报名成功“针心针意”活动志愿者看这里

领取及编织注意事项来啦

针心针意 生活报 黑龙江网络广播电视台 E2 YOU 优选推荐

生活报讯（实习生李雨桐 邢轩祎 记者李丹文/摄）18日起，阿里巴巴天天正能量联合生活报在内的全国20余家媒体，发起2021“针心针意”大型暖冬公益行动。我们面向社会征集爱心志愿者，一起组队亲手编织厚实的手套、保暖的围巾、舒适的帽子等过冬物资，并与热心市民捐赠的其他礼物混装成“盲盒”，送到孩子们的手里，为他们营造一个“暖冬”，也带去一份惊喜。24日，本活动招募到的百名爱心织手领取爱心红毛线，提醒您编织时注意编织要求，并按照指定时间送回编织好的成品。

本次活动，生活报招募爱心编织志愿者共计100人，编织要求为平针或自由编织，每行14–15针，要求锁边。编织完成后，在围巾右下角缝制印有活动logo的布条。编织松紧程度一致，禁止跳针、落针情况出现。要求报名者服从活动安排，编织后按时送回。

自2016年开始，阿里巴巴天天正能量连续五年在全国范围内发起“针心针意”暖冬公益行动，吸引了近两万名爱心志愿者参与，为黑龙江、新疆、宁夏、青海、内蒙古、河南、陕西等20多个地区的30000多名贫困孩子编织温暖，送出祝福。本报作为阿里巴巴天天正能量的长期公益合作伙伴，已连续五年参与“针心针意”，发动本报爱心读者及网友，为黑龙江省数百名孩子送去了温暖包。

近年来，越来越多的人参与进来的“针心针意”活动，已经成为黑龙江的一张暖冬公益名片。今年，为了汇聚更多社会爱心力量参与，活动同步开通社会爱心捐赠渠道。我们会将收集到的毛衣、帽子、围巾、手套等编织物资，和市民捐赠的文体、图书、玩具等礼物随机混装成“盲盒”，给孩子们和往年不一样的体验，也带来一份意外的惊喜。

爱心企业为环卫工送上200份夜宵

“一杯热水”行动 寒冬温暖环卫工

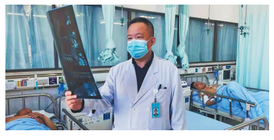
公益单位：
生活报社/黑龙江省慈善总会/哈尔滨市城管局

生活报讯（记者于海霞）为了慰问连续作战、为城市清冰雪不休不眠的环卫工人，11月22日深夜，来自哈尔滨市南岗区的爱心企业哈尔滨市辣茸餐饮管理有限公司，响应生活报“一杯热水”行动，一行30多人，为在博物馆转盘道奋战在清雪一线的驾驶员和环卫工人送去了200份夜宵和矿泉水。

本轮降雪以来，南岗区清雪大军第一时间集结，针对主干街路、政务通道、商圈周边、高校及中小学周边、重要交通节点等区域进行重点清运。

“刚打包好的，大家快来吃口热乎饭。”11月22日23时，环卫工人已连续作战一天一夜，爱心企业一行30余人，驾驶10台车，来到博物馆转盘道为在寒冬中坚守一线的南岗区城管局清扫保洁大队驾驶员和环卫工人送去了200份热气腾腾的特色夜宵。

“干活时身上出了汗，鞋也因为长时间在雪面上工作特别潮湿，这个时候能吃到这么可口、热乎的饭菜，真是太感谢你们了。”环卫工人们表示，手中捧着热气腾腾的饭菜一直暖到了心坎里。



女子总不由自主向一侧转颈 原来是“痉挛性斜颈”

生活报讯（徐旭 张可欣 记者周琳）最近，哈尔滨市中年女子王丽（化名）遇到了烦心事，日常生活中，她的脖子总是不由自主地向一侧扭转，经多方治疗后也不见好转。王丽来到哈尔滨医科大学附属第一医院神经外科四病房，经谢春成副教授检查，在排除其他疾病的可能后，最后确诊其患上了“痉挛性斜颈”。

诊断明确后，谢春成带领医疗团队为她施行了手术，以期最大程度改善痉挛的同时，尽量减少并发症。术后当天，王丽的脖颈就立即“转‘斜’归正”了，脸上也露出了久违的笑容。

“斜颈是由于一侧颈部肌肉产生挛缩或颈椎发育畸形，诱使患者头部向一侧歪斜，同时常伴有不同程度的颈部活动受损。”谢春成介绍，目前，临床通常将“痉挛性斜颈”分成扭转型、后仰型、前屈型、侧倾型等4种类型，其中以痉挛性旋转的比例为最多。“痉挛性斜颈”的初期症状并不明显，部分病人的脖子经常不自觉地向对侧轻微偏斜，也有少数人因颈肩部疼痛，自认为是颈椎病，真实的病情因此被掩盖了；同时，早期“痉挛性斜颈”容易和落枕相混淆，后者随着肌肉损伤的恢复，症状将逐渐减轻直至消失，而“痉挛性斜颈”可持续数月至多年，并无减轻趋势，直至形成了“歪脖子”。

“痉挛性斜颈”的致病因素有很多，其中精神疾病与“痉挛性斜颈”间的关系尤为密切，例如在快节奏的生活环境下，有的人长期背负较大的工作、学习压力，致使作息紊乱，晨昏颠倒；有的人性格急躁，情绪不稳定；本身患有焦虑症、抑郁症等各类精神疾病的人群，也特别容易被斜颈所“牵扯”。

那么，怎样才能预防“痉挛性斜颈”呢？谢春成告诫，日常活动中，务必注意避免头部意外受伤，根据医学报道，90%－96%的“痉挛性斜颈”病人有头部和颈部的外伤史，经常出现于发病之前的数周和数月后。有条件者，每年要定期到医院常规体检，因为前庭功能障碍异常也会诱发“痉挛性斜颈”。与此同时，市民要避免葱、姜、蒜、烟、酒等刺激性物质的过多摄入，同时选择适合自己的温和的运动方式，例如散步、骑单车、打太极拳等。冬天出门锻炼时应添加保暖衣帽，注意不被风吹雪淋，在家时不可用冷水洗脸洗手，杜绝不必要的寒冷刺激。

搬家专栏
搬家刊登电话
王萍 13351116219

退役军人搬家
军人素质，真诚服务，七折优惠，全市各区均可发车
18745057660
18845765103

吉利搬家
军人素质 真诚服务 居民 公企
长短途搬运 专业拆装家具 钢琴
道里道外 15945995322
群力哈西 13903650494
香坊动力 13904614842
江 北 13945059319

退伍老兵搬家
退伍老兵，真诚为您服务
十五年老兵，居民、企业、长途搬家、专业正规
道里道外 0451-87696984
群力江北 15245102858
南岗哈西 15245156662

信誉搬家
居民 公企 大学生搬家 长短途搬运 空调安装
专业拆装家具 钢琴 可开发票 配送物流
道里道外 15331886393
群力哈西 15904504951
南岗香坊 18245175648

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57.58.236公交车直达

百业信息
刊登电话 13796106320

哈尔滨智融企业管理有限公司
主营项目:财税筹划(应对金税四期,提供专业的税务筹划),代理记账,高新企业申请,企业注册(医疗器械优惠),工商服务。
联系电话:王经理
13101500809

富氧泉负氧离子液
富氧泉负氧离子液诚招全国代理商,负氧离子液使用方便,持久释放负氧离子,含量达5000/cm³净化空气,抗菌除醛,新房净化、学校、办公场所优选。
加盟电话
19845256893

金福来全屋定制
家装工装一体化
承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;
工厂一站式服务→设计→加工→安装。
橱柜门,衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。
工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。
定制热线
18904515815
15846048899
工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告
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 84681180
电话 15004697804

《当家主母》热播 俩贴身丫头也有戏

生活报记者 吴海鸥 王雪莹

热播剧《当家主母》中，除了蒋勤勤、杨蓉两大女主角外，她们身边的小丫头也十分抢镜。记者看到，张慧雯饰演的“舒芳”和王西饰演的“如意”都深得网友的心，被称赞：“身上很有戏！”

不介意一直被叫“谋女郎”
张慧雯：就是个代号，不重要

追剧过程中，很多人喜欢上了张慧雯演的“林舒芳”。作为大奶奶“沈翠喜”身边的侍女，“林舒芳”乖巧温柔、精明能干，从小丫鬟到大总管再到任家的二奶奶，一把算盘使得炉火纯青，凭实力赢得尊重。采访中，张慧雯直夸角色是“勤俭持家和算钱小能手”，“她内心强大，很独立，有种‘我命由我不由天’的霸气。”

张慧雯说，在剧组里自己和蒋勤勤十分投缘，“我们都是处女座的，在一些戏份的处理上都很一致。”她还透露，拍摄时陈建斌常常去探班，“每次和勤勤姐聊天，都能感觉到她的幸福，有被嗑到。”对于杨蓉，张慧雯则直言她是“冻龄美少女”，“生活中蓉姐特别细心，能照顾到每个人的感受。而且她还长了一张娃娃脸，特别可爱。”说起剧中演自己婆婆的惠英红，张慧雯连连称赞：“和红姐演戏，我就像海绵一样一直在吸收。以前我的性格有点急，但是拍完这部戏，我觉得自己变得更温柔细腻了，说话都比以前温婉了。”

作为“谋女郎”入行，张慧雯出道的第一部作品就是张艺谋执导的《归来》。影片中，那个眼睛很亮、气质很灵的女孩子也成了银幕上的经典记忆，一时风光无限。随后，张慧雯还拍摄了《栀子花开》《使徒行者》，以及《琅琊榜之风起长林》《你好，火焰蓝》等影视作品。虽然并没有大红大紫，但她本人倒也不后悔从大银幕转战到荧屏上，“我觉得是两条腿走路，电影、电视都要一起前进。”对于一直被叫“谋女郎”这件事，张慧雯觉得这就是一个代号，其实不重要。“就像小时候的胎名，以后终究还是要长大，拥有自己的大名。”

成于正作品“配角专业户”
王西：还很稚嫩，会一路热爱一路成长

在《当家主母》一众实力派女演员中，不少观众发现“曾宝琴”的贴身侍女“如意”，竟然是《玉春楼》里的那个让人恨得牙痒痒的“桃夭”。只不过，这次她的角色变得天真烂漫，忠义为主，是一个颇为讨喜的小丫头。甚至还和董又霖饰演的“书砚”有一段曲折感人的爱情。对此，“如意”的饰演者王西发文感慨道：“看似每天嘻嘻哈哈的如意也难，难在不能跟自己心爱的人在一起，但如意坚信有情人也定能终成眷属。”

一年内，在于正两部古装剧中都担任“黄金配角”的王西，原先是一名舞蹈演员。怀揣着成为演员的梦想，她多次面试剧组却四处碰壁，直到参加了《银河补习班》的演员甄选活动。据王西回忆，当时面试的时候她穿着一身运动服，没有化妆，朋友帮她随手拍的照片就贴在了简历上。可恰恰是她的真实状态打动了邓超和俞白眉，认为她很符合“小高老师”清纯朴素的形象。首次触电银幕，王西就以邓超电影女二的身份出道，这在电影圈算是拥有了一个不低的起点。随后，王西转移阵地，接连参演于正的电视剧，仿佛成了于正的新一代“配角专业户”。虽然饰演的多数是小角色，但她参演的作品可都关注度不低，最近还正在拍摄赵丽颖主演的电视剧版《野蛮生长》。对于自己的演艺之路，王西表示：“还很稚嫩，但会一路热爱，一路成长！”

《穿过寒冬拥抱你》
跟朱一龙有“感情戏”

贾玲：坐一起能感觉他心脏扑通扑通跳

生活报讯（记者王雪莹）年度温暖大片《穿过寒冬拥抱你》，近日举办了一场云发布会。生活报记者了解到，线上黄渤大赞贾玲在片中的表现，称“她一出场我就哭了，演得真好”。贾玲则表示对黄渤有一种崇拜之情，直言他是“业界的标杆，演技的天花板。”

预告中，贾玲与朱一龙奇妙的“化学反应”也特别引人期待。现场，贾玲介绍两人此次的关系是“彼此的VIP”：“一个是钢琴椅VIP，一个是电动车后座的VIP。”回忆起见到对方的第一感觉，贾玲直言觉得朱一龙有点太帅了，还要求导演给他抹黑点儿、加白发。听闻，朱一龙在一旁惊呼：“原来这是玲姐的主意！”对于贾玲坐在VIP座听他弹钢琴的那场戏，朱一龙坦言自己很紧张。贾玲则开玩笑道：“我坐他旁边，他心脏还扑通扑通地跳。”据悉，影片将于12月31日上映。

《暗杀风暴》中演“推理天才”

张智霖：我一定要找到真凶

生活报讯（记者王雪莹）作为“贺岁档”高热度影片，由邱礼涛执导，古天乐、张智霖、吴镇宇主演的《暗杀风暴》，将于12月10日上映。生活报记者了解到，影片改编自周浩晖的悬疑推理小说《死亡通知单：暗黑者》。讲述了轰动全城的连环杀人案接连发生，凡是收到“死亡通知单”的人，都将按预告日期被神秘杀手残忍杀害。为尽快破案，爆炸案目击者“黄少平”、警察“罗飞”、专案组“韩灏”一起入局。

此次，邱礼涛将为“死亡通知单”的故事注入更多的港式警匪片特色。其中，张智霖所饰演的“罗飞”是警队公认的推理天才，他在案件发展陷入瓶颈之时，发现了10年前爆炸案的诸多疑点；吴镇宇所饰演的“韩灏”，则将以专案组组长的身份全程参与侦查。随着调查的深入，二人屡次与疑似凶手的黑衣人枪战搏斗，上演警与匪的明暗交锋。对此，张智霖积极为角色打call，直呼：“我一定要找到真凶！”

《古董局中局》演“夺宝人”

雷佳音：圆了我的江湖梦

生活报讯（实习生寿洹 记者王雪莹）根据马伯庸同名小说改编的《古董局中局》，由雷佳音、李现、辛芷蕾领衔主演，葛优特别主演。生活报记者从金安国际影城获悉，影片将于12月3日上映，12月2日超前点映，目前已开启预售。

电影的故事围绕一尊价值连城的武则天明堂玉佛头展开：流落海外的佛头即将归国，以“梅花五脉”、“老朝奉”为代表的古玩界势力纷纷伺机而动。五脉传人“许愿”、“药不然”、“黄烟烟”以及许家故人“付费”集结为夺宝小分队，共破惊世骗局。

采访中，雷佳音表示：“我喜欢许愿身上浓郁的烟火气，出演这个角色圆了我的江湖梦。”李现为贴合“药不然”的海归身份，主动提议增加的金丝眼镜，成为造型中的点睛之笔。辛芷蕾脚踩高跟鞋亲自上阵拍打戏，将“黄烟烟”身上的武林感演绎得淋漓尽致。葛优浑然天成的喜剧范儿展现出上世纪九十年代小人物身上的“江湖气”，为紧张刺激的夺宝迷局注入搞笑元素。

第九届中国京剧艺术节展演剧目
黑龙江省文化惠民工程
新编现代京剧
《血沃冰花》
演出时间：2021年11月27日~28日下午13时30分
演出地点：黑龙江省京剧院中山剧场 地 址：哈尔滨市南岗区红军街2号
票 价：120元、90元、60元、30元（惠民票）
售票电话：53646015 13804501050 11月22日开始售票，数量有限、售完为止