

“请放心 强国有我”黑龙江省青少年视频演讲大赛

3人获一等奖 百余人获优秀奖

生活报讯（记者李丹）为展现全省青少年朝气蓬勃的精神风貌，响应“请放心 强国有我”的时代召唤，团省委、生活报联合开展“请放心 强国有我”黑龙江省青少年视频演讲大赛。赛事主题围绕“新时代中国青年要以实现中华民族伟大复兴为

己任，增强做中国人的志气、骨气、底气”为内容展开，经过线上征集、投票点赞及专家评审等环节，最终评出一等奖3人，二等奖6人，三等奖21人，优秀奖奖百余人。

本次赛事历经近三个月海选，收集到来自社会自荐和组织推荐的演讲视频作品500余份。



扫码看获奖名单

哈市视障男孩郭万成 想要“看到”人生的更多选择

每天练6小时单簧管 手指磨出茧 终获全国大奖

用音乐追光的孩子 终被世界看见



生活报讯（见习记者刘维娜 记者李丹）图片本人提供）2021年12月小柯的音乐剧《西大钟下》在北京上演。在现场，有一名特殊的观众，他就是视力障碍人士郭万成。虽然看不见舞台上的表演，但是作为音乐专业的学生，他用心感受着现场的音乐。



想要更多的人生选择 坚定学习单簧管

2005年郭万成的父亲把他送到了盲校，热爱学习的郭万成很高兴，但是小小的他有一个大大的疑问。“无论是高年级的学长学姐，还是老师，他们在规划未来的时候，都是大同小异的。总有人告诉我，‘你是盲人，做按摩就是唯一的出路’，我觉得很困惑、很奇怪，我为什么不能考大学？不能学一个自己喜欢的专业？”

紧贴电视 看孙悟空猪八戒 紧挨墙边 追着光影走一天

1996年郭万成出生在哈尔滨一户普通的人家，“当时我两个眼睛都看不到，家里带我各地求医，我15个月大的时候进行了一次手术。”郭万成说，术后左眼恢复了一些视力，“大概是在教室里第一排可以看到黑板的程度。”

每天练习6小时 手指磨出老茧

真正学习后，郭万成面对的困难还有很多。第一个就是乐谱，因为看不见，他只能选择听录音或者用盲文抄乐谱然后背下来。

当时郭万成学校练乐器的场地非常有限，所以他跑到食堂去练，可是声音太大，郭万成怕影响食堂的阿姨和厨师，于是他跑到了食堂的两道门中间的小空地里练习。

印象深刻的“黑色星期三”

2012年，郭万成初中毕业后来到了北京学习钢琴调律，并继续学习单簧管。2014年郭万成考入了北京联合大学特殊教育学院读本科，学习音乐学。

加入公益机构 为视障人士服务

2020年，两次考研失败的郭万成，参加了工作。“第一份工作，我为一个教育机构做公众号，2021年我加入现在工作单位。”郭万成高兴地说：“这是一家公益机构，面向的都是视力障碍人群。为盲人服务。我自己就是盲人，所以觉得能够为他们服务是一件非常开心的事。”

忍不住哭了出来。当时郭万成学校乐器的场地非常有限，所以他跑到食堂去练，可是声音太大，郭万成怕影响食堂的阿姨和厨师，于是他跑到了食堂的两道门中间的小空地里练习。

声明·作废

刊登电话 **13796106320**

- 哈尔滨市松北区君沐禧洗浴商务会馆不慎将财务章丢失，统一社会信用代码：92230109MA1AL6236U，声明作废。
- 王同烁（父：王兆阳，母：赵亚男）遗失出生医学证明，出生证编号：M230017204，声明作废。
- 魏小涵遗失士官证，证号：士兵字第20180075066，声明作废。
- 孩子姓名郭筱莱，性别女，出生日期2020年1月10日，父亲姓名郭恒邺，母亲姓名张凤，出生医院佳木斯大学附属第一医院，出生医学证明不慎丢失，编号：T230177525，特别声明。

百业信息

刊登电话 **13796106320**

名片·彩页·印刷 免费设计·免费发货

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。

定制热线 18904515815 15846048899

哈尔滨心地工程队

承接：轻钢、整装、单项、木工、油漆、水电、瓦工。

哈尔滨市区内可免费上门测量！ 欢迎致电 18249724111 13613643307

生活报申缝广告

男子小腿总抽筋 竟是睡姿不对

生活报讯（王颔 周芷含 记者周琳）你有过这样的经历吗？夜半时分，正沉浸在梦乡当中，一阵阵从小腿传来的疼痛让你瞬间清醒。而比这更痛苦的是，有的人一晚上腿要抽筋好几次……对此，哈尔滨市第五医院运动损伤科专家房玉利主任教你如何摆脱腿抽筋，一夜好眠。

玉利经过检查，诊断李先生夜晚入睡后腿抽筋的原因在于夜间睡觉时压住小腿、长时间俯卧、脚背平压在床铺上等等不正确的睡姿缩短了小腿肌肉，同时，当脚长时间停留在某一位置后移动也容易引起抽筋。

春节长假后 刚上班就焦虑了？

得了“节后综合症”咋应对看这里

生活报讯（记者周琳）2月7日，春节假期结束后正式上班的第一天，就有很多市民吐槽节后上班又累又困倦不过劲儿，更有上班族发朋友圈表示，经历过长假后再上班的心情不好、感觉焦虑。

一想到节后要上班 她整个人都不好了

“一听说要上班，整个人都不好了，上班前一天凌晨3点才睡着……”提起节后上班第一天的感受，哈市上班族晓阳对生活报记者说。晓阳介绍，整个春节假期，她过得十分舒畅，晚上和家人、朋友聊天，吃吃喝喝到半夜才睡，白天则是一觉睡到自然醒。经过长时间忙碌的工作节奏后，忽然经历慢下来的生活节奏让她感受到前所未有的放松。

假期每天玩游戏 初中生抵触上课

8日一早，初中生小强便在母亲的陪伴下来到医院。据小强的母亲介绍，7日，小强上网课时十分倦怠，哈欠连连。母子二人还为此吵了一架。小强的母亲对医生说，孩子在过年期间，基本上每天都和小伙伴一起玩游戏、看电视，春节假期过得十分惬意、放松，没想到春节假期过后，孩子的心却“收”不回来了，这才领着孩子来到了医院。

通常3天可自行恢复 超7天需及时就医

“节后综合症是正常的自然现象，这种现象一直存在，但是为什么近几年会被大家重视呢？这是因为当下人们的生活水平、质量提高了，大家更加关注情绪、心理上的一些问题。这种情况每个人都可能出现，大家不必过于恐慌。”田伟红表示，“节日综合症”通常表现为情绪萎靡不振、注意力不集中、容易疲惫，有些人还可能伴有身体症状，如头晕、心慌、失眠等。

即日起 这家医院周一至周五7点开诊

生活报讯（记者王秋实）春节过后，门诊就医的市民数量明显增加，哈医大四院从即日起每周一至周五将部分科室出诊时间提至7时，医院根据实际情况适时增加7时出诊科室。

可诱发肌肉突然收缩并伴有血管痉挛，就会刺激小腿抽筋。”房玉利表示。在房玉利的建议下，李先生每天补钙，喝牛奶、吃钙片等成了日常习惯；在健身前后多做10分钟肌肉拉伸和小腿按摩，睡觉转换姿势，两个月的时间，腿抽筋的情况有所改善，入睡后也不再发作。

过节吃太猛 休息不好 小伙患上急性肠胃炎 吃点肉就往厕所跑

生活报讯（李盼 崔明明 记者周琳）春节期间，很多市民“沉浸”在大鱼大肉、烟酒和零食当中，加之不规律的作息，无形中给自己的胃肠健康带来了隐患和负担，从而出现腹胀、腹泻、食滞、消化不良等情况。那么，节后如何解腻消滞、调节肠胃呢？对此，哈尔滨市第二医院消化内科主任刘俊娟给出了指导建议。

小王春节驱车回老家过年，路途较远，一路上又累又饿。一到家，家人便为其准备了丰盛的美食。与家人短暂团聚后，小王多年未见的朋友得知他回来，便急忙将其叫走。哥们儿见面天天欢聚，吃饭、喝酒、打麻将，连续几天，小王的精神都处于高度兴奋中。然而，他的肠胃却给出了“预警信号”，闹起了毛病，吃什么都不吃下，还有点反胃，只要吃吃肉立马就得往厕所跑。

节后上班的第一天，小王强忍着胃痛去上班。熬到了下午，腹泻的问题一直没有好转，实在忍受不了的他来到医院就诊，结果被确诊为急性肠胃炎。他坦言：“就是因为过节吃太猛了，外加休息不好才导致的，下次可不敢再这么糟践自己了！”

刘俊娟表示，虽然大多数人在发生肠胃不适后不愿意进食，但一日三餐还是要按时，使胃保持有规律的活动，另外还应保持每餐食量适度。可以选择一些温、软、淡、素、鲜的食物进食。在咀嚼上也要细嚼慢咽，咀嚼的次数越多，随之分泌的唾液也越多，这对胃黏膜起到一定的保护作用。

在饮食上，刘俊娟提醒，肠胃不好的市民在春节过后，一定要以谷类粗粮为主，可以适量增加玉米、燕麦等成分食物，多喝粥和汤，如小米粥、面条汤等，这些汤汤水水都具有好的“润肠清火”作用，让不承重负的肠道得以休息调整。另外，还要增加绿色蔬菜、新鲜水果的摄入量，增加纤维摄入，促进肠道蠕动。注意避免食用生冷、辛辣、咖啡、浓茶等刺激食物。

“三步法”应对：第一步，迅速起身，用力将抽筋的腿蹬直，双手抓住脚趾用力向上扳，身体前倾，做舞蹈演员压腿的姿势坚持1-2分钟即可；第二步，随后用手慢慢挤压按摩抽筋部位，使“小腿肚子”的肌肉慢慢放松，促进血液循环的恢复，再屈伸活动腿部，如若感到腿凉可以热敷；第三步，盖好被子保暖，重新以正确的睡姿入睡。同时，避免腿抽筋的发生要在日常生活中注意饮食补钙、合理锻炼，冬季做好保暖防寒工作以及保持正确睡姿。

小王春节驱车回老家过年，路途较远，一路上又累又饿。一到家，家人便为其准备了丰盛的美食。与家人短暂团聚后，小王多年未见的朋友得知他回来，便急忙将其叫走。哥们儿见面天天欢聚，吃饭、喝酒、打麻将，连续几天，小王的精神都处于高度兴奋中。然而，他的肠胃却给出了“预警信号”，闹起了毛病，吃什么都不吃下，还有点反胃，只要吃吃肉立马就得往厕所跑。

小王春节驱车回老家过年，路途较远，一路上又累又饿。一到家，家人便为其准备了丰盛的美食。与家人短暂团聚后，小王多年未见的朋友得知他回来，便急忙将其叫走。哥们儿见面天天欢聚，吃饭、喝酒、打麻将，连续几天，小王的精神都处于高度兴奋中。然而，他的肠胃却给出了“预警信号”，闹起了毛病，吃什么都不吃下，还有点反胃，只要吃吃肉立马就得往厕所跑。

小王春节驱车回老家过年，路途较远，一路上又累又饿。一到家，家人便为其准备了丰盛的美食。与家人短暂团聚后，小王多年未见的朋友得知他回来，便急忙将其叫走。哥们儿见面天天欢聚，吃饭、喝酒、打麻将，连续几天，小王的精神都处于高度兴奋中。然而，他的肠胃却给出了“预警信号”，闹起了毛病，吃什么都不吃下，还有点反胃，只要吃吃肉立马就得往厕所跑。

小王春节驱车回老家过年，路途较远，一路上又累又饿。一到家，家人便为其准备了丰盛的美食。与家人短暂团聚后，小王多年未见的朋友得知他回来，便急忙将其叫走。哥们儿见面天天欢聚，吃饭、喝酒、打麻将，连续几天，小王的精神都处于高度兴奋中。然而，他的肠胃却给出了“预警信号”，闹起了毛病，吃什么都不吃下，还有点反胃，只要吃吃肉立马就得往厕所跑。

科室	开诊时间
心内科	每周一至周五 7:00
神经内科	每周一至周五 7:00
内分泌科	每周一至周五 7:00
产科	每周一至周五 7:00
泌尿外科	每周一至周五 7:00
皮肤科	每周一至周五 7:00
精神心理科	每周一至周五 7:00

温馨提醒：其余普通门诊出诊时间不变，具体出诊时间以医院APP出诊时间为准。

南航休息室服务体验来了！

只要您乘坐哈尔滨始发国内南航航班，即可通过“南方航空”APP或到南航值机柜台购买高端休息室体验服务！

马上行动吧！还等什么