

省、市气象台发布寒潮预报

多地最低气温下降8℃以上

生活报讯（记者李威兵）18日，黑龙江省气象台和哈尔滨市气象台相继发布寒潮预报。18—19日，我省北部和东部地区气温将下降6～8℃，局地8～10℃。哈市19—20日风力较小，夜间至翌日上午时段易出现雾或霾。

省、市气象台发布寒潮预报

黑龙江省气象台11月18日14时30分发布寒潮预报：预计大兴安岭、黑河、伊春未来24小时内最低气温将下降10℃以上；绥化、大庆、哈尔滨、佳木斯、双鸭山、七台河、鸡西、牡丹江未来48小时内最低气温将下降8℃以上。

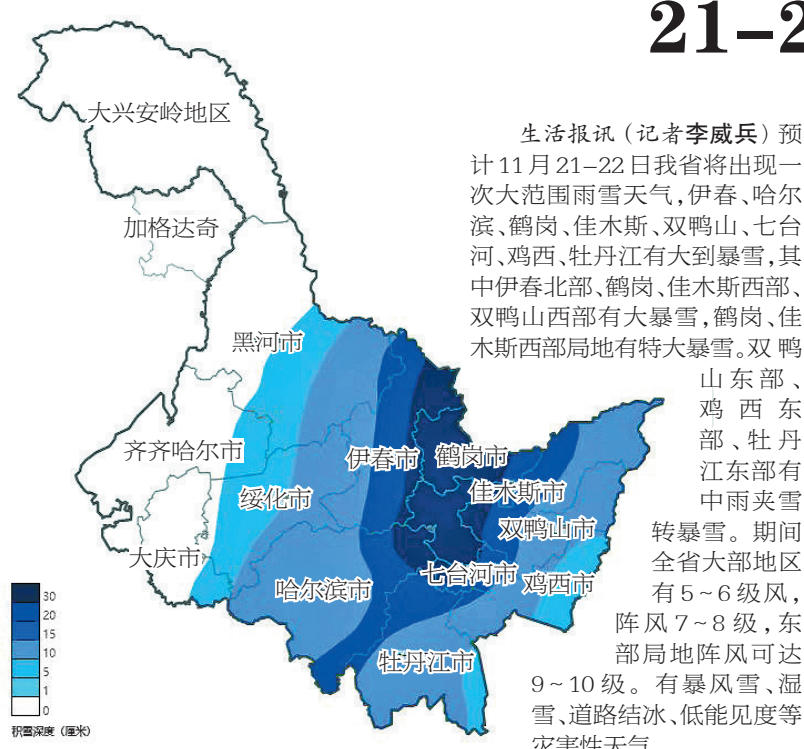
哈尔滨市气象台11月18日15时30分发布寒潮蓝色预警信号：预计未来48小时，哈尔滨主城区及各区、县（市）最低气温将下降8℃以上，19日

夜间最低气温普遍降至-13～-9℃。

省气象专家表示，18—19日，我省高空有冷涡系统配合地面低压自西向东移动，此过程中冷涡后的西北气流不断引导上游贝加尔湖以东的冷空气东移南下，造成全省大部地区连续两天持续降温天气。其中西北部地区位于冷涡中心附近，降温幅度较大，24小时降温将达10℃以上，其它大部地区48小时降温将达8℃以上。

黑龙江省积雪深度预报图（单位：cm）

黑龙江省气象台



生活报讯（记者李威兵）预计11月21—22日我省将出现一次大范围雨雪天气，伊春、哈尔滨、鹤岗、佳木斯、双鸭山、七台河、鸡西、牡丹江有大到暴雪，其中伊春北部、鹤岗、佳木斯西部、双鸭山西部有大暴雪，鹤岗、佳木斯西部局地有特大暴雪。双鸭山东部、鸡西东部、牡丹江东部有中雨夹雪转暴雪。期间全省大部地区有5～6级风，阵风7～8级，东部局地阵风可达9～10级。有暴风雪、湿雪、道路结冰、低能见度等灾害性天气。



生活报讯（冯宏伟 记者李威兵）11月17日至18日，有中国最冷小镇之称的呼中区迎来降雪天气，部分地区积雪深度达到10厘米。

记者从呼中区气象局了解，18日呼中区最低气温达到-8.7℃，截至当日10时，降水量为7.0mm，达到暴雪量级。

生活报讯（记者郭登攀）18日，记者从嘉荫县委宣传部获悉，进入冬季，小城嘉荫出现了雾凇奇观，犹如“千树万树梨花开”。

连日来，市民在出门时仿佛置身于童话世界，这一雾凇奇观为小城嘉荫的冬季增添了一道亮丽的风景线。



嘉荫雾凇

全省天气预报

18日夜間到19日白天：黑河东部、伊春、鹤岗、佳木斯、双鸭山多云有阵雪，其它地区晴有时多云。

19日夜間到20日白天：全省晴有时多云。

20日夜間到21日白天：哈尔滨东部、佳木斯西部、七台河、鸡西西部、牡丹江多云转阴有小到中雪，其中牡丹江南部局地有中到大雪，其它地区晴转多云。

19日白天最高气温：大兴安岭北部-9～-7℃，大兴安岭南部、黑河、伊春北部、齐齐哈尔北部-6～-4℃，其它地区-2～0℃。

21-22日最低气温大兴安岭北部为-27～-24℃，大兴安岭南部、黑河、伊春-18～-14℃，其它地区-11～-7℃。最高气温北部地区-11～-7℃，南部地区-4～0℃。

哈市天气预报

18日夜間至19日白天：全市多云；偏西风3～4级；最低气温-9～-6℃，最高气温-1～0℃。

19日夜間至20日白天：全市多云转晴；偏南风2～3级；最低气温东部、北

部-12～-10℃，其它区、县（市）-9～-8℃，最高气温-2～1℃。

20日夜間至21日白天：全市多云转分散性阵雨或雨夹雪；偏东风3～4级；最低气温-13～-9℃，最高气温-2～1℃。

10～20厘米，其他地区1～8厘米。

风力大、有暴风雪。21日夜間至22日全省大部地区有5～6级风，阵风7～8级，东部局地阵风可达9～10级，将出现暴风雪、雪阻等灾害。

具体降雪预报

21日，伊春南部、哈尔滨、佳木斯西部、双鸭山西部、七台河、鸡西西部、牡丹江西部有大雪，其中哈尔滨东部、佳木斯西部、七台河、鸡西西部、牡丹江西部局地有暴雪；鸡西东部、牡丹江东部有中雨夹雪，其他大部地区有小到中雪。

22日，黑河东部、伊春、哈尔滨北部、鹤岗、佳木斯、双鸭山西部、七台河、鸡西西部、牡丹江北部有暴雪，其中伊春北部、鹤岗、佳木斯西部、双鸭山西部有大暴雪，鹤岗局地有特大暴雪；黑河中部、绥化、哈尔滨西部、牡丹江南部有大雪，双鸭山东部、鸡西东部有中雨夹雪转暴雪，其他地区有小到中雪。

公告通知

公示人：赵秀君 2021年11月19日

公告

公示人：王焕东 2021年11月19日

声明

声明人：李庆艳

注销公告

注销公告

注销公告

注销公告

注销公告

注销公告

注销公告

注销公告

出租出售

低价急售别墅

联系电话 19845256893

生活报中缝广告

“清雪后借用卫生间 用完后帮店家拖地”视频火了

“拖地武警”找着啦：到哪儿都这么做

生活报讯（记者索德谦文/摄）近日，一则“战士排队借用饭店卫生间，下一幕让网友狂赞”的视频火了。截至18日，人民日报科音号相关视频，点击量已近2亿次。记者来到省武警总队机动支队，采访到了当天参与清雪的武警代表和这名意外走红的“拖地武警”纪露钢。

“拖地武警”来自军人世家

18日下午，记者来到省武警总队机动支队，见到了纪露钢。记者了解到，纪露钢来自军人世家。

谈起当天清雪借用卫生间后帮忙拖地的情节，纪露钢表示，“当天我们在户外清理压断的树枝，中途想上厕所，然后班长组织我们上厕所。我是第一个上完的，但是，我

发现进屋前我们虽然跺脚了，还是带进了雪，将店家的地面踩脏了。当时店家正在营业，我就去卫生间找到拖布洗干净，然后等所有战友都上完厕所后，再帮店家把地面清理干净。”

得知自己无意间火了之后，纪露钢说：“看到网友的留言和评论后，我非常感动。我

们每一名机动战士，都会做这件事，是我比较幸运，被拍下来了。我感觉心里特别暖，我们在干活的时候，就有人过来说，树枝被压断了，清理不过来，多亏你们武警战士了。有你们真好！本来那天很冷，手套湿透后手冻得拔凉，也没劲了。但是听到这句话后，我们又干劲十足了！”

班长：借用过多家卫生间 都清干净了

当天参与清雪的省武警总队机动支队某部班长唐毕虹介绍，战士走红，有偶然，也有必然，“小纪在工作生活中，就特别勤快，眼睛里总有活儿，考虑的也比别人多。那天执行完任务，把折断的树枝装

车，车装满走了。我组织战士们去卫生间。在上卫生间的时候，战士们身上的雪都特别脏，会把店家的地弄脏，纪露钢看见地脏了之后，就主动拿起拖布，帮助店家清洁地面。其实我们一直是这么做的。

六旬男子晨练时头晕嘴歪 突发脑梗

生活报讯（王甦 高军震 记者周琳）哈市一男子，早起晨练时突然出现头晕目眩、肢体麻木、面部发麻等情况，送医后诊断为急性脑梗。

董先生今年69岁，每天早上起来都会到小区里和邻居一起做做运动、散散步。9日5时，董先生和往常一样

下楼和邻居一起锻炼，刚锻炼没多久，他就感觉天旋地转，他赶紧在旁边的长椅上坐下来。身边的邻居连忙上前询问，董先生一抬头，邻居发现他的嘴角有些歪斜，右手也完全不听使唤。邻居赶紧拨打了120后又通知了他的家人，董先生被送往哈市第五医院。

经相关检查，董先生被诊断为急性脑梗，医生立即为其进行溶栓治疗。因为董先生出现症状后及时就医，所以经过几天的溶栓治疗后，取得了很好的效果。

第五医院神经内科主任杨从林表示，心血管疾病患者冬季运动要在温

度较高的时间段进行，如中午或下午。尽量避免在气温较低的清晨锻炼，并且控制好运动量，避免剧烈运动。目前心血管疾病已出现低龄化趋势，年轻的患者逐渐增多。寒冷季节做好防寒保暖措施，对于心脑血管疾病患者平稳度过冬季有很大作用。



生活报讯（李盼 崔明明 记者周琳）随着冬季气温不断下降，天冷路滑，糖尿病患者运动量相对减少，因血糖控制不良的糖尿病患者就诊量明显增加。近日，哈市第二医院内分泌代谢病科就接诊了一位血糖高到“爆表”而测不出

28岁男子不运动乱吃饭 血糖“爆表”测不出了

患者。家住哈市香坊区的小李今年28岁，1周前出现乏力、口渴等不适，起初他并没在意，口渴就不断喝饮料，没想到越喝越渴，并逐渐出现恶心、呕吐、嗜睡等症状。家人将其送至哈市第二医院，经内分泌代谢病科主任冷蕾诊查后，发现小李血糖已高达70mmol/L，尿酮体强阳性，并伴有酸中毒，诊断为“糖尿病酮症酸中毒”，情

况十分危急。后经补液、胰岛素降糖等抢救措施，小李转危为安。

“正常人空腹血糖值一般在3.9—6.1mmol/L之间，这位患者的血糖比正常值高出十几倍，严重的糖代谢紊乱导致了糖尿病急性并发症——糖尿病酮症酸中毒。”冷蕾说。“平时吃外卖比较多，没有规律运动的习惯，疫情这段时间作息更不规律了，下楼都很少，刚开始出现恶心、呕吐症状时，还以为是吃坏了肚子，没想到竟然得了糖尿病酮症酸中毒。”事后小李害怕地说道。

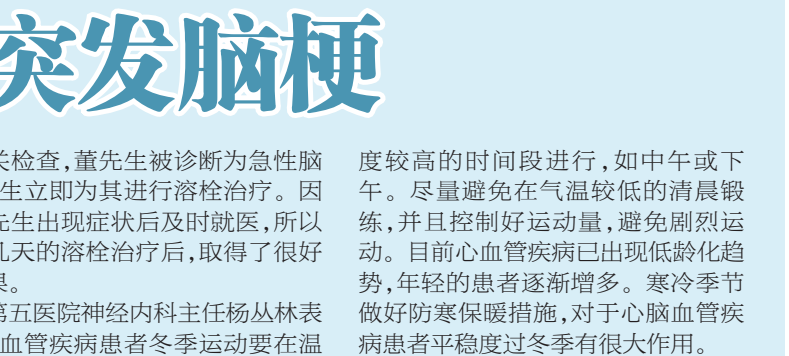
冷蕾介绍，近年来，糖尿病年轻化的趋势明显，营养过剩和久坐的生活方式是导致糖代谢异常的重要危险因素，也是糖尿病发病年龄呈现年轻化的重要原因。年轻人应该注意合理膳食，积极运动，作息规律，避免熬夜，保持理想体重，定期到医院体检。



店主：传播正能量 很多顾客慕名而来

18日，记者又联系了当时为战士们提供卫生间的旺仔家常菜生煎包店主宋女士，她说：“10日下午2点左右，路上有很多武警战士清理树枝，有站了一排的战士，问我可以借用一下卫生间吗？我说可以。他们第一批进来的人给拖的地，三个卫生间，里里外外都收拾干净了。一直拖到大厅中间，我爱人告诉他们不用拖，然后店员把拖布抢了过来，他们才离开。”

记者了解到，宋女士第一时间将此事发了抖音，很快引起媒体关注，截至18日晚，她的个人抖音号由原来的2000粉丝，一下涨到了5000多粉丝。“一场冰雨，树枝被压折，把路都给挡上了。武警战士们来后，徒手把树枝拽下来，手上、脚上都是湿的，进屋前，还特意把脚踩干净了，这是让我非常感动的。视频火了之后，很多网友慕名来用餐。有顾客说在抖音上看到我发的视频，都纷纷留言点赞，这也让我感到特别自豪！”



黄精人参牡蛎片1盒60片，可吃2个月，一天只需1元钱

3大原料 精华萃取

黄精人参牡蛎片是由深海牡蛎为核心成分的中老年男士专用产品，上市以来深得中老年男士消费者的信赖。就以六七十岁的老年人为例，不少人都被深海牡蛎的活性成分所吸引。

第一：深海牡蛎属于雌雄一体的海洋生物，营养易吸收。第二：深海牡蛎营养成分全面（富含铁、镁等微量元素），这些营养成分天然纯正滋养。第三：针对性研发，黄精人参牡蛎片从选材到配伍都是针对中老年人的体质研发，以“药食同源”为根基，人参合壮牡蛎肽，因纯度高每日只需1片，营养全吸收好。服用过程中，有本报客服专员全程电话指导，吃的放心。

前20名打进电话抢订成功，免费领取男士滋补品“玛卡”1斤！赠完即止！

本报指定药店地址：南岗区通达街151号与清明四道街交口

抢购热线：0451-57781700【免费送货上门，货到付款】