

冬奥冠军任子威来代言“十大烹鱼厨神”获颁奖

“2022黑龙江冷水鱼·冬捕季”火爆开幕

生活报讯（记者孟薇薇）27日，在哈尔滨太阳岛上，黑龙江迎来了一年一度的冬捕盛会——2022黑龙江冷水鱼·冬捕季暨全国大水面生态渔业发展高峰论坛开幕式。该系列活动在牡丹江镜泊湖、呼兰大顶子山、抚远、七台河等地同步开幕，活动以“千年渔猎 生态渔业”为主题，从2022年12月27日开幕到2023年2月5日结束，以“1+1+N”的活动模式开展，推动实现乐鱼（捕鱼、钓鱼）、赏鱼、品鱼、购鱼的渔业一体化发展新格局，拉开我省冷水渔业振兴序幕。

随着2022黑龙江冷水鱼·冬捕季启动，牡丹江市镜泊湖、抚远市五道沟及七台河市桃山区冬捕现场同时拉网出鱼，三个冬捕分会场的合计收获冬捕渔获物34.2万斤。现场还进行了“黑土优品”品牌授权仪式，今年8月，黑龙江省发布“黑土优品”省级农业区域公用品牌，冷水鱼是我省重点培育的十大品类品牌之一，首批获得“黑土优品”农业品牌标识使用权的渔业企业共6家，53款产品。

开幕式上，中国水产流通与加工协会会长崔和，发布了《“龙江鱼”预制菜生产通用技术规范》（团体标准），主要内容包括“生产场所及生产设施设备规范、卫生管理规范、食品原辅料及相关产品要求、生产过程控制、检验规范、标签标识、储运和运输、记录和管理等。”

现场，省体育局局长钱福永为冬奥会冠军任子威颁授了“黑龙江冷水鱼推广大使”荣誉称号，任子威为冬捕季系列活动代言。他表示：“黑龙江鱼类资源丰富，独特的水温生存环境，使黑龙江冷水鱼肉质坚实，味道鲜美，是不可多得的美味。”现场还进行了“十大烹鱼厨神颁奖”仪式、“N湖授旗仪式”，全省各地都在大力打造冬季冷水鱼项目，力争为冷水鱼冬捕季打造新的亮点。

“冬捕大典”锣鼓震天响

头网银鲢锦鲤腾跃而出

23.8万斤

三条头鱼总计拍卖600万

牡丹江分会场

七台河分会场

抚远分会场

勃郎子威颁授“黑龙江冷水鱼推广大使”荣誉称号

生活报讯（记者孟薇薇）27日上午，“2022黑龙江冷水鱼·冬捕季”冬捕大典在牡丹江镜泊湖西湖岫成功举行。开幕仪式现场展示了祭湖、醒网、壮行酒等古老而神秘的渔猎文化，冬捕现场湖里的银鲢锦鲤腾跃而出的壮观场面再次重现。本次冬捕，头网捕捞了23.8万斤湖鱼，现场还举办了“头鱼拍卖”活动，三条头鱼（花鲢、湖鲤、鳌花）分别以100万元、200万元、300万元，总计600万元竞拍成交。

据了解，该活动既是省委省政府深入打造践行大食物观先行地、加力推动冷水渔业振兴的重要举措，也是展示黑龙江省渔猎文化、推介龙江冰雪旅游、推广“黑土优品”品牌的绝佳窗口。

据了解，镜泊湖是世界第一大火山熔岩堰塞湖，作为肃慎先民的发源地，这里生态优良、水产丰富，有着历史悠久的渔猎文化和冬捕传统，“千年渔猎、生态渔业”是镜泊湖渔猎历史追古溯今的真实写照，曾创造过单网86万斤的冬捕记录。

镜泊湖的渔猎文化是莺歌岭文化、满族文化和海东文化发展链中的一个闪光点。迄今，有记录的冬捕可追溯到唐朝时期，到辽金时期已享有盛名。冬捕之前还保留着传统的“祭湖醒网”的仪式：“祭湖”是对湖神的祭祀，“醒网”是对渔网的祭祀，表达了人们祈盼张网下湖、顺畅平安的美好愿望。

据介绍，冬捕的基本程序是：首先在冰面上下网，由经验丰富的鱼把头根据冰面的颜色，选定地点后，在冰面打好冰眼，把网纲从冰下穿过，然后逐渐围拢，最后在出网口把冰下的渔网拉到冰面上。本次冬捕特别制定了2400延长米的捕捞网具，创历年之最。

在本次“冬捕大典”活动中，同时举办了“冰上足球”、“大浪花”东北满族传统秧歌表演等活动，还进行了湖鱼展示，举行了“天下第一锅+18口鱼锅”炖鱼品鉴活动。冬捕大典期间，还联动推出第22届牡丹江雪堡开园、黑龙江潭冬泳挑战赛、宁安钻心湖和海林莲花湖冬捕等系列活动，让广大嘉宾和游客在参与镜泊湖冬捕大典中亲身领略北国的雪情冰趣。

本版图片均由牡丹江市委新闻中心、主办方提供

出租出售

门市出租

出租出售

房屋出租

出售松北花园洋房

房屋出售

低价急售别墅

出租出售写字间/办公室两套

松北区融园，世茂大道融创文旅城西500米，融创茂商圈内，45号门市，上下两层，使用面积120平方米，适合开超市、药店、公司场所，价格面议，联系方式：高女士

13504845780

出售观江房

出租红旗新区住房一套。

出售松北花园洋房

中北春城三期（中山小学，风华中学，不占学位），建筑面积112平米，使用面积78平米，两室两厅一卫，南北通透，全天采光好，户型合理，带储藏间，有意者私聊。

哈尔滨松北私别墅，因房主出国急售，6000元/平米。房屋建筑面积约400平米，车库2个，毛坯房，别墅内自带庭院面积1000平米，院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施，免费对业主开放。

哈尔滨道里区上海街7号海上银座写字楼，因房主迁移外省着急售卖，价格可面谈。房屋建筑面积一套130平米；另一套170平米，精装修，两套房在一个楼层，可一并购买也可单独出售。房屋地点好，位置佳，属观江房可俯瞰松花江，房主去年重新装修完毕，新换中央空调系统、供暖系统，且走廊正对电梯门处有约5平方位置可放置牌匾。

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

城事·体彩

A07

新闻热线 15604668136

2022·12·28 星期三 执行总编 刘凤梧 本版主编 孙铮 编辑 杨明乐 版式 赵博

哈市发布健全重特大疾病医疗保险和救助制度实施方案

门诊和住院共用年度救助限额10万

生活报讯（记者王秋实）27日，记者从哈市医保局获悉，为健全哈市健全重特大疾病医疗保险和救助制度，依据《黑龙江省人民政府办公厅关于健全重特大疾病医疗保险和救助制度的实施意见》经市政府第12次常务会议审议通过，印发了《哈尔滨市人民政府办公厅关于印发哈尔滨市健全重特大疾病医疗保险和救助制度实施方案的通知》。文件主要内容包括医疗救助对象范围、救助费用范围、资助参保范围及标准、救助待遇保障标准、建立倾斜救助制度五方面。其中，医疗救助对象范围为特困人员；低保对象；孤儿、事实无人抚养儿童；低保边缘家庭成员；纳入监测范围的农村易返贫致贫人口；因病致贫重病患者；及市级以上政府规定的其他特殊困难人员纳入医疗救助对象范围，分类资助、分类救助。

救助费用范围包括定点医药机构发生的住院费用、因慢性病需长期服药或患重特大疾病需长期门诊治疗的费用。资助参保范围及标准，对特困人员、孤儿、事实无人抚养儿童参加居民医保个人缴费全额资助；对低保对象、返贫致贫人口、纳入监测范围的农村易返贫致贫人口给予60%的定额资助。

救助待遇保障标准为特困人员、孤儿、事实无人抚养儿童100%救助；低保对象、返贫致贫人口90%救助；低保边缘家庭成员、纳入监测范围的农村易返贫致贫人口80%救助；因病致贫重病患者70%救助。低保边缘家庭成员、纳入监测范围的农村易返贫致贫人口起付标准为3500元；因病致贫重病患者为8900元；其他救助对象0起付。门诊和住院共用年度救助限额10万元。

倾斜救助：对规范转诊且在省内就医，经三重制度综合保障后政策范围内个人自付费用超过17934元的救助对象按50%比例对三重制度综合保障后政策范围内个人自付费用给予倾斜救助。年度每人最高倾斜救助限额2万元。

据悉，此政策实施后，实现五大政策利好。一是扩大救助对象范围，纳入全部低保边缘家庭成员；二是基本救助对部分群体比例提高10—30个百分点；三是因病致贫重病患者救助比例提高20个百分点；四是门诊和住院共用最高支付限额并提高至10万元；五是建立了倾斜救助制度，进一步减轻了部分救助对象的医疗费用负担。

居家期间怎样自我管理血糖？

内分泌科医生：三餐适当减少总热量 注意运动

生活报讯（高军震 周芷含 记者周琳）疫情居家期间，很多糖尿病患者改变了原有的生活方式，使血糖管理更加困难。那么，如何在居家期间进行自我管理血糖管理，哈市第五医院内分泌科医生给出建议。

居家期间，运动量骤减，并且会出现饮食习惯改变，影响血糖控制和血糖监测和规律用药。第五医院内分泌科主任李东荣表示，首先，一日三餐要定时定量，适当减少总热量。1.减慢进食速度。2.合理安排进餐顺序。3.增加富含膳食纤维的食物。

李东荣表示，居家期间也不要停止运动，可以选择自己喜欢的、适合的室内运动项目，如瑜伽、哑铃、平板支撑、深蹲等。坚持每天至少30分钟中等强度的有氧运动，如果每天抽不出整段的30分钟，可以每次做10分钟，每天锻炼3次，每周做2次以上的力量训练，每次持续30分钟。

在居家自行检测血糖时，可选择使用快速血糖仪和动态血糖监测仪进行自我血糖监测。快速血糖仪可监测点血糖，包括空腹及三餐后2小时血糖；动态血糖监测仪可连续监测7—14天，可观察血糖波动情况，可监测到夜间低血糖或无症状低血糖等。

李东荣提醒，一旦出现周身乏力、口渴、频繁喝水、夜间排尿次数增多、视物模糊、体重下降或恶心、呕吐、腹部不适，以及出现饥饿感、心悸、大汗、头晕等情况。如果自测血糖低于4mmol/L或空腹血糖高于7mmol/L、非空腹血糖高于10mmol/L，要及时就医。

最后时刻改变投注方式

男子18元中大乐透4543万

生活报讯（雪尘）日前，来自江西的一位男士，凭借一张追加投注3倍的单式票，中得大乐透4543万元。大奖得主领奖时表示，自己险些跟大奖擦肩而过，正是因为他最后时刻改变了旧的投注方式，才获得了巨奖。

“运气来了挡也挡不住。”大奖得主王先生仅凭一张18元单式票便揽获4543万元超级大奖。王先生表示，“当天，我在另一家体彩门店准备买两注大乐透，买完后路过这家体彩店。突然想起刚才忘了追加，心血来潮又购入两注大乐透追加3倍，这才有了今天的大奖！”

新一期大乐透爆6注一等奖

生活报讯（一兵）26日晚，体彩大乐透第22148期开奖，前区开出04、05、06、26、27，后区开出07、12；全国共开出6注一等奖。

6注一等奖中，3注为1456万元（含647万元追加奖金）追加投注一等奖，分落河北、安徽、江苏；3注为809万元基本投注一等奖，分落江苏、浙江、四川。

体彩中心的信息显示，安徽中出的1456万元追加投注一等奖出自合肥，中奖彩票为一张6+2复式追加票，共中出一等奖1注、四等奖5注，六等奖100注。

河北中出的1456万元追加投注一等奖出自廊坊，中奖彩票为一张6+3复式追加票，共中出一等奖1注、二等奖2注、四等奖5注、五等奖10注，单票擒奖1478万元。

江苏中出的1456万元追加投注一等奖出自苏州，中奖彩票为一张5注号码、15元投入的单式追加票。

四川中出的809万元基本投注一等奖出自成都，中奖彩票为一张10+3复式票，共中出一等奖1注、二等奖2注、四等奖25注、五等奖50注、六等奖100注、八等奖300注、九等奖226注，单票擒奖832万元。

浙江中出的809万元基本投注一等奖出自温州，中奖彩票为一张8+2复式票，共中出一等奖1注、四等奖15注、六等奖30注、八等奖10注，单票擒奖814万元。

江苏中出的809万元基本投注一等奖出自连云港，中奖彩票为一张10+2复式票，共中出一等奖1注、四等奖25注、六等奖100注、八等奖100注、九等奖26注，单票擒奖818万元。

顶呱刮兔年新春票上线啦

生活报讯（许褚）一年一度的“体彩新春季”已经上线。面值5元的“卯兔”票面设计上采用传统的剪纸风格，可爱的兔子与元宝、灯笼、喜鹊、足球欢喜互动带来勃勃生机的感觉。该票采用了“找奖金符号+找中奖符号”的游戏玩法：刮开覆盖膜，如果出现金额标志，即中得该金额，如果出现免标志即中得20元，中奖奖金兼中兼得，最高奖金10万元。

面值10元的“玉兔贺岁”采用了“两同+找中奖符号”的游戏玩法：刮开覆盖膜在任意一场游戏中如果出现两个相同的兔标志，即中得该场游戏右方所示的奖金金额；如果出现灯笼标志即中得该场游戏右方所示奖金金额的3倍，中奖奖金兼中兼得，最高奖金30万元。