



## 我省发放百万红包 一周内可用 在“老字号”消费 满50元立减10元

生活报讯(记者孟薇文/摄)“激活”经济发展、“点燃”幸福春天。21日,“约惠龙江”2023年黑龙江省促消费系列活动暨“老字号的春天”启动仪式在哈尔滨金安国际购物广场开幕,本次活动将发放百万元促消费红包。活动现场,老字号非遗展示、老字号嘉年华等活动让消费者惊喜连连。

### 云闪付红包407家门店可用

据悉,本次“老字号的春天”促消费活动,黑龙江银联专项出资100万元,并协调各成员银行和参与活动商户共同出资让利,开展满额赠送云闪付红包活动,使用云闪付APP在参与

活动的407家老字号商户门店付款,满50元即可获赠10元云闪付红包,赠送红包可在老字号商户实现消费立减优惠。本次促消费活动21日启动,活动时间持续一周,红包抢完即止。

### 赠品循环派送 百姓惊喜互动

为宣传和推介黑龙江省非物质文化遗产和中华优秀传统文化,着力打造新国潮、新传承、新消费,活动现场还设置了“老字号·非遗”展示区,为渤海鞋雕绣、老昌号冰花瓷、布老虎民俗手工制作等10家老字号企业设置了独立展台;24家“龙江老字号”企业展位上,集中展示销售涵盖食品、酒水等多种类别商品,马迭尔、正阳楼、秋林

里道斯等商家纷纷拿出了超低折扣的爆款单品,开展现场互动,赠品循环派送,让现场市民惊喜连连。“画龙点睛”启动环节,黑龙江省老字号企业协会会长徐延永现场宣读“擦亮金字招牌弘扬优秀传统文化”倡议书。活动现场还连线了齐齐哈尔沃莱克超市、牡丹江东一中俄风情步行街、佳木斯万达广场三个分会场。

### 哈市居家社区养老服务新规3月9日起施行

## 助浴服务前增加身体检测 操作更规范

生活报讯(记者于海霞)记者日前从民政部门获悉,新修订的《哈尔滨市居家和社区养老服务规范》地方标准日前已通过专家评审和论证,将于3月9日正式施行。此次修订新增社区老年人日间照料中心服务标准,并对以往的上门送餐、上门清洗、陪同散步、陪同就诊等养老服务的操作流程进一步细化、明晰,使居家和社区养老服务有了更加科学

的依托和明确的指引,更贴合老年人需求。据悉,2017年,《哈尔滨市居家和社区养老服务规范》制订出台。随着居家和社区养老服务业的发展,为进一步规范社区居家养老服务模式,2022年,《哈尔滨市居家和社区养老服务规范》启动修订,对原有标准进行了四个方面的修订:一是对17个服务术语的定义进行了修



### 10场省级活动+100场市场地活动 全年发放6亿消费券

记者了解到,2023年,省商务厅将进一步提升商业能级,将省级一刻钟便民生活圈试点范围增至9个,打造省级步行街16个;推动县域商业行动项目建设,力争项目覆盖20个以上县;加大“龙江老字号”企业培育力度,确保今年达到140家以上;支持市(地)建设平台经济示范园区和城市、创建区域直播电商共享示范基地20

家以上;统筹全省促消费活动,以“春惠生活、夏惠消费、秋荟优品、冬汇龙江”为主题,打造“1+10+100”模式,开展10场省级系列促消费活动、100场市场地促消费活动,把促消费活动贯穿全年,做到周周有惊喜、月月有活动、季季有特色、全年可持续;计划全年发放政府消费券6亿元,有效激发各地消费活力。

改,使其完全符合国家的强制性标准要求;二是对30余款服务内容的基本要求进一步完善,使操作的细节更加具体和规范;三是对9个已经不适合时代要求的服务内容进行删除,让标准更加实用;四是新增18项日常服务的基本内容,例如助浴服务基于老年人健康考虑,增加了浴前身体检测,包括但不限于血压、脉搏、体温等检测。

据了解,《哈尔滨市居家和社区养老服务规范》修订过程中,聘请了多位具有多年养老服务工作经验的业内人士、参与多次起草养老行业标准的专家、具有资深学术经验和研究经验的专家进行修改、评审和论证。修订过程中,将哈市居家和社区养老服务实际情况与国家最新的养老服务政策文件进行融合,使新修订的规范更加科学,可操作性更强。

## 生活报社记者证 人员公示名单

依照《新闻记者证管理办法》的相关规定,现将2022年度核验人员名单进行公示:

倪海连、王健、林青、静伟、孙达、那林、王萌、梁晨、孙铮、郑璐、于海军、于海霞、张立、吴海鸿、黄迎峰、王秋实、李丹、时继凯、崔立东、何兴丽、孙海颖、张同、李树江、王枫、王春慧、丁燕、霍晋、王轶男、仲伟迅、姜明、丁毅、冯婧懿、石卉、薛宏莉、王晓晨、仲亮、孙剑波、王福才、李琳、刘冰、毛晓星、夏德辉、李巍、施野、张磊、张宇、张雪地、周琳、周际娜、赵政

公示日期:2023年2月22日至3月5日。  
举报电话:0451-53622128

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,配套齐全,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  
登号13946092977

公示  
根据市委、市政府相关规定,现对以下房屋的承租权公示如下:  
本人冯桂兰,身份证号230104195611070929,承租道外区保障街108号2单元602室住宅房屋,使用面积26.89平方米,产权单位为哈尔滨华阳物业管理有限公司。本人现持单位自管房产承租证、公证书等相关材料对房屋属于单位产部分进行房改买断。本人承诺该房屋权属无争议,无任何法律债务纠纷,所提供材料均真实有效,并自愿承担一切法律责任。现面向社会公示,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道外区人民政府住房和城乡建设局。  
送达地址:哈尔滨市道外区人民政府住房和城乡建设局223室  
电话:88973312

公示  
根据市委、市政府相关规定,现对以下房屋的承租权公示如下:  
本人江化雷,身份证号23010419770812091X,承租道外区保障街108号2单元702室住宅房屋,使用面积27.04平方米,产权单位为哈尔滨华阳物业管理有限公司。本人现持单位自管房产承租证、公证书等相关材料对房屋属于单位产部分进行房改买断。本人承诺该房屋权属无争议,无任何法律债务纠纷,所提供材料均真实有效,并自愿承担一切法律责任。现面向社会公示,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道外区人民政府住房和城乡建设局。  
送达地址:哈尔滨市道外区人民政府住房和城乡建设局223室  
电话:88973312

公示  
根据市委、市政府相关规定,现对以下房屋的承租权公示如下:  
本人路续海,身份证号230104197504010911,承租道外区保障街108号2单元701室住宅房屋,使用面积24.70平方米,产权单位为哈尔滨华阳物业管理有限公司。本人现持单位自管房产承租证、公证书等相关材料对房屋属于单位产部分进行房改买断。本人承诺该房屋权属无争议,无任何法律债务纠纷,所提供材料均真实有效,并自愿承担一切法律责任。现面向社会公示,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道外区人民政府住房和城乡建设局。  
送达地址:哈尔滨市道外区人民政府住房和城乡建设局223室  
电话:88973312

公示  
根据市委、市政府相关规定,现对以下房屋的承租权公示如下:  
本人张学,身份证号230104198204280922,承租道外区保障街108号2单元601室住宅房屋,使用面积24.58平方米,产权单位为哈尔滨华阳物业管理有限公司。本人现持单位自管房产承租证、公证书等相关材料对房屋属于单位产部分进行房改买断。本人承诺该房屋权属无争议,无任何法律债务纠纷,所提供材料均真实有效,并自愿承担一切法律责任。现面向社会公示,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道外区人民政府住房和城乡建设局。  
送达地址:哈尔滨市道外区人民政府住房和城乡建设局223室  
电话:88973312

公示  
根据市委、市政府相关规定,现对以下房屋的承租权公示如下:  
本人张学,身份证号230104198204280922,承租道外区保障街108号2单元601室住宅房屋,使用面积24.58平方米,产权单位为哈尔滨华阳物业管理有限公司。本人现持单位自管房产承租证、公证书等相关材料对房屋属于单位产部分进行房改买断。本人承诺该房屋权属无争议,无任何法律债务纠纷,所提供材料均真实有效,并自愿承担一切法律责任。现面向社会公示,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道外区人民政府住房和城乡建设局。  
送达地址:哈尔滨市道外区人民政府住房和城乡建设局223室  
电话:88973312

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

“没事,挺一挺就好了”

## 咳嗽4个多月没去治 女子左肺没了

生活报讯(记者王秋实)“没事,挺一挺就好了。”经常有这样一些人,身体不舒服了,不去医院检查,总喜欢扛一扛,把病给扛严重了。哈市的张女士就因为扛一扛,结果把肺搭进去一半。

“小张,你咋总咳嗽呢?”“没事,过两天就好了。”从去年十月份开始,张女士忽然开始频繁咳嗽。一开始,张女士也没当回事,一直以“过两天就好

了”推脱。但是咳嗽一直不停,张女士感觉有点害怕,便在当地拍了CT,果然有个阴影,但因为阴影并不大,张女士以为只是肺炎,便没在意。但她的咳嗽却一直沒有停。前不久,张女士又去检查,这次检查却发现,她左肺的阴影比之前大了一倍多。“阴影”长得这么快,医生当即建议张女士进一步检查。

于是,张女士来到哈医大四院松

北院区。经检查,医生怀疑“阴影”是进展迅速的肺腺癌。于是,决定为张女士手术。

手术时,医生发现,肿瘤的生长速度让人始料未及,已经侵犯到淋巴结,而且部分包绕到气管。为彻底清扫肿瘤细胞,医生最终决定为张女士进行左全肺切除及淋巴结清扫手术。很快,手术取得圆满成功,切口只有3cm大小,淋巴结清扫彻底。张女士现已

出院。  
“早期肺癌往往无明显症状,通常在行胸部CT检查时发现,而部分患者尽管有轻微的早期症状,如咳嗽、咳痰、胸痛、胸闷等,但未重视,延误了病情。”胸外科医生王钟浩表示,疾病需早发现、早治疗,一旦发现肺结节,尤其是影像学特征不佳的,或者随着时间而增长的,一定要及时到正规医院诊治。

### 超长假期+春节

## 开学发现儿子校服瘦了 上秤一量胖了12斤

生活报讯(记者王秋实 周琳)新学期开始了,经过一个超长假期和春节,很多家长表示,孩子变成了小胖墩。面对新学期,家长带着小胖墩迎来“开学减肥季”。近日,记者走访哈市南岗道里多家健身房了解到,最近半个月,每周都增加10多名孩子来健身,有的增加20多名。



### 开学发现校服“缩水”了 一上秤胖了12斤

“咋胖了这么多,衣服拉锁都拉不上了。”最近,市民刘女士很苦恼,儿子开学了,她给孩子找校服,试穿才发现,一个假期过后,校服竟然变得又紧又小,拉锁都拉不上了。“稍微使劲点劲儿,感觉拉锁都能绷开了。”面对长胖的儿子,刘女士无奈地说。上秤一称,儿子竟然足足长胖了12斤。

“最近也和很多朋友聊天,大家都说自己的孩子不仅长高了,也长胖了。”记者调查了解到,很多家长都纷纷表示,对孩子长胖很苦恼。家长李女士表示,孩子7岁,在家宅

了几个月胖了6斤,肚子上多了好几层游泳圈,现在终于开学了,希望能多运动减减肥。

宋先生家的孩子今年9岁,经过一个假期的“努力”,体重已经100斤了。之前,孩子一直坚持打球锻炼,但这个假期,将近2个月的时间,宋先生的儿子一直没有打球。结果前几天去打球时,家长和教练都很惊讶,孩子已经胖得跑不动了。刚跑了几分钟,就累得气喘吁吁。家长于先生表示,孩子在家宅了几个月胖了6斤,小肚子都出来了,现在开学了,希望孩子能够减减肥。

### 小胖墩扎堆锻炼 有的累得边哭边跑

为了让孩子尽快瘦下来,最近,哈市很多健身房刮起了青少年减肥风,不少家长纷纷选择带孩子去健身房锻炼。16日,记者在南岗区华鸿路某健身房看到,有不少胖娃正在挥汗练习器械。

“来我们这儿健身的青少年特别多,都是家长觉得孩子过胖,来找教练进行锻炼想减肥,最近一周就收了20多个儿童。还有一家四口领着两个孩子一起办健身卡,说要一起锻炼。”健身教练说。而南岗区另一家健身房的教练也表示,最近有不少家长忙着为孩子找私教,希望给孩子瘦身。来这里锻炼的青少年格外多,年龄大多在9岁至15岁之间。其中一名最小的女孩只有9岁,但体重却达到了100斤。为此,家长十分上火,希望让孩子健身。但孩子年龄太小对锻炼很抗拒,有一次竟然在健身房边哭边跑步,那一幕也让教练忍俊不禁。

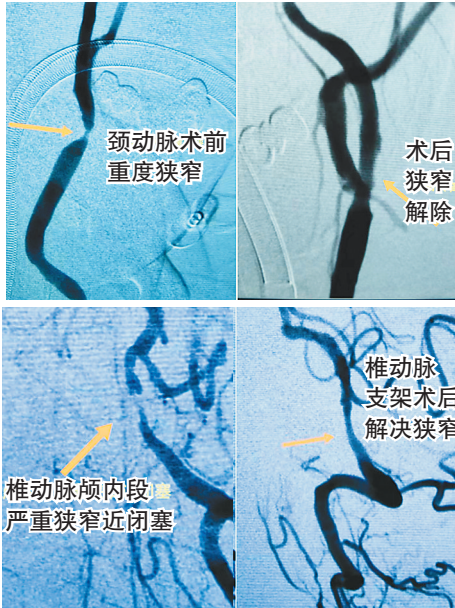
看到记者在采访,旁边一位正在休息的女士说,自己就是陪儿子来锻炼的。她的儿子强强今年14岁,假期和网课期间,孩子一直没有控制饮食,也不怎么运动,结果开学了,家长才注意到,孩子身高已经到了1.8米,但体重也跟着长到了185斤。强强妈赶紧带孩子来健身,希望能控制下体重。

### 锻炼虽好也要适度

孩子长胖了,既影响身体健康,也影响心理健康。家长还担心孩子会因此影响长高,怎么办?

为此,健身教练表示,孩子平时要养成运动的好习惯,但家长也不要拔苗助长,过于着急让孩子减重,从而盲目加重孩子的运动量,这是不可取的。他建议孩子要循序渐进地增加运动量,每天锻炼半个小时到一个小时。

黑龙江省医院临床营养科主任李雨泽提醒,对于处在生长发育期的青少年来说,既要控制体重达到减重的效果,又要保证充足的营养摄入。对于需要减重的青少年,调整饮食结构是很关键的,避免超加工食品,外卖、甜点、饮料以及快餐等食物,增加新鲜蔬菜,适量水果,主食做到粗细搭配。



生活报讯(林颖 董宇翔 记者周琳)最近两年,李大爷犯了3次脑梗,每次治疗回家没多久就会复发。最后,医生细查之下,才发现李大爷脑内竟然有两处血管几乎“堵死”。

最近两年,齐齐哈尔年近80的李大爷总是突发脑梗,前前后后差不多犯了3次病。去医院治疗后,回家没多久,就会再次发病。就在几天前,李大爷再一次腿麻、手麻还没有劲儿。家人便带着李大爷来到黑龙江省医院神经外一科。

“正常情况下,脑梗不会发作这么频繁,这说明老人还是有病变的地方。我怀疑之所以反复发作,有可能是推动脉颅内段重度狭窄病变。”神经外一科孙国章主任医师说。经进一步检查,果然,李大爷不仅推动脉颅内段有重度堵塞,且左侧颈动脉也堵得很严重,两处都已经几乎全堵住了。

毛铁副主任医师与孙国章主任医师商议后,决定同时治疗两处病变。手术过程非常顺利,医生为李大爷植入两枚支架,两处致命的堵点当即被打开。目前,李大爷已痊愈出院,老毛病没有复发。

“同期在脑血管不同病变部位植入两枚支架,不仅可以避免病变加重带来的脑梗死发生的风险,同时避免进行两次手术带来的风险,降低老人的痛苦,减轻老人的家庭经济负担。”毛铁说。