本报周六带您 免费去亚布力滑雪啦

活动流程分六步 请仔细看哦

资料片

生活报讯(记者**吴哲**)本周六(25日),体彩运动季"乘坐火车去亚布力滑雪"活动正式开启!活动期间,所有报名成功的市民从乘坐火车到接驳,再到办理保险、租用雪具、滑雪全程免费;活动期间还设有互动游戏,人人都将获赠即开型体育彩票顶呱刮,最高奖金可达150万元!

据悉,一年一度的体彩运动季一直遵循"健康+快乐+惠民"的理念,每一年,运动季会根据季节特点,设置难度不大、适合大多数年龄层健身爱好者参与的全民健身活动,同时将活动地点安排在哈尔滨周边景色宜人的风景区,让大家在健身的同时欣赏自然风光,收获更多的快乐。惠民是体彩运动季最大的特色,体彩公益金在活动中彰显了"公益体彩,乐善人生"的理念。

15日9时,生活报官微"新街派生活报"报名系统刚一开启,短短两分钟内,400个名额就一抢而空,足见一年一度的亚布力免费滑雪活动的火热程度。从2011年起,"乘坐火车去亚布力滑雪"便成为黑龙江省健身群众最青睐的冬季活动,省体育局亚布力国家5S级旅游滑雪场每一年都会迎来省内的健身群众,每一位参与者都为雪场的壮观与服务而骄傲。报名成功的小伙伴们快来了解一下具体的活动流程吧。

活动流程:

(1)请自行购买2月25日的火车票,去程为:D7985哈尔滨7:23-亚布力西9:01;归程为:D8526亚布力西17:14-哈尔滨18:40。

(2)当日自行赴哈尔滨站登车,每节车厢内都有举牌的工作人员;火车停靠亚布力西站后,可跟随工作人员有序乘坐接驳车,每车限额35人,接驳车上会发放报名确认卡,卡上有具体的活动规则、注意事项、活动流程;随后会发放滑雪卡。

(3)抵达雪具大厅后,每人自行用滑雪卡换取雪板、雪鞋、雪杖,志愿者会指导入场滑雪(初级道)。

(4)13时开始,雪具大厅指定位置将进行火车票报销工作(需提供购票信息)和抽奖环节。(注:现场刮中体彩顶呱刮各奖项的幸运者,需返回哈尔滨后赴省体彩中心兑奖。)

(5)15时-15时30分,请返还滑雪装备(雪板、雪鞋、雪杖需分别刷卡退还)。

(6)16时,乘坐接驳车去亚布力西站;自行乘火车返哈。

免责条款:

凡报名参加活动者需身体健康,并具有完全民事行为能力;如在活动中发生人身损害等不良后果,均在本次约定之保险范围内解决,召集人不承担其他任何赔偿和相关责任。关于免除组织者赔偿责任之约定效力适用于本次活动所有参加者,报名即视为同意本声明。

环境卫生 园林绿化等六项问题有人管

哈市全面启动春季综合治理

生活报讯(记者**李丹**)记者22日从哈市城管办获悉,2月下旬开始,哈市集中开展春季城乡环境容貌综合治理,迅速消除冬季对城市环境秩序带来的不利影响,改善春融期间城市环境面貌,为创建第七届全国文明城市奠定基础。哈市将以清理环境脏乱差等问题为重点,集中开展环境卫生、园林绿化、道路桥梁、立面空间、照明设施、街面秩序六项治理。

哈市各部门将严格对标创城各项指标,推动全市春整深入实施:开展环境卫生治理,迅速提升城市环境卫生水平;开展园林绿化治理,迅速提升园林景观效果;开展道路桥梁治理,确保城市道路通行顺畅安全;开展城市立面空间治理,确保城区容貌整洁有序;开展照明设施治理,确保灯饰亮化安全运行;开展街面秩序治理,确保城区管理井然有序。

即日起至26日为全市春季城乡环境容貌综合治理的安排部署阶段。全市各相关单位、各部门对照治理任务和责任分工,提前进行安排部署。

2月27日—5月15日为集中整治阶段。全市各相关单位、各部门按照责任分工和城市管理标准,集中时间、集中力量、逐个项目、逐个区域、逐个点位开展综合治理工作。同时,哈市城管局各牵头部门将安排检查组进行督导检查,及时发现问题,督促限时整改,跟踪问效,切实保证治理效果。

5月16日—25日为巩固提高阶段。全市各相关单位、各部门将加强对达到治理标准区域的巡查管控,杜绝各种清理整治问题反弹回潮;同时查遗补差,对清理整治不彻底和未达到治理标准的区域继续组织清理整治,按照精细化管控标准提档升级。

5月26日—30日为检查验收阶段。

清死角 治庭院 补植修剪

香坊区春整开始啦

生活报讯(记者**李丹**)20日,哈市香坊区开展春季环境卫生整治行动,清除冬季残留污痕,迅速改善城乡环境卫生。

区城管局充分利用现有机械化设备和人员,提高环境卫生作业标准,延长道路清扫保洁时间,全天出动干扫车、道路宝等机械设备,对城区主次干路、背街背巷、出入城口等各类街路进行多频次循环清扫,对辖区内600万平方米保洁面积进行地毯式排查;累计清理小广告约100余平方米,合计清运各类垃圾约40车,720余吨。各街道办事处组织各个社区对所有庭院自检自查。园林部门高度重视春整工作,迅速落实,做好人员、车辆、园林机械设备的准备工作,根据气温变化全面清理绿地,对乔木灌木进行修剪和清腔拨枝,对缺苗断空进行树木补植,消除裸土地,维修、清洗、油饰园林设施,对公园游园广场进行整饰,提升全区园林景观环境。

第二届中国(哈尔滨)新闻出版产业融合发展论坛举行

30余家企业参与 签约金额超20亿

生活报讯(记者**梁晨**)22日,由中国外文出版发行事业局、中共黑龙江省委宣传部指导,中国对外书刊出版发行中心、中共哈尔滨市委宣传部主办,哈尔滨市新闻出版局、中外文国际传播发展(北京)有限公司承办的第二届中国(哈尔滨)新闻出版产业融合发展论坛暨重点项目推介会在哈举行。

本届论坛以"数字赋能 融合发展"为主题,推动新闻出版产业深度融合。重点项目推介会环节中,中国外文局东北亚国际传播协作基地·哈尔滨项目揭牌正式启动,该项目将开拓国际传播新领域,提升哈市新闻传播能力、文化传播能力,为哈市提升城市国际形象提供智力支持;"新工业 新未来"工业科幻IP项目则以哈市重点工业和创新工业项目为灵感,邀请科幻小说作家、设计者走近黑龙江重要工业企业、基地采风创作,培育出一批具有哈尔滨特色、展现哈尔滨工业成就与创意设计水平的IP作品,形成新的经济增长级。

开幕式上还进行了多个重大项目的招商签约仪式,"国家级儿童数字创意产业基地(园区)项目""黑龙江线上图书生产中心项目""兴国书业联盟图书发行网络建设项目""中米国际包装城东北亚包装印刷产业基地项目"都进行了推介及招商签约仪式,参与签约的企业达30余家,签约金额达20多亿元。

搬家专栏
刊登电话13946092977
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
百业信息
刊登电话13946092977
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
招聘信息
刊登电话13946092977
黑龙江盘古胜禾广告有限公司
诚聘
黑龙江盘古胜禾广告有限公司专注手机广告推广业务,整合线上优质资源,公司主营业务包含:微信朋友圈广告、微信视频号广告、腾讯新闻信息流广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。
招聘:广告销售顾问5人
岗位要求:
1、有广告行业销售经营
2、房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系
3、学习能力强,人品正直
薪资待遇:
4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险
地址:哈尔滨市南岗区比乐街29号
联系人:齐先生
电话:18686832188
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

12355 你的心事我来听 共青团黑龙江省委员会 生活报社

看修驴蹄、刷地毯、听吃播、切太空沙声音入睡

年轻人解压方式五花八门

心理专家:无论什么方法 只要健康合理都是好的

生活报讯(记者**刘维娜**)近日,为帮助青少年解决心理困惑、就业创业、人际关系、情感婚恋、工作压力等问题,其青团黑龙江省委员会联合生活报开通"12355你的心事我来听"专栏,为龙江青少年服务。专栏推出后,引起广大读者的关注,并纷纷来电咨询,诉说烦恼。本周记者和心理咨询专家王宇老师探讨年轻人流行的解压方式是否真的有效,一起来为大家答疑解惑。

每天看修驴蹄 刷地毯 晚上伴着吃播音频入睡

大学生小微(化名)每天最大的爱好就是看修驴蹄的视频。"这东西好像上瘾,一天不看都难受。"小微说,一开始她是在推荐中无意刷到,令她没想到的是,这么无聊的视频,她竟然不知不觉看完了,看完后心情莫名其妙的很舒畅。"后来,我经常在网上刷到这类视频,每次都会忍不住看完,而且看完后都莫名的爽。"小微笑着说,她现在养成了每天必须刷修驴蹄视频的习惯,"我还会刷到刷地毯的,掏耳朵的视频,看这些奇奇怪怪的视频,我觉得很好玩,也很解压。"

无独有偶,今年刚参加工作的小李(化名)也有一个小"怪癖",那就是听吃播的声音入睡。大家都是看吃播,为什么小李要听呢?"我刚参加工作,入睡之前总会想工作上的事,结果就是越想越睡不着,有段时间很严重,躺床上三四个小时无法入睡。"小李说,后来,朋友推荐他听放松音频试试,在众多的放松音频中,小李独独听好了吃播声音。"就感觉听他们咀嚼的声音很解压,重复的音频让我没那么容易胡思乱想,一会儿就睡着了。"从此后,小李每天晚上必须听吃播声音才能快速入睡,这也成了他的解压小秘方。

小李表示,在手机软件里,有各种各样的声音可以选择,比如挖耳朵、踏雪、烧烤还有写字的声音等。"介绍我听音频的那位朋友,他喜欢听切太空沙的声音,而且只听这一种。"

此外,现在年轻人的解压方式多种多样,80后小月(化名)从小到大喜欢嚼口香糖,尤其在紧张的时候;还有喜欢考试前嚼碎棒棒糖用来解压的小雨(化名);从小到大都喜欢捏包装泡泡的小文(化名)等。

王宇老师分析:

他们这些方式都可以缓解心理压力。每个人在紧张的时候,都会有些小动作缓解压力,事实上,这也是转移注意力的一种方式。像看修驴蹄、刷地毯、挂香皂等视频,或者听音频,主要还是通过转移注意力的方式缓解压力。捏包装泡泡等是触觉解压方式,因为情绪会受触觉影响比较大,所以当触觉得到充分刺激的时候,情绪也会快速得到满足和刺激。

无论什么方法,只要健康合理的解压都是好的,因为压力积攒在心里不仅十分容易出现身体疾病,身体的激素水平也会发生变化,让人变老变胖变丑,这个激素就是——皮质醇。皮质醇被称为"压力荷尔蒙",主要是因为压力过大产生的。正常情况下,身体能很好地控制皮质醇的分泌和调节血液中皮质醇的含量。但只要压力一上来,皮质醇就开始蹭蹭地涨。

皮质醇的增加 会给身体带来什么影响?

1、囤积脂肪

过量皮质醇会使身体加速囤积脂肪,它会促进身体将多余的血糖合成脂肪,并让大脑对"饱"的敏感度变得迟钝。同样,压力还会诱发大脑神经分泌一种神经太酶Y物质,让人格外想吃高糖、高碳水化合物的食物,而这类食物非常容易使腹部肥胖。

2、增加食欲

我们的大脑会对瘦蛋白有一定的敏感性,敏感性越高就越不会感觉到饿。而皮质醇会让我们对瘦蛋白的敏感性降低,从而让大脑感知不到饱,让我们常常觉得更加饥饿,实际上我们已经吃够了,只是我们脑子想吃而已。

3、分解肌肉

皮质醇会加速蛋白质的分解,运动会让肌纤维产生微小损伤,这种损伤会让细胞有些许发炎,而持续过高的皮质醇会抑制蛋白质的合成,当恢复不过来就会直接分解掉蛋白质来使身体损伤恢复。它还会抑制新肌肉细胞的合成。

缓解压力的几种体式

1、挺尸式

体式要领:仰卧在垫面上,双脚打开略大于髋部,双手放在身体的两侧,掌心朝上;闭上眼睛,冥想5-8分钟。

2、英雄前屈

体式要领:跪立在垫面上,双脚打开略大于髋部,臀部坐向脚后跟,躯干前屈向下,双手臂向前伸展,前额点地;保持5-8个呼吸。

3、猫牛式

体式要领:跪立在垫面上,双手双脚打开与髋同宽,手臂与大腿垂直垫面,吸气抬头挺胸,呼气含胸拱背,注意一节一节延展脊柱;重复练习5-8组。

4、蹲坐式

体式要领:山式站立,双脚打开略大于髋部,脚尖向外打开约45度,吸气延展脊柱,呼气屈膝下蹲,双手体前合十,双手肘抵住大腿内侧;保持5-8个呼吸。

排解压力的11个小妙招

1.将压力写出来。一旦将压力一一写出来,你就会发现,只要各个击破,其实压力很容易缓解。很多情况下,都是由于很多未完成的事情积攒起来而导致的压力,但当你把要做的事一个个写下来,并按照先后顺序一个个完成,压力也会跟着消失。

2.统筹安排。事情往往分为必须做、应该做和想做的。如果必须做的事没做,就会增加内心的紧张或压力。所以,只要先把必须做的事完成,就会减轻压力。很多人喜欢想当然,不考虑事情的先后顺序,结果导致临近之际越来越焦虑,所以要有主次之分。

3.适时放松。每个人在工作之后都需要放松,如听音乐、洗澡、看喜剧片、外出旅游和保证充足睡眠等。切记不要在睡前剧烈运动,玩手机的话最好不要在睡前几分钟。

4.慢慢用餐。用足够的时间吃饭可以缓解压力,狼吞虎咽会增加紧张情绪。

5.想像。想像在蓝天白云下,坐在平坦的草地上,心中充满宁静、平和的感受,这样可在短时间内缓解紧张。

6.闻香气。香气能抑制大脑边缘系统的神经细胞,对舒缓神经紧张和心理压力有明显效果。

7.读书。当你在书的世界里遨游时,一切忧愁悲伤便会付诸脑后,烟消云散。读书可以潜移默化地使一个人逐渐变得开朗豁达,不惧压力。心理学研究表明,读书是最有效的减压方式:苏塞克斯大学进行了关于消除压力方法的研究,最终读书以68%的比例成为最有效排除压力的方法。如果在一个安静的环境下,静心阅读6分钟就可以有效减轻储存的压力。一位日本精神科医生经过试验,说读书释放了他身体中2/3的压力,充分提高了工作效率。

8.求助。当你需要别人倾听、提出建设性的意见和帮助时,尽管开口。

9.想哭就哭。哭能缓解压力,让情感抒发出来要比深埋在心里有益得多。

10.给身体留出时间休息。你需要吃一些保健食品,给自己定一个健身计划并坚持下去,保证每天睡眠7-8个小时。

11.多花时间与外界接触。工作学习再忙也要抽出时间与外界接触,哪怕和家人朋友聊聊天。

图片由王宇提供

生活报分类信息
搬家、出售、驾校、餐饮、招商、开锁、百业信息
订版电话13796106230微信

登报承诺声明

本人:朱太龙,身份证号:230104197410263715,于1996年10月15日购买刘俊喆房屋并签署买卖协议,该房屋位于松北区松北镇京明村松南屯,集体土地使用证号:外松07-2-039,用地面积:507.50平方米,建筑面积:63平方米,2005年11月25日朱太龙拍照把土地证房屋翻建,建筑面积:200平方米(批件),无照房屋为296.56平方米,现在政府在征收房产,征收标号为SA9,该房登记证产权人为刘俊喆,由于该房产涉及动迁,现寻找房主刘俊喆及家人,请于见报后15日内联系本人。

本人自愿承诺,该房屋为本人所有,1996年购买,本人为该房屋受让人,2005年个人出资翻建,现房屋征收中奖励及一切补偿归本人所有,本人承诺买卖协议真实有效,批件200平方米为本人所建,本人所有,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋产权发生纠纷,由本人承担全部责任。

承诺人:朱太龙 电话:13647661518

日期:2023年2月23日