

2023·5·17 星期三

新闻热线 15504501528

冰城90后打击乐老师“变身”音疗师： 来！做个声音SPA 疗愈别人 也疗愈自己

实习生 王馨悦 生活报记者 刘维娜

安静的屋内，几人闭目平躺在地上，音疗师陈梓萌手持钵棒，轻轻敲击颂钵边缘，发出空灵的响声，声音经久不散回荡在空中。在声音的回荡中，人的心灵逐渐放松下来，感到一种轻松和舒适。这就是音疗师日常工作画面，在音疗师的手中，声音不仅成了一门艺术，更是用来洗涤精神的一种新型疗愈手段。

90后陈梓萌，即是打击乐老师，也是音疗师，同时也是独立艺术者和多维心灵音乐人，用她的话说是“多元生活”。在她的艺术中，无论是失眠的全职妈妈还是“压力山大”的老师，都能从心而发得到疗愈。今天，记者就带大家一起走近音声疗愈的世界。

通过音疗让自己走出心灵情绪的漩涡



一次音疗让客人获得良好睡眠体验

哈尔滨的张卉（化名）是老师，同时也是宝妈。长期以来辅导学生和照顾孩子使得她身心俱疲，出现了焦虑紧张、烦躁易怒的状态，久而久之，身体健康也出现了问题。



“现代人的生活压力都非常大，就会出现压抑、焦虑等情绪，甚至失眠脱发。如果情绪找不到出口，硬扛着往往会对身心造成不可挽回的后果，由心的问题引发身体的问题，比如让人处于亚健康状态。”陈梓萌告诉记者，“这类人群，如果能接受到音声疗愈这种专业的服务，他们的身体、生活、精神状态、工作状态、学习状态都会越来越好。”

音疗不单单是发出的声音能帮助人们找到共鸣，更多的是靠声音发出的震动频率来疗愈。“触感也是音疗的一部分，即使是聋哑人也可以用音疗。”陈梓萌说：“就像颂钵振频稳定的特质，带给人们安定的状态。而敲击铜锣这样强烈共振的乐器，产生的声波会扑面而来，犹如洗热水澡一样，从头到脚冲刷客人的身体。科学角度讲，对客人进行脑波降频，人到达α波乃至θ波的状态，焦虑、抑郁等情绪自然会在此刻消失。定频音叉、音束等则更多利用的是频率的属性。这些乐器的疗愈作用也是基于振动产生的。此外，音疗师在工作中，自己也保持神气中正的状态，并保持对客人的观察和美好心态。面对面疗愈，这些是在家听音乐完全达不到的效果。”

张卉告诉记者，通过这种方式，让她内心的繁杂和不安消散不少，回归到一种平和的状态下，感觉很舒适。

张卉告诉记者，通过这种方式，让她内心的繁杂和不安消散不少，回归到一种平和的状态下，感觉很舒适。

据陈梓萌介绍，虽然音疗愈在欧美国家和印度东南亚已经是非常常见的疗愈形式，但在国内还鲜有人知，“很多人对于这种精神层面、精神艺术疗愈方面的了解的还比较少。”

音疗的每一个方案都是不同的，它需要根据每个人的情况来决定，“就好像我们每个人都是一首歌曲，有的人缺的是第一小节，有的人缺的是一个音符，每个人缺少的都不一样，你要不断给他试，找到适合他的，能真补他的。”陈梓萌用歌曲形容一个人，而她是负责帮助他们填写完整曲谱的人。

“音声疗愈很有意思，它就像给你做了一个声音SPA，让你全身通透。它也像牵着别人的手过马路，当别人过去的时候，自己也过去了，在疗愈别人的时候，也在疗愈自己，不断完善自己。”未来，陈梓萌打算继续从事这个行业，让更多人了解这个行业，并选择音疗作为自己的生活方式，争取让音疗这种疗愈方式被全社会认知。



陈梓萌通过音疗中颂钵脑波降频技术，轻松的帮张卉获得了一次良好的睡眠体验。“在这儿休息了两个小时，我觉得这两个小时睡眠质量比在家睡两天甚至两个星期都好。”之后，陈梓萌又教她如何去使用一些音疗乐器，并在使用过程中，帮助她进入内在的心流体验和正念冥想的状态里。

张卉告诉记者，通过这种方式，让她内心的繁杂和不安消散不少，回归到一种平和的状态下，感觉很舒适。

张卉告诉记者，通过这种方式，让她内心的繁杂和不安消散不少，回归到一种平和的状态下，感觉很舒适。



走近 ZHIYEDAREN
冰城 职业达人



公告公示
刊登电话 13946092977

解聘公告
双城区农村公路管理站王广明
(出生日期1980.10.10,双城市双面城
乡前王家村,1997.09~2000.黑龙江
省商业贸易学校)、孙晓明(出生日期
1981.03.25,1999.12~2001.12服兵役,
双城市富强街5-8号)、杨双林
(232101197202260037)三人自愿报
名之日起30日内到单位办理解聘用
合同。如逾期,将视为自愿接受解聘;我
单位将依据《事业单位人事管理条例》、《黑
龙江省预防和治理机关事业单位工作人
员“吃空饷”暂行办法》等规定进行办
理。特此公告。
哈尔滨市双城区农村公路管理站
2023年5月16日

公 告

按照《黑龙江省公益性岗位开发
管理实施细则》(黑人社规〔2020〕3
号)文件第十条规定,杨丽丽、张欣欣、
吴爽属于累计安置次数超过2次
人员,应签订《解除(终止)劳动合
同证明书》。街道多次通过见面、电
话、邮寄《解除劳动合同通知书》等方
式告知本人文件内容,三人均拒绝签
署《解除(终止)劳动合同意向书》。

请于30日内本人到单位办理解聘用
合同手续,逾期未办理视为自动解除。
哈尔滨市阿城区河东街道办事处
2023年5月16日

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:

本人李忠岩,身份证号:
230101196708210032,李忠岩原承租
道外区桦树街97号7栋1单元2层3号
(桦树街97号1单元2号)公有住房,使
用面积19.5平方米,产权单位为公房
经营管理中心道外公司,该房屋
2009年征收,未办理房改,安置地为桦
树二期2B栋,单元14层8号。本人
现持国有住房租赁合同、拆迁协议、搬
迁验收单等相关材料对房屋属公产部
分部分进行房改处置。本人承诺该房
屋权属无争议,无任何法律纠纷,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,请于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:哈尔滨市道外区住建
和城乡建设局223室,电话:88973312

出租出售
刊登 13946092977

复式住宅出售

出售:红旗大街双龙绿色
家园复式住宅,板式高层,26带
27层,三室两厅两卫,一楼两室
一厅一厨一卫,二楼一室一厅一卫,
南北向,不临街,一楼房间大,采光好,
可烧煤,电梯入户,一楼两户,使用面积
120平,建筑面积175平,自带花园露台
和2个仓库,1个入户大厅,全屋精装修,
全新品牌铝包木系统节能窗,品牌家具家电,
毗邻宏图街、大新鞋城、哈工程大学和黑龙江
工程学院,交通便利,临近地铁1号线、3号线。

18745013008

招聘信息

刊登 13946092977

招 聘

正新鸡排桂林丹江万达店招聘营业
员,工作时间九小时,要求能吃苦耐
劳,男女不限,(另找小时工一名)底薪
加提成3500~4500元(或者早十
晚九月薪4200元)。

电话:18804533622

黑龙江盈古胜禾广告有限公司

诚聘

黑龙江盈古胜禾广告有限公司专注手机广告推
广业务,整合线上线下优质资源,诚招
平面设计、广告、微信视频号
运营、新闻信息流广告、快手
信息流广告、小红书信息流广告、
短视频MCN、短视频广告业务等。

招聘:广告销售顾问5人

岗位职责:1.负责行业销售经验
2.房产、金融、政府、快消品
行业有一定人脉关系
3.年龄25-35岁,品行端正

薪资待遇:

4000元+6000元底薪+高
提成,试用期3个月,转正后绩
纳5万。

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

03 生活报 执行总编:静伟 本版主编:孙铮
编辑:李琳 版式:赵博

2023·5·17 星期三 新闻热线 13766838911

哈市交警部门:

校园周边违停致乱致堵车辆一律严罚!

生活报讯 (记者何兴丽) 近期,为保证校园门前及周边道路交通秩序良好,有效缓解学生上下学对道路交通影响,哈尔滨市公安局交警部门不断加强校园周边交通秩序规范力度,从严劝导治理乱停、双排、多排违停行为。同时,对广大送学家长发布出行提示:请接送学生车辆按位停车、守法停车,为学校周边营造安全、有序的交通环境。据哈市交警部门介绍,对违停致乱致堵车辆,一律从严处罚,以保障沿线通行有序。



哈市交警部门提供

校园门前双排、多排停车致拥堵一律严罚

15日晚高峰期间,交警哈西大队警力按照工作部署,加大对辖区内校园周边疏堵管控力度。

18时许,在师大附中门前,多数家长均能按照交警的指挥及临时停车的要求,在学府路一侧单排顺向有序停放,但个别家长为了图方便在校园门前双排、多排扎堆停车,形成交通节点,严重扰乱了沿线的交通秩序,过往车辆受阻,通行效率降低,变道通行后又易引发剐蹭等交通事故。

其间,交警部门不断加强劝离力度。据哈市交警部门介绍,对违停致乱致堵车辆,一律从严处罚,以保障沿线通行有序。

在上下学期间允许车辆在学府路两侧单排顺向停放,同时建议大家尽量提前出行、远端停放、即停即走,杜绝双排、多排违停发生。

夜间放学车流聚集 即停即走 避免扎堆

一步规范校园周边动静态交通秩序。学校放学期间,在辖区交警全力保障下,放学流至22时50分结束,未对该区域交通通行造成影响。

据交警部门介绍,辖区交通大队为了更好地服务学校,与相关协作单位共同建立哈九中校园联动机制管理群,通过管理群及时掌握学校上学、放学、考试等活动情况及具体时间,并按照时间派警力护校,疏导校园周边的车辆,保证车辆畅通、秩序良好,确保校园周边交通通畅。

遵守交通法规,右侧车门下车。上下

学期间,校园周边交通流量大,接送学生的

车辆应服从现场交警的指挥,确保安全后

从右侧车门下车,避免发生交通事故。

学校、家长应对学生进行交通安全教育,督促

今日哈市气温大幅回升

生活报讯 (记者李威兵) 17日
哈市多云,风力较小,气温大幅回升。

哈尔滨市天气预报

16日夜间至17日白天:16日夜
间全市多云有雷阵雨,东部(五常、
尚志、延寿)局地中到大雨,17日
白天全市晴间多云;偏西风1~3
级;最低气温5~8℃,最高气温
19~21℃。

17日夜间至18日白天:全市晴
间多云;西南风1~3级;最低气温
4~8℃,最高气温22~24℃。

18日夜间至19日白天:全市晴
转多云;西南风2~3级转东南风3~
5级;最低气温4~7℃,最高气温
23~25℃。

高度较低,且要求飞机起降航道畅通
无阻,否则就会影响飞机安全起飞、
降落。机场净空保护区就是在机场
周边划设且不能出现障碍物的区
域。简单说“净空就是干净的天空”。

据悉,运输机场净空保护区是指以机
场基准点为圆心、半径55公里
的空间区域,分为净空巡视检
查区域和净空关注区域。

什么是“空飘物”?“空飘物”有什
么危害?

常见的“空飘物”主要包括:气
球、风筝等低空飘浮或飞行的物体。

此外,还有空飘气球、系留气球、
部分空飘广告、孔明灯等。

飞机起飞、降落是整个飞行过程
中操纵最为复杂、飞行员工作负荷最
大的阶段。整个过程要求飞机行驶

在起飞、降落过程中的飞行

在起飞、降落过程中的飞行