遭“网暴”后出“心病”咋办？心理专家帮你排解

12355 你的心事我来听
共青团黑龙江省委员会 生活报社

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，共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，引起了广大读者的关注，一些读者纷纷来电咨询，诉说他们的烦恼。近日，电影《保你平安》的热映，引发了人们对网络暴力的关注，我们身边也有人受到网络暴力的侵害，为此，记者采访了心理专家王宇老师，针对网络暴力问题为大家进行解析。

被“网暴”的小丽：“手机像个大怪兽 想起遭谩骂就恶心头疼”

今年刚上大一的小丽（化名），最近不但遭遇了“网暴”，而且被身边的同学孤立了。“我在我们大学校内的网上发表了自己对学校的一些看法，我觉得学校有很多不足的地方，提了很多意见，说了学校不好。没想到我的言论引发了很多同学的讨论，而且有很多老师也看到了我的帖子，他们在我的帖子下面说了很多难听的话，然后又有更多的人来骂我。”小丽痛苦地说，最恐怖的是，她的真实信息被同学们人肉出来，现在她身边的老师和同学都有意无意地孤立她，有些同学还会当面说些讽刺她的话。“她们会当面说我，没想到一个挺内向的小姑娘，存这么多坏心眼。在网上骂我的就更难听了，还有人开始给我造谣，说我高中时是小太妹，还有说我在校外生活不检点的，他们都不认识我，为什么对我有这么大的恶意。”

说到伤心处，小丽忍不住哭起来。她现在不敢碰自己的手机，每次听到消息的提示音都“一激灵”，“我觉得手机就像个大怪兽，好像要把我吞了，看见它我就好像听见有人在谩骂我。”因为心理方面的影响，现在小丽只要一想到这事，就觉得恶心、头疼，晚上经常无法入睡，白天上课也没法集中精力，严重影响了生活和学习。

心理专家：可通过运动、音乐、心理干预等方式排解

网络暴力是一种危害严重、影响恶劣的暴力形式，它是指一类由网民发表在网络上的并具有“诽谤性、诬蔑性、侵犯名誉、损害权益和煽动性”这五个特点的言论、文字、图片、视频，会对他人的名誉、权益与精神造成损害。

通过网络实施的侮辱谩骂和人身攻击，加上鲜明的数字点赞量，根本没有某些人想象得那么无足轻重。相反，“网暴”一开始会引起应激反应，随着时间推移，受害者无形中可能会内化这些负面信息，对自己产生怀疑甚至厌恶。

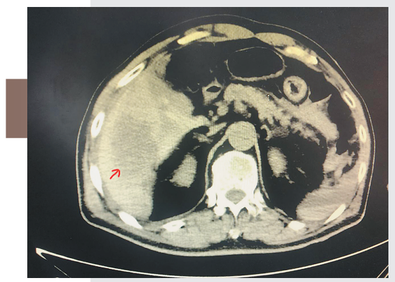
大部分“网暴”是无差别攻击，并没有明确的目的，指向的也并不是具体的人。除此之外，当出现一致且强烈的情感或道德倾向时，部分人由于盲从、去个性化的心理，会认同并且跟随这种情感或者道德的声音。由于这种“网暴”规模更大且支持性更强，施暴者会有一种绝对正义的错觉，这很容易把伤害在短时间内传开扩大。

像小丽这种情况，王宇老师建议可以从两个方面去解决：一是从法律方面，二是从心理方面。首先，要给她重新定位认知，让她倾诉出她的苦楚，让她意识到这个事情已经过去了，不要再去思考。然后要让她意识到，和网络喷子纠缠，完全是在浪费时间，有些明星、网红也遇到过许多类似的事情，他们既然可以安然无恙，她也不必太过在意。

因遭遇“网暴”而愤怒、难受的时候，应该及时地排解自己的情绪，通过运动、音乐等方式放松身心。如果自身无法获得解脱，也可以进行心理干预，向心理咨询师寻求帮助。

出血速度比输血速度还快

耄耋老人肝血管瘤破裂出血2000余毫升



CT所示血管瘤的位置，大小约为9×7cm。

生活报讯（记者**王秋实**）家住哈市道外区的周先生已年过八旬，其肝右叶有一大血管瘤（直径约9cm），因有破裂大出血风险，医生建议手术切除。但周先生担心自己年龄大，又有脑梗，一直未选择手术治疗。近日，周先生在家中洗澡时不慎跌倒，右侧上腹剧烈疼痛，并伴有头晕，之后出现意识模糊，家人紧急叫120将其送到哈医大一院救治。

“肝血管瘤破裂、失血性休克，可能危机生命。”急诊医生紧急将周先生送入重症医学科（ICU）。经过重症医学科康凯教授、陈宁宁医生等团队医护人员的奋力抢救，输血科紧急为周先生输血，暂时保住了其性命，但肝脏仍在出血。为找到出血点止住出血，重症医学科康凯教授立即联系肝脏外科林汉教授进行会诊。

“肝血管瘤破裂出血非常凶险，患者必须紧急手术。”在迅速评估周先生病情后，肝脏外科林汉教授迅速准备，在ICU、麻醉科、手术室的全力配合下当即为周先生进行了急诊剖腹探查手术。周先生腹腔内已经出血2000余毫升，相当于他体内总血量的一半。林汉教授仅用不到两个小时就控制住出血，并将破裂的肝血管瘤切除。

术后周先生返回ICU继续治疗，生命体征稳定，血红蛋白逐渐上升。第二天早上已经苏醒，当天从ICU转入普通病房，并于五天后康复出院。

“输血的速度赶不上出血的速度，血压和血红蛋白持续下降，失血性休克无法纠正且进一步加重！”肝脏外科林汉教授回忆抢救周先生的危急时刻时感叹。

林汉教授介绍，肝血管瘤是肝脏最常见的良性肿瘤，当肝血管瘤较大、位于肝脏边缘和有临床症状的时候，需要手术切除。

拍卖公告

受哈尔滨海关委托，本公司定于2023年4月12日10时至2023年4月13日10时止（延时的除外）在京东网络拍卖平台（http://haiguan.jd.com）在线公开按现状拍卖下列标的：黄金一批，起拍价：9856000元，保证金100万元（按标的说有拍卖竞价未达成保留价，标的不成交）

注：本次黄金拍卖报货方式仅支持自提，提货期限为7个工作日（从拍卖成交后的第二日起计算），并履行完提货手续，特此提醒买受人注意。

1、以上标的为海关依法罚没的涉案财物，拍卖标的以货物、物品的现状为准。拍卖人对其品质不作任何赔偿担保，竞买者参与竞拍，视为已对拍卖标的物的品质状况有充分了解，并愿承担相关责任。移交时发生包装、搬运费用由买受人负责。

2、具备完全民事行为能力的公民、法人和其他组织均可参加竞买。竞买人需将《身份证》或《营业执照》原件的扫描件或照片于2023年4月11日时前上传到京东平台，同时需将《身份证》或《营业执照》、法人身份证、手机号码、保证金银行凭证及《竞买协议》原件的扫描件或照片发送至我公司邮箱xindapaimai@126.com以供审核，待审核通过后方可参与竞拍。逾期上传或未实名认证的，不予审核通过，由此导致不能参与竞拍的，竞买人自行承担相关责任。

3、有意向竞买人须注册京东账号并通过实名认证（已注册京东账号的通过实名认证即可），并在线支付相应标的竞买保证金（因部分标的保证金额较大，请竞买人先行在开户银行开通网银大额支付功能），具体要求请阅读竞价页面内的《竞拍须知》及京东网络拍卖平台告知的海关拍卖流程（拍卖前必看）的相关准则。

4、标的展示：2023年4月10日、11日，每日9时至16时。

5、展示地点：标的物所在地，请提前联系拍卖人预约。

拍卖人：黑龙江信达拍卖有限责任公司

联系电话：0451-51911012 张女士 微信号：xindapaimai

公司地址：哈尔滨市道里区上海街6号海上银座A栋22层3号

海关监管电话：0451-82381460

拍卖公告

黑龙江省旭升拍卖有限公司接受委托，定于2023年4月14日10时在伊格拍卖网以网络竞价形式公开拍卖：

1、尚志市亮河镇九里村福山大桥西侧厢房一批，数量约12465.9M²；

2、车辆一批，主要车型有东谷龙达牌重型砾石车挂车整体拍卖（尺寸（mm）15990*3000*1750和16000*3000*1710）、1台楚胜牌中型罐式货车（需具备危化品运输资质的企业参与竞拍）；

3、木材一批（杨木和少部分柳木），数量约34.023M³；

4月11-12日在标的物所在地展样，就象拍意买者请于4月13日15时前持有效证件及竞买保证金到尚志市财政局509室办理竞买登记手续。

微信及咨询电话：18045008956 详情请登录：www.xspm.cn

拍卖公告

黑龙江古典拍卖有限公司接受委托，定于2023年4月11日上午10时在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn/）以网络竞价形式公开拍卖**宾西开发区五个标段未利用土地**，本次对外发包期限1年（详见标的示意图和清单）或登录中拍平台查阅。

展样时间地址：即日起标的物所在地

有意竞买者请于2023年4月10日15时前持有效身份证件及竞买保证金存到我公司指定账户，到我公司办理网络竞买登记手续。

咨询电话：18745041922 陈经理

公司地址：哈尔滨市红旗大街108号广海大厦

拍卖公告

黑龙江省宏昌拍卖有限公司受委托定于2023年4月11日上午9:00时，在中拍平台对位于嫩江市头道岭林场、尖山农场道边40绚农用地一年期耕种承租权公开拍卖，保证金8万元。

自公告之日起展样。有意者请于公告发布之日起至4月10日15时前缴纳保证金到指定账户（以实际到账为准），并接受拍卖条款的约定（详见《竞买须知》）办理竞买手续。

电话18846185258 2023年4月4日

公告公示
刊登电话13946092977

公 告

根据市政府关于历史遗留不动产办理的相关规定，现对以下房屋不动产权规受让人及相关情况予以公示：

根据哈政办规(2018)41号文件精神，本人黄玉，身份证:230102197305311612，现为坐落于道里区鑫都丽水熙园A2栋3单元21层01号房屋的受让人，该房屋用途为住宅，建筑面积51.72平方米。该房屋原所有人崔志刚已将该房屋实际交付本人，由本人实际占有，原房屋拆迁协议号01090010630。本人自愿承诺该不动产权属无争议，申请办理不动产登记所提供申请材料均真实有效，并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

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共同分别送达哈尔滨市道里区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心道里一分中心。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市道里区棚户区改造工作领导小组办公室，道里区安国街123号，联系电话：0451-87632533。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心道里一分中心，道里区经纬七道街3号，联系电话:0451-87630943。

公 告

根据市政府关于历史遗留不动产办理的相关规定，现对以下房屋不动产权规受让人及相关情况予以公示：

根据哈政办规[2018] 41号文件精神，本人魏秋杰(身份证号：230102198010214342)现为坐落于哈尔滨市道里区四方台大道242号中兴城小区H2栋1单元2103室房屋的受让人，该房屋用途为住宅，建筑面积51.42平方米。该房屋原所有人徐华磊已将该房屋实际交付本人，由本人实际占有，原房屋拆迁协议号0110042160６。本人自愿承诺该不动产权属无争议，申请办理不动产登记所提供申请材料均真实有效，并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

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共同分别送达哈尔滨市道里区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市道里区棚户区改造工作领导小组办公室，道里区安国街123号，联系电话:0451-87632533。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心，道里区峨山路352号，联系电话:0451-85986641。

2023年4月4日

公 告

根据市政府关于历史遗留不动产权办理的相关规定，现对以下房屋的不动产权所有人公示如下：

本人孟知行现为坐落于民生商都小区C22栋1单元1501号房屋的受让人，该房屋用途为住宅，建筑面积74.68平方米。该房屋原所有人张玉勤已将该房屋实际交付本人，由本人实际占有，原房屋拆迁协议号01120061430，本人自愿承诺该不动产权属无争议，申请不动产登记所提供申请材料均真实有效，并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

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共同分别送达哈尔滨好民居建设投资发展有限公司和哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心。

异议书面材料送达地址:哈尔滨好民居建设投资发展有限公司，道里区群力第六大道3561号，联系电话:0451-84315634

哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心，道里区峨山路352号，联系电话:0451-85986641。

2023年4月4日

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

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

哈市在大连举行第33次海葬活动

今年全年接受报名 每户补贴1000元

生活报讯（记者**于海霞**）4月2日，哈尔滨市第33次海葬活动在大连举行，160名家属和103位逝者在大海上告别，这是今年参加人数、抛撒骨灰份数最多的一次海葬活动。

自今年哈市海葬活动重启后，报名参加海葬的家庭一直十分踊跃。为满足市民需求，哈市殡葬事务服务中心将原定在4月23日举行的代撒活动改为集中撒海，特别增加了一次集体海葬活动。代撒活动时间顺延。

为持续性推进节地生态安葬，哈市从今年起将常态化开展海葬活动，全年接受报名，不限时间，达到一定数量便开展海葬活动。报名电话0451-963913。

据了解，为鼓励骨灰撒海，从2016年4月起，我省全面实施骨灰海葬补贴政策，即每户骨灰海葬补贴标准1000元（一户居民原则上可携带两份骨灰），鼓励更多市民接受、选择环保、节地的海葬活动和不保留骨灰的处理方式。

哈市历年来选择海葬的逝者人数

2009年 16	2016年 233
2010年 32	2017年 134
2011年 39	2018年 364
2012年 46	2019年 388
2013年 95	2021年 276
2014年 118	2023年 199
2015年 153	（截至2023年3月30日）

东北连翘开花啦 比往年早半个月

冰城春花将陆续登场

本报为您送上市内赏花地图

扫码看赏花地点

生活报讯（记者**李丹**文/摄）2日，记者在哈尔滨儿童公园看到，园内众多东北连翘已开花，一朵朵黄色的小花随风摇曳，许多市民驻足拍照打卡。东北连翘的绽放也代表着哈市的春花，如桃花、杏花等也即将登场。

为何以往四月中旬才绽放的东北连翘会提前半个月开花呢？哈市园林专家介绍，由于哈市近期温度持续攀升，最高温一度超过20摄氏度，积温高、生长环境好等利好因素，促进了东北连翘的提早开放。

此外，哈市园林专家还告诉记者，有些人将连翘称为迎春花，其实是不对的，迎春花枝条下垂，6枚花瓣，叶对生，三出复叶，实心；东北连翘枝条向上伸展，4枚花瓣，叶子是单叶对生，枝条为黄褐色、空心。值得一提的是，与迎春花相比，连翘不仅可供观赏，还具有极高的药理价值。

据悉，4月中旬后，冰城进入赏花季，地域特点决定了开花的多是一些灌木、亚乔，包括东北连翘、京桃、山杏、重瓣榆叶梅、小桃红、丁香、暴马丁香、黄槐、稠李、山桃稠李、海棠等。这些都是市民在街边、庭院、公园常见的树种，花期持续到六月份。

此外，冰城五月份将迎来丁香盛花期。目前，哈尔滨市城区园林绿化常用丁香分别是华北紫丁香、洋丁香、白丁香、蓝丁香、红丁香、暴马丁香、辽东丁香、小叶丁香、金园丁香、重瓣丁香。由于丁香栽植数量、品种的不断增加，花期可持续约两个月之久。

非法改装、飙车竞速……

这些“炸街”摩托被取缔

生活报讯（记者**何兴丽**）近日，哈尔滨市公安局交警支队在工作中发现，有经过改装的摩托车上路行驶，或在市民休闲的广场等地出现。“炸街”、非法改装、涉牌涉证、追逐竞驶等行为隐藏着巨大交通安全隐患，扰乱市民正常生活，严重危害道路交通安全。对此，交警部门将持续开展集中整治行动。

此次专项行动中，交警部门采取设立固定查纠整治点、集中优势警力巡控、联合相关部门深入销售维修网点清查等方式，全面打击违法犯罪行为。

4月2日晚，交警部门组织警力对哈西商圈和谐大道、万达商场周边“炸街”摩托车、改装车违法行为开展集中查处。当晚，将黑A8943*、吉AEP06*、黑L5402*、黑B4755*、黑L5791*等多台“炸街”摩托车及驾驶人抓获归案。这些车辆驾驶人涉嫌无证驾驶、非法改装拼装、驶入禁行区域等多项违法行为。目前，交警部门将违法车辆扣留，案件正在进一步处理中。

“炸街”车都是一些经过改造、改装的车辆，擅自改变车辆的参数和形状会导致巨大隐患。交警部门提示，擅自改变车辆外廓尺寸，突出部位容易剐蹭其他车辆或行人；改装排气系统的消音器，不仅噪音大、污染重，还干扰其他驾驶人及行人注意力，易发生危险。

仨面包车装满货“组团”长期占道

冰城又有50余辆“僵尸车”被清理

生活报讯（实习生**孙静盈** 记者**何兴丽**文/摄）连日来，哈尔滨市公安局交警支队持续在主干街路和背街小巷对“僵尸车”进行集中清理。3日，针对市民举报，哈尔滨市公安局交警支队多个交警大队巡逻摸排，现场取缔拖移多辆内装货物长期占用公共车位的“僵尸车”。连续两日，交警部门又清理“僵尸车”50余台。

一纱窗厂俩车一停就是两年

3日9时许，记者跟随交警动力大队二中队民警来到安通十八道街金瑞林城小区门口，看到热心市民反映已经停放两年的“僵尸车”——一辆牌照为黑A2C79*的灰色松花江面包车停在路边，车窗上印有“龙*纱窗”字样广告，车身满是灰尘，多处钣金凹陷，车漆起皮生锈，四个轮胎瘪了仨。经交警核查，该车最后一次检车在2020年11月30日，检验有效期已超过两个周期未检验。旁边还停放了一辆黑ASV61*号蓝牌哈飞货车，印有相同品牌纱窗字样广告，前车牌只剩一半，驾驶室和车厢内堆满了纱窗、杂物。经交警核查，该车最后一次检车在2021年2月28日，检验有效期同样已经超过两个周期未检验。

现场，交警动力大队二中队教导员徐杰向两辆车的车主下发书面通知限期整改并致电通知。

据了解，近两日，交警动力大队二中队按照废弃汽车治理工作相关要求，巡逻发现“僵尸车”30余台，现已拖移7台。

仨面包车装满货长期占道

3日10时许，记者跟随交警南岗大队二中队民警来到洁净街57号，巡逻发现三辆长期停放、堆满杂物的灰色面包车，其中两辆超期未检验。牌号为黑AW423*的哈飞民意灰色面包车，车辆左侧倒车镜受损，机盖凹陷生锈，车尾保险杠破损、粘满胶带。

经交警核查，该车最后一次检车在2022年3月31日，检验有效期刚好超过一个周期未检验。在治理过程中，交警通过旁边的商铺找到了该车的车主，告知车主，此类车辆按照规定应该按期检车，不得占用公共资源。现场，车主石先生表示，自己买来还未过户，接到交警通知后，准备清走车内杂物后将车卖掉或者走报废程序。

另外，黑A536L*号面包车超过检验有效期并堆放杂物；黑A2FZ0*号面包车未超过检验有效期，但堆满二手书籍。车主石先生表示，会立即转达警方指示，通知这两辆车的车主。据了解，这三辆车的车主都是在附近出摊的商户。

交警南岗大队二中队中队长蒋正强向记者介绍，这两天，该中队共清理“僵尸车”11台，清理未检验车辆和乱堆杂物车辆共计20台。