2021年5月22日搬迁，搬迁验收房屋喷号：A2–56，原房主赠予本人，本人承诺此处房产无争议，并自愿承担一切相应后果或法律责任，如有异议，请自本报声明见报联系本人，联系电话：13904655515。

声明人：张珍

声 明

哈尔滨市龙商小额贷款有限责任公司于2021年7月21日在公司会议室召开股东会，审议变更公司监事事宜。逾期未到场股东视为放弃此次监事变更表决权。

哈尔滨市龙商小额贷款有限责任公司

2021年7月5日

生活报中缝房产公示类广告
受理地址：哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登电话：84681180
特别提示
生活报中缝房产公示类广告仅在地段街1号报社阳光大厅受理，只收取登报备案手续复印件，原件由房主自己保存。
当天办理，次日见报。登报请通过正规渠道办理，避免经济损失！

为梦想插上翅膀 想献爱心快加入

本报牵手省青基金会“金秋助学”

即日起记者走近孩子们身边聆听他们的励志故事

生活报讯（记者**李丹**）即日起，本报牵手共青团黑龙江省委员会、黑龙江省青少年发展基金会联合发起2021年“金秋助学”希望工程圆梦行动，诚邀爱心企业、爱心组织、爱心人士加入，为孩子们的梦想插上翅膀。即日起，本报记者走近孩子们身边，讲述他们的励志故事。

本活动的资助对象为各地家庭经济困难且品学兼优的初中、高中（含中职中专）、高职高专、高校在校学生；2021年被全国普通高等院校录取的二类本科以上特困大学生新生（二本B、民办院校、军校、委培及教育部直属师范院校免费生、艺术类考生除外）。同等条件下资助顺序为：①孤儿或单亲家庭的学生；②家庭成员伤残或患有重大疾病的学生；③学生本人伤残。

资助标准为根据筹资情况及捐赠方意愿，一次性资助每名学生1000–5000元不等。奖（助）学金主要用于资助困难家庭学生必要的书本费、伙食费等。

捐款方式包括

1.银行转账：

捐款账户：黑龙江省青少年发展基金会

开户银行：哈尔滨银行南岗支行

账 号：1239 0103 9578 5339

2.扫码捐款：

扫描二维码

生活报社
黑龙江省青少年发展基金会
共青团黑龙江省委员会
希望工程圆梦行动
共青团『金秋助学』

我省试点 燃气泄漏报警切断装置

佳木斯率先普及安装 今后逐部各地推广

生活报5日讯（记者**张立**）出现燃气泄漏，立刻切断供气装置，确保居民安全使用。5日，记者从省住建厅获悉，佳木斯在我省率先试点燃气泄漏报警切断装置，年内计划普及安装燃气泄漏报警装置6万户，目前完成安装15100户，力争9月底前全面完成年度安装任务。

据介绍，居民室内安装燃气泄漏报警切断装置是遏制燃气安全事故最有效的技防措施。按规定，既有居住住宅安装使用燃气泄漏报警切断装置的，由用户购置、燃气经营企业免费安装。佳木斯市制定了以政府和燃气经营企业补贴为主，居民用户出一点的优惠安装政策，安装“燃气报警器+联动切断装置+过流量自闭阀”的，市政府补贴80元，燃气经营企业承担100元，用户承担120元；安装“燃气报警器+过流量自闭阀”的，特别是对低保户、70岁以上独居老人等特殊群体燃气用户，政府和燃气经营企业全额承担免费安装。按照普及安装6万户测算，落实优惠政策可为燃气用户节省安装费用1200万元，最大限度减轻了燃气用户的经济负担。

此外，佳木斯市结合老旧小区改造，普及安装燃气泄露报警切断装置，将普及安装行动与城市老旧小区改造同谋划、同部署、同推进、同验收，努力做到改造一户、安装一处、安心一家。

针对佳木斯试点燃气泄漏报警切断装置的安装，我省未来也将逐步在省内各地推广这一模式，确保保障燃气用户终端使用安全。

我省“伴您走流程”活动

已办403件高频政务事项 解决堵点问题41项

生活报讯（记者**梁晨**）今年5月，黑龙江省营商环境局下发了《2021年度全省营商环境建设监督系统“伴您走流程”工作方案》，在全省各级营商环境局开展“伴您走流程”活动。目前，全省收到“伴您走流程”申请471件，已陪伴走流程403件，其余正在陆续办理当中，解决堵点问题41项。

据悉，“伴您走流程”要求全省各级营商环境局领导班子成员、处（科、股）室负责人，并可邀请相关政务服务事项涉及部门领导、首席服务员、工作人员，重点对工程项目建设、企业开办、不动产登记、医保、社保、纳税、机动车相关业务、道路运输许可、户籍身份证业务、公证业务等各类高频政务服务事项开展“伴您走流程”工作。

全省通过12346热线电话、公众微信号、投诉举报邮箱及信箱等渠道，公示受理企业群众“伴您走流程”申请的相关方式、方法，受理“伴您走流程”申请，也可通过黑龙江政务服务网、各地实体政务大厅等多种渠道，申请“伴您走流程”事项。市县级营商环境局将在综合实体政务服务大厅，设立“伴您走流程”专窗（专岗），公示受理企业群众“伴您走流程”申请的相关方式、方法，受理“伴您走流程”申请。申请人在确保办理相关政务服务事项的材料齐全后，可申请参加“伴您走流程”活动。

哈市疾控中心提醒：

近期到过瑞丽 请立即报告

生活报讯（记者**张立**）5日，哈尔滨市疾病预防控制中心紧急提醒，7月4日，云南省新增本土确诊病例3例。其中，中国籍2例，缅甸籍1例，上述3人均在瑞丽市全员核酸检测中发现。

为精准落实“外防输入、内防反弹”防控策略，有效控制和降低新冠疫情传播风险。哈尔滨市疾病预防控制中心特发布疫情防控提醒如下：

一、自6月20日以来，到过瑞丽市的市民，在做好个人防护的前提下，立即向所在社区（村屯）报告，并配合执行疫情排查、核酸检测、医学观察等防控措施。

二、要高度关注国内中高风险地区疫情动态，近期不要前往云南省等疫情风险地区。如必须前往，务必提前向所在社区（村屯）报告，并做好个人防护，返哈后，要按照哈市相关疫情防控政策执行。如与确诊病例或无症状感染者轨迹交集，或近期接触过上述地区相关人员，应主动向所在社区（村屯）报告。

三、如出现发热、干咳、乏力等症状，要做好个人防护，尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊，就诊过程中避免乘坐公共交通工具，并主动告知旅居史、接触史。

四、接种疫苗尽早建立免疫屏障，是预防新冠肺炎的有效措施，能够降低感染率、重症率和死亡率，请符合条件的18周岁以上市民尽快按要求完成两剂次疫苗接种。

房产出售

一处位于哈尔滨道里区黄金地段的优质好房源、地段街93号盛达公寓26层F室。此套房源建筑面积215㎡，朝向西南，3室明厅。

1、地理位置优越。该处房源位于哈尔滨市道里区新一百、麦凯乐、透笼街、金太阳、曼哈顿商厦、道里菜市场。毗邻哈尔滨地标建筑之一的中央大街。

2、房屋格局好视野佳。三室明厅落地飘窗，在室内就可观看索菲亚教堂全景，遥望远处松花江，大剧院尽收眼底。

3、交通便利。距离火车站北广场近，步行即可到达，楼下就是公交车站台，四通八达。

价格优惠、机不可失！

请拨打联系电话：13069860666 18045009166

联系人：乔先生

出售公产临街门市房

●房产位于北安街56号1楼101室，建筑面积126.01平方米。

●房产位于北安街50号1楼，建筑面积47.85平方米。

●房产位于北安街60号1楼，建筑面积50.75平方米。

以上三处房产，周边交通便利，紧邻中央大街商圈和爱建商圈，距离哈站北广场车程很短，距离最近的机场大巴站仅需步行即可到达。室内通透采光好。适合用于教育辅导、餐饮、快递驿站、小型文娱基地等。

网址：http://www.huaee.net/

联系人，佟先生 18545180503

电 话：王先生 15645678115