

假期沉浸式“煲剧”

女子每天“葛优躺”10小时 手麻头晕进医院

生活报讯（记者周琳）“十一”假期过后，哈市30岁的张女士，由于假期里长时间沉浸式“煲剧”，背靠沙发一靠就是10小时以上，导致手麻、头晕，不得不来到医院就诊。这是咋回事？11日，生活报记者对此事进行了采访。

35集电视剧 假期7天看了3遍

“假期过后，最近由于颈椎、腰椎疼痛来看病的人可是不少，你看她就是这种情况。”哈尔滨市第五医院脊柱外科林佳声医生口中的她正是张女士。今年30岁的张女士是一名企划人员，平时工作繁忙。好不容易盼来假期，她心想，一定要趁着假期好好放松一下。恰逢此时，朋友给她推荐了一部最近很火的古装电视剧。看了两集后，她便深深沉浸在了剧情中，开始追剧追到“手软”。“这几天基本除了睡觉上厕所，都在拿着iPad看电视剧。”张女士说，假期里，她每天都会靠在沙发上看电视剧，直到凌晨才睡，第二天起床后继续追剧，最晚的一天，凌晨3点才睡。就这样，不到3天，她就看完了一部35集的电视剧。剧看完后，她瞬间感到很落寞，于是对该剧进行了二刷、三刷，直至假期结束。随后，张女士发现自己的身体有些异常。

背靠沙发追剧 一靠就是10小时

“一开始，就感觉手指有点发麻。”张女士说，后来，症状逐渐加重，脖子和后背感觉发紧，而且头也总是晕晕的。这种情况一连续了几天，她不得不来到医院就诊。经过检查，她被诊断为颈椎病，而且有骨质增生的症状。据医生推断，张女士颈椎病发病，是由于每天背靠沙发一靠就

是10小时以上引起的。目前，经过治疗，张女士的症状已经有所缓解。无独有偶，家住道里区的男子小吴最近也被同样的问题折磨。7日一早，小吴脖子直挺挺地来到门诊看病。原来，假期这几天，为了好好放松，他不是玩手机就是玩电脑游戏，每天都要玩上10小时

左右。7日早上起床后发现脖子不能动了，他以为是落枕，又是枕水瓶又是用按摩器，但是没有任何好转。随后，他又把家里的充气牵引器戴上，一番操作下来，不仅疼痛感没有减轻，反而出现了眩晕。经过检查，医生诊断小吴为颈椎小关节紊乱。目前，小吴正在治疗康复中。

医生：节后颈椎、腰椎疼痛患者增加 都是“太懒”导致

“假期一过，来门诊看病的患者增加了两成左右，主要病症集中在颈椎疼痛、腰椎疼痛等病症。尽管医生一再提醒，很多年轻人依然置若罔闻，直到引起发病才后悔不已。”林佳声介绍，医生们对此也很无奈，这些患者多数是因久坐或长时间玩手机导致的颈椎、腰椎疼痛。因为长假期间很多人会选择自驾游或在

家长时间玩手机、用iPad追剧等，错误的坐姿易引发病症或加重病情。他表示，现代人颈椎、腰椎问题越来越多，此类患者越来越年轻化，长时间低头看手机、打游戏，姿势不正确、久坐不动等不良生活方式均可导致颈椎、腰椎出现异常。因此，应纠正不良生活习惯，减少低头动作，不长时间看手机、打游戏，日常生活

中保持正确姿势。适当增加体育锻炼，根据个人爱好选择运动项目，如步行、打球、登山、游泳等，选择多项运动，可使颈椎、腰椎得到较好训练。除了保持良好的坐姿外，林佳声建议，还要经常伸展腿部，并改变腿的姿势和位置。要经常站起，稍微走动，放松一会儿。就算不站起来，也要伸伸懒腰，做深呼吸动作。

女子脚趾被烫伤 处理不当险截肢

生活报讯（林颖 董宇翔 记者周琳）3个月前，灌热水袋时将脚趾烫出水疱，没想到，水疱逐渐发展，竟然“殃及”到整个脚……近日，有十余年糖尿病史的罗阿姨，来到黑龙江省医院南岗院区周围血管外科就诊，成功保住了之前被“宣判”必须截肢才能保命的左脚。

脚趾烫伤仨月没好 感染整个脚

61岁的罗阿姨是我省绥棱县人。3个月前，她在家想用热水袋，倒入热水时不小心将左脚的脚趾烫伤。没过多久，脚上便起了个水疱。一个水疱，罗阿姨并没有太当回事。没想到，事情却发展得越来越严重。由于罗阿姨是糖尿病患者，水疱反复不好，很快便引发了严重感染，她的整个左脚都受到了波及。水疱

逐渐扩大，逐渐蔓延到脚背上。罗阿姨的脚背出现溃疡、溃破等现象。溃疡伴随着疼痛感，折磨得罗阿姨日夜难安，走路都费劲。这时候罗阿姨才意识到问题的严重性，去了几家医院后，医生都告诉她，这种情况可能需要截肢保命。

“我一个人生活，要是没有脚，让我以后怎么办啊。”罗阿姨非常郁闷，最后，她来到省医院南岗院区就诊。“她来时情况很严重，整个左脚

的脚背和脚趾已经发黑，走路十分费劲，基本不能行走。”周围血管外科徐恒主任医师介绍。而且，医生还发现罗阿姨得糖尿病已经十多年，这期间血糖控制得不好，因为这次感染又导致贫血等后果。

“糖尿病足是糖尿病患者最严重的并发症之一，不仅可使患者致残，如果管理不当，甚至能导致患者死亡。据统计，5%—10%的糖尿病患者会发生不同程度的糖尿病足溃疡，糖尿病是导致下肢截肢的最主要因素，是非糖尿病患者发生截肢危险的15倍。临床已经证实，大约85%的糖尿病患者截肢之前都有足部溃疡。因此，临床上要引起大家的重视。”徐福军主任介绍。

哈医大一院骨科王文波教授 当选省医促会第二届骨科分会主任委员

生活报讯（记者周琳）近日，由黑龙江省医疗保健国际交流促进会主办、哈医大一院承办的“骨科新进展学术研讨会暨黑龙江省医疗保健国际交流促进会骨科分会换届大会”顺利召开。哈医大一院骨科主任、哈医大一院骨科科学带头人王文波教授，当选黑龙江省医疗保健国际交流促进会第二届骨科分会主任委员。会议采取线上线下相结合的方式召开，100余位省内骨科专家参会。

王文波教授作为新当选的主任委员在会上发言。“举办此次盛会，让骨科专业人士深入了解国内外新技术、前沿理论，并加以引进、总结、传授及应用。哈医大一院骨科借助骨科术中导航、3D打印协作中心等平台，全面提升哈医大一院骨科核心竞争力，积极打造辐射东北、国内知名的骨科专科品牌。”

搬家专栏
搬家刊登电话
13796106320

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

老年公寓

华泽养老院
招自理、半自理、卧床老人，吃的好、住的好、玩的好，对半自理和卧床老人提供专业护理。交通便利，配套设施全，药店、洗衣房、食堂、专业医护队伍、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、18545866229
乘坐57.58.236公交车直达

公告公示

伊春市市场监督管理局
《行政处罚告知书》送达公告

陈艳、方圆、刘伟、薛家胜：
因你在原黑龙江省中龙国际招标有限公司设立登记时，涉嫌存在刻意隐瞒公职人员身份，骗取行政机关，取得行政许可的行为。违反了《中华人民共和国行政许可法》（2003版）第三十一条之规定，根据《中华人民共和国行政许可法》（2003版）第七十九条和《中华人民共和国行政处罚法》（1996版）第八条第（一）项、第（三）项的规定，我局拟对：
陈艳作出1.警告、2.没收违法所得11,132,841.39元的行政处罚；
方圆作出1.警告、2.没收违法所得10,834,757.52元的行政处罚；
刘伟作出1.警告、2.没收违法所得10,859,182.74元的行政处罚；
薛家胜作出1.警告、2.没收违法所得11,365,085.47元的行政处罚。
因其他方式无法送达，现依法公告送达《行政处罚告知书》：
1.陈艳（伊市监罚告〔2022〕102号）；
2.方圆（伊市监罚告〔2022〕04号）；
3.刘伟（伊市监罚告〔2022〕03号）；
4.薛家胜（伊市监罚告〔2022〕108号）。
请上述四人自公告之日起30日内到我局领取上述文书，逾期不领取即视为送达。
依据《中华人民共和国行政处罚法》第七条、第四十四条、第四十五条的规定，你可在收到本告知书之日起5日内提出陈述、申辩意见，或到我局进行陈述、申辩。依据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第六十三条、第六十四条第一项规定，你有权要求举行听证。如要求听证，应当自收到本告知书之日起5日内向我局提出申请。逾期不提出陈述、申辩或申请听证的，视为放弃上述权利。
联系人：马春晖 张文瀚
联系电话：0458-6167068
联系地址：黑龙江省伊春市伊美区迎宾路30号；
伊春市市场监督管理局
2022年10月12日

伊春市市场监督管理局 《行政处罚告知书》送达公告

黑龙江中南招标代理有限公司：
你公司涉嫌存在不正当竞争行为，违反了《中华人民共和国反不正当竞争法》（1993版）第三十条的规定，依据《中华人民共和国反不正当竞争法》（1993版）第三十条的规定，我局拟对你公司作出没收违法所得3487.98万元的行政处罚。
因其他方式无法送达，现依法公告送达《行政处罚告知书》（伊市监罚告〔2022〕116号）。请你公司自公告之日起30日内到我局领取《行政处罚告知书》（伊市监罚告〔2022〕116号），逾期不领取即视为送达。
依据《中华人民共和国行政处罚法》第七条、第四十四条、第四十五条的规定，你可在收到本告知书之日起5日内提出陈述、申辩意见，或到我局进行陈述、申辩。依据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第六十三条、第六十四条第一项规定，你有权要求举行听证。如要求听证，应当自收到本告知书之日起5日内向我局提出申请。逾期不提出陈述、申辩或申请听证的，视为放弃上述权利。
联系人：蒙展辉 石磊
联系电话：0458-6167229
联系地址：黑龙江省伊春市伊美区迎宾路30号；
伊春市市场监督管理局
2022年10月12日

生活报中缝广告
受理地址：哈尔滨道里区地广街1号生活报一楼阳光大厅
刊登 **84681180**
电话 **15004697804**

看天“洗澡”、上药、除虫、排酸…… 全程20多道工序

他们“穿越时空”修档案

生活报讯（唐文君 记者于海军）记者从哈尔滨市档案馆获悉，日前，该馆首次启动历史档案抢救修复工程，计划对馆藏部分粘污在一起形成的“档案砖”进行抢救修复。



图片均由哈尔滨市档案馆提供

年代久远 30余卷老档案变成“砖”

据介绍，该馆的历史档案资源由20世纪初至1946年4月28日哈尔滨解放之前形成的纸质档案构成。由于生成年代相对久远、原保管条件不佳等因素，部分档案已发生霉变，出现絮化、虫蛀、鼠啃、老化等问题，有的粘连在一起，变成了“档案砖”，已影响存续。

据悉，历史档案抢救修复是一项流程繁琐、技术性强、操作具体的复杂工程，意义重大。为此，哈市档案馆成立了历史档案抢救修复工作专班，在

馆藏的档案中挑选、分析检测破损档案。

据哈市档案馆档案保管利用处相关负责人介绍，首次抢救的历史档案是该馆保存的哈尔滨特别市市政局全宗、哈尔滨市公署全宗等重要的、有一定价值的历史档案，大约有30多卷3400多页，这些档案记录的是当时各单位部门的主要活动和发生的重大事件，是那个时期政治、军事、经济、文化、教育诸方面的原始记录，是研究哈尔滨历史的珍贵史料。

20多道工序让“砖”复活

在哈市档案馆的修复台前，穿着白大褂的修复师们或埋头检查台面上一张张发黄的纸张，或用棕刷细心为档案除尘、去污，或揭起仍然湿润的档案上墙……

据介绍，原始的档案修复前，先要进行检查、描述、拍照等前期准备，然后根据档案破损的程度制定不同的修复方案。揭挑、除尘、去污、去酸、选纸、托裱、修补、加固、染色、裁切、整理……“档案砖”要历经20多道复杂的手工修复工序，才能“活”过来。

每一页档案修复的背后，都是修复师数十次的谨慎尝试和对技术水平的考验。“要看天‘洗澡’、上药、除虫、排酸，一样都不能少。”修复师高师傅

在档案馆已工作了几十年，据他介绍，去污也叫“洗澡”，档案在保存和利用过程中，常会沾染各种污渍，如水印、泥斑、油斑、霉斑等，要用浓度适宜的药剂处理，而且既不能让污渍扩散，处理后也不能在档案中残留有害物质；排酸则要用碱性物质去中和档案纸张中的酸，延长档案纸张的寿命；纸张档案生虫也是不可避免的，需要使用药物进行除虫处理。

高师傅介绍，一些粘连严重、脆弱的纸张，有时他们会用蒸锅蒸，软化、分离胶结物，因为一锅只能蒸一两张，有时也会用熨斗熨，效率能提高不少。一般来讲，一卷档案由一位修复师全部负责，情况复杂时也会多人配合。

0.01毫米的精细操作

“档案修复是讲究时间的，最好在每年的供暖期前进行，温度湿度适宜，档案水洗、晾晒、脱表等工作就不受影响了。”修复师付师傅说，修复档案可谓“牵一发而动全身”，每一个动作都必须小心谨慎，光是档案上墙这一点，天气好的话至少要1天，天气不好两三天才能充分干燥。

“档案砖”年代久远，早年记录档案的纸张种类也很多，像玻璃纸、草浆纸等，有的纸张厚度仅为0.01毫米，这些历史档案霉变、破损严重，粘连成一坨，有的两头“苏”了、碳化了，修复师接触后会出现哈嗓子、皮肤过敏等身体不适的现象。

“修复完成之后再来看，让我有一种穿越的感觉。看到这些历史档案，自己内心会感到兴奋，也更想去了解那段历史，犹如和他们进行了一场时空对话。”高师傅说，当一份份破损的档案在自己手中重现原貌时，仿佛能够看到历史再一次焕发出了新的光彩。

高师傅说，他们克服困难，力求最大限度地保护历史档案原貌、客观还原史实。有时为了完成一页纸的修复，三四名修复师会一起工作几天，确保一个点、一个字都不能缺少，因此档案修复进度比较慢，一个月能复原五六卷就已经很不错了。

做好抢救保护 还原历史原貌

据悉，为加快档案抢救修复保护工作步伐，此次哈市档案馆历史档案抢救修复工作还首次引入市场机制，采取服务外包的形式，对馆藏历史档案开展分批抢救修复，为确保项目实施过程中历史档案的实体和信息安全，哈市档案馆与外包公司签订了安全保密协议，建立了相关管理制度，并对抢救修复工作标准提出了严格要求。同时，对修复前后的档案进行拍照对比，确保

受损档案得到有序、合理的抢救和科学保护。

哈市档案馆相关负责人表示，做好历史档案抢救和保护工作，使珍贵历史档案能够重现它的真面目，对今后记录历史、维护历史原貌有着至关重要的作用。该馆将加强力量持续推进历史档案的抢救修复工作，最大限度延长档案寿命，以展现当时真实的文化、社会和历史面貌。

国际绿博会和黑龙江大米节下月10日举办

生活报讯（记者梁晨）11日，2022年中国（黑龙江）国际绿色食品产业博览会和黑龙江大米节筹备推进视频会议召开，并确定11月10日至14日在哈市举办。会议指出，要把办好展会作为我省

推进丰收后粮食和农产品购销的重要渠道，作为宣传推广“黑土优品”区域公用品牌的重要平台，合力推进筹备工作。要加紧邀请国际嘉宾、涉农央企、各省市属农投粮贸企业和行业龙头企业。各市

地也要组织本地企业参展参会，积极洽谈合作。

会议强调，要全力推动招商引资洽谈工作，抓紧推动重点项目对接。要将这次展会与服务农业万亿产业集群结合

起来，全面展示我省农业全面振兴发展取得的丰硕成果。要将国际绿博会和大米节作为推广农业品牌的重要平台，集中宣传塑造以“黑土优品”为代表的我省特色农产品品牌体系。

生活报分类信息
13796106230

公示
本人刘春奎，公民身份证号码：230104196101093711，现为道外区松浦镇松花江村火磨屯（农村居民新（翻）建房用地批准通知书：哈土管（07）字第1-33号）房屋受让人，该房屋所有人刘国海（刘宝贵）于2009年3月18日已将该房屋实际交付本人，由本人实际占有。
本人自愿承诺，原房主刘国海（刘宝贵）及家人晨奎不，该房屋已为本人所有，产权无争议，如本人承诺与事实不符，因该房屋产权发生任何纠纷均由本人承担全部法律责任。
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哈尔滨市松北区松浦街道办事处。

拍卖公告
黑龙江古典拍卖有限公司接受委托以网络竞价形式公开整体拍卖物品如下：
一、第4套人民币5元票面原封纸币53000张（千张连号）；二、第4套人民币10元票面原封纸币10000张（百张连号）；三、10元票面的奥运纪念钞51张。
竞价时间：2022年10月18日上午10点，竞价截止时间：（即日标标的物所在地：宾县隆乡）有意竞买者请于2022年10月18日上午11时前持有效身份证件、竞买保证金存到我公司指定账户，到我公司办理网络竞价登记手续。拍卖网址：http://www.hkpa.com.cn/ 咨询电话：18745041922/13633004217
公司地址：哈尔滨市红旗大街108号广隆大厦