

25岁小伙沉迷玩手机 如今想睡睡不着

专家提醒:切勿自行用药

生活报讯(实习生陈妍 记者王秋实)“睡不着觉的滋味真的很痛苦,每天吃药也不管用,睁着眼睛到天亮……”过去几年,好好睡觉对于刘爽来说成为一件奢侈的事情。最近身体也开始出现各种不适,她在家人的陪同下走进哈尔滨市第一专科医院的诊室,倾诉着失眠带给自己的困扰。

睡眠障碍人群 占我国总人口45.4%

“晚上早早躺在床上,酝酿很久也没有睡意,翻来覆去睡不着,一直睁着眼睛到天亮。”夜晚入睡后,大脑依旧很活跃,睡意很浅总是惊醒,醒来后再难入睡。”在某软件的相关睡眠话题中,很多网友在上面发布自己的睡眠问题,想要寻求帮助。相关人员了解到,大部分人是由于心理存在压力,生活出现

困难等原因后,睡眠便出现了问题。李志勇介绍,“失眠的人群中有75%患有焦虑症,65%患有抑郁症;在失眠人群中女性占比高于男性,青少年长期沉迷电子产品导致失眠的情况日益增加。”目前,失眠症的人群比例较高,占到睡眠障碍人群中的45.4%。

失眠症 高中女孩睁眼“熬”通宵

很长一段时间里,对于高一的小丽(化名)来说,能早点入睡,睡个安稳觉是一件很奢侈的事情。小丽每天的睡觉像是要完成一项大工程,早早爬床上床,戴好眼罩,却迟迟不能入睡。失眠导致小丽心烦意乱、头疼、无法正常上学,出现

哈市第一专科医院 “世界睡眠日”举行义诊活动

生活报讯(实习生陈妍 记者王秋实)3月21日是世界睡眠卫生日,今年的主题是“健康睡眠,人人共享”。

健康的睡眠包括:良好的质量;充足的时间;规律的睡眠。

为提高市民的睡眠质量,加强对睡眠质量的关注,哈尔滨市第一专科医院开展大型义诊活动。活动目的:

- 1.向全体市民开展健康教育,宣传世界睡眠日,推广普及睡眠知识,降低失眠发病率。
- 2.开展义诊活动,培养市民形成良好的睡眠习惯,预防和治理失眠问题,保持健康睡眠,提高工作和生活品质。

具体活动内容(见右图)



睡眠义诊活动

活动内容:

- 睡眠知识科普
- 睡眠监测
- 睡眠障碍诊疗

义诊时间: 2024年3月21日全天

义诊地点: 哈尔滨市第一专科医院 睡眠门诊

报名方式: 2024年3月18日之后扫描下方二维码进入“哈尔滨市第一专科医院睡眠服务平台”小程序预约挂号,共20个名额,先到先得



男子借银行卡给电信诈骗团伙 钱到账想“黑吃黑” 取走5000元 被警方抓获

生活报讯(记者栾德谦)今年以来,齐齐哈尔市公安局龙沙分局紧盯侵财类案件,“零容忍”擒贼追赃,用“快侦快破”积极回应群众期盼。近日,龙沙公安分局成功破获一起盗窃案,抓获犯罪嫌疑人一名。

2月23日,龙沙公安分局刑侦大队接到线索,狄某某涉嫌帮助网络信息犯罪活动罪,涉案银行账户于23日16时许在ATM机取现

25岁男子痴迷玩手机无法入睡

25岁的小年(化名)沉迷于网络世界,每当躺在床上便会不由自主地遨游在网络里,打游戏、看小说等等。时间在“快乐冲浪”里总是飞速流逝,当小年意识到应该睡觉的时候早已到了凌晨。每当小年放下手机想要进入梦乡的时候,他都发现无论做什么努力都没有办法入睡。久而久之,小年每晚想睡也睡不着,大脑总是处于兴奋的状态。“每天晚上,我总是翻来覆去,控制不住地想要拿起手机打发睡不着的时光,然而越玩手机越睡不着,好像形成了死循环。”小年痛苦地向医生描述,“以前不想睡只想玩手机,现在不玩手机想睡觉却无法入睡。”

专家提醒 不要擅自服用药物

李志勇告诉记者,门诊中,六七成的睡眠障碍患者都伴有药物依赖的症状。对于失眠患者而言,试图通过服药入睡其实是陷入一种误区,“很多人得了失眠症,大多是由于焦虑症、抑郁症等精神、心理疾病所引发的一种症状,真正得失眠的人群极低。”李志勇反复强调,不要试图通过药物控制睡眠,不仅不会治病,反而会依赖成

瘾,增加药物依赖的病症。不要抵触看病就医,早发现早治疗,远离失眠症状。医生建议非药物方面,失眠人群要保持居住环境等稳定,不随意搬家;将卧室温度、光线等调至自己适应的状态;睡前不吃刺激性食物,不喝咖啡;不在晚上剧烈运动,少玩电子产品;不容容易引起大脑皮层兴奋的书籍等。

男子手卡进绞肉机 消防员切开机器解救

消防员切开机器解救



生活报讯(记者黄迎峰)3月20日6时29分,哈市平房区大队友协大街消防救援站接到指挥中心调派指令,平房区公社大街农贸市场一处商铺居民手指卡进绞肉机,急需解救处置。接到指令后友协大街站立即出动1辆抢险救援消防车、6名消防救援人员赶赴现

场。6时34分到达现场,男子在使用绞肉馅机时不慎将右手卡在绞肉馅机内,且手部被卡较深,已无知觉。友协大街站指战员对绞肉馅机构造进行了解后,立即利用无齿锯进行切割作业,将绞肉馅机外隔板摘下。但由于绞肉馅机内部构造较为复杂,无法确定男子手部被卡具体位置,为避免发生二次伤害,友协大街站指战员建议家属立即将男子送至医院进一步处置。随后家属联系哈尔滨长征医院并前往处置,友协大街站指战员随同前往。到达医院后经医生诊断,男子右手3、4、5手指已无法正常使用,在医生对男子手臂进行局部麻醉处理后,友协大街站指战员进行进一步处置,成功将男子右手大拇指、食指脱出。

将自己的银行账户提供给对方,通过帮助其转账汇款来获取报酬。当对方的一部分赃款进入狄某某的账户后,狄某某又萌生了把赃款据为己有的想法。狄某某认为这笔钱本就是违法所得,自己不交给对方,对方也不敢报警,狄某某将卡中的5000元赃款取出。目前,犯罪嫌疑人狄某某已被依法采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。

出租出售
门市出售
道里区安国街118号1-2层,建筑面积:1042㎡。地理位置优越,适合开办宾馆、酒店、医疗诊所、养老公寓等。
联系电话:17603607999

出售松北花园洋房
哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁往外省急售,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。
19845256893

低价急售别墅
哈尔滨私产别墅,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、温泉养生馆,免费对业主开放。
19845256893

招聘信息
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.有广告销售经验
2.房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系
3.学习能力力强,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

百业信息
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

鱼皮衣裤、狗皮围子……

省博200余件馆藏北京大连展出

生活报讯(记者王雪莹)近日,黑龙江省博物馆不仅“掏馆藏”招待全国游客,还“送馆藏”到北京、大连,让更多人了解咱黑土文化。记者了解到,省博物馆分别与国家自然博物馆、大连自然博物馆联合举办了“皮韵流风——黑龙江鱼皮兽皮树皮历史文化展”“从远古走来的渔猎文明——黑龙江鱼皮兽皮树皮历史文化展”,将用200余件馆藏精品为当地的观众带去一场原汁原味的少数民族文化盛宴。“三皮文化”是北方少数民族在长期的生活生产实践活动中,使用鱼皮、兽皮、桦树皮创造出的与之相关的物质财富和精神财富的积淀。它以赫哲族的鱼皮文化,赫哲、鄂伦春、鄂温克、



由黑龙江省博物馆提供

达斡尔等民族的兽皮文化及这些民族的桦树皮文化为典型的代表,是以渔猎经济为基础的地域性民族性的特色文化,同时也是北方渔猎文化的核心内容。展品包括赫哲族鱼皮衣裤、鄂伦春族狗皮围子等。展览共分“三江船歌 渔乡天锦”“林海寻踪 蕴美兴安”“悠悠白桦 千载神韵”和“民族瑰宝 薪火相传”四个主题单元,以代表性文物和自然场景再现相结合的方式,向观众立体化多维度展现世居在黑龙江地区的渔猎民族鱼皮文化、兽皮文化、桦树皮文化的沧桑历史和延续至今的精湛技艺。黑龙江省博物馆馆长覃劲表示,世世代代居住在黑龙江省的少数民族

同胞用勤劳和智慧绘就了波澜壮阔、美美与共的文明画卷,独具特色的渔猎文化也已成为黑龙江一张耀眼名片。接下来,省博物馆将进一步挖掘

和传承中华优秀传统文化,不断深化馆际合作,发挥博物馆促进不同地域文化交流的独特优势,为广大观众提供更高质量、更多元化的文化服务。

秒没!生活报邀读者 免费看《功夫熊猫4》大受欢迎

生活报讯(记者王晓晨)20日,“生活报邀读者免费看电影《功夫熊猫4》”消息一经发出,很多读者积极响应。9时许,参与活动前10名回答正确的读者,收到了本报成功获取观影名额回复。他们选择3月23日观看《功夫熊猫4》。在此小编提醒:获得观影名额的读者凭姓名、手机号、报名成功微信截图,当日到金安国际影城服务台领取电

影票一张,观看当天任意场次电影。今年是生活报创刊四十周年,为了回馈生活报读者,会不定期邀请读者们免费观看热门电影,欢迎扫码关注“生活报文旅小助手”,参与免费观影活动。



私设挡车设施 “僵尸车”占道 一律清理

生活报讯(记者何兴丽)近日,哈尔滨市公安局交警部门针对挡车设施、“僵尸车”等私自占用道路资源的违法行为进行全面摸排,常态化开展专项治理,通过收缴、清理、劝离、查处等有效举措,释放道路空间,还路于民,维护文明出行环境。

3月20日10时20分许,交警哈西大队民警在哈尔滨大街一处商户外发现有四五个挡车桩摆放在人行道内,致使行人、车辆通行十分不便。交警指出,人行道上禁止停车,也坚决不能放置挡车设施,并告知其立即将物品进行清理,及时消除违法影响。

随后,民警巡逻至哈尔滨大街一处停车场内发现有数个三角锥桶放置在黄色网格线内,并了解到,是为了让顾客车辆更加方便停放在附

近商户入口处。执勤交警指出,停车场内要加强规范管理,切勿只图便利不顾安全,要加强对顾客的引导提示。工作人员表示,立即收缴挡车设施,强化内部管理,营造良好停车秩序。

在对各类挡车设施严格治理的同时,执勤交警还在巡逻中常态化开展“僵尸车”清理工作。11时20分许,民警在复旦街上发现外观破旧的橙色小汽车,该车电线部分已裸露在外部,车辆的座椅、方向盘、车窗也都已老化。经查,该车已经达到强制报废标准。执勤交警介绍,“僵尸车”占用道路资源,不仅妨碍通行,而且受线路老化等因素影响,还易形成火灾等安全隐患。最终,交警电话联系到车主,告知其车辆违法情况,并下达限期驶离通知书。

“擦亮”市政设施 “规范”街路市场摊区

哈市春整进行时 每日巡查督办



生活报讯(记者李丹)20日记者从哈尔滨市城管局了解到,为解决街路市场摊区环境卫生脏乱、经营秩序混乱,以及市政设施存在的蒙尘破损、倾斜倒伏等问题,哈市城管局组织相关部门,开展春季环境保障整治工作,每日对全市市政设施开展巡查、检查,发现问题及时转办,督促产权单位快速处置;三是运用智慧城管模式,建立由市、区产权单位组成的三级平台,实现统筹督导、辖区监管、责任落实的层级体系;四是组织各区对无主、弃管设施进行修缮维护、对废弃设施进行拆除清理,确保春季整治市政设施工作落实到位。

哈市城管局为保障春季整治工作顺利开展,成立街路市场摊区督导检查组,组织各区对全市早、夜市进行全面整治。一是拆除违规设置的亭棚;二是规范市场秩序,市场摊区边界设置隔离桩、标识;三是强化经营业户摊位环境卫生自我管理意识,经营期间对自产垃圾随产随清,集中堆放,保持摊位整洁干净。



春风春绿 春整进行时

哈尔滨市城管局 生活报社
热线电话 17800590268

路边洗车、露天烧烤、占道非法经营 道里区取缔店外经营319处

生活报讯(记者史天一)近日,哈尔滨市道里区执法局开展春整行动,对路边洗车、露天烧烤、占道非法经营等进行集中整治。

占道洗车成本低,只需一辆车、一个水泵,露天就能营业,而且移动方便,远远看见执法车辆就迅速逃离,经常与执法人员“打游击”。针对此类现象,道里区执法局多科室联合,对东湖

路、崂山路高开区等街路上存在的占道洗车行为进行了集中整治。截止目前,依法处罚违法行为人3人,暂扣洗车水泵4个。据介绍,自春季整治工作开展以来,道里区执法局共清理取缔店外经营319处,无证经营310处;清理流动露天烧烤15处,暂扣露天烧烤经营工具1件。

拍卖公告
黑龙江信达拍卖有限责任公司接受委托,依法对下列标的进行公开拍卖:

序号	标的名称	建筑面积(平方米)	参考价(万元)
1	让胡路区馨苑2号电梯房(原馨苑二期一期1号楼2号南单元公寓楼房屋1)	282.12	423.40
2	让胡路区馨苑2号电梯房(原馨苑二期一期1号楼2号南单元公寓楼房屋10)	143.41	228.75
3	让胡路区馨苑2号电梯房(原馨苑二期一期1号楼2号南单元公寓楼房屋11)	137.87	208.75

有意竞买者持有有效证件及竞买保证金到我公司办理竞买登记手续。
登记截止时间:2024年3月27日16时。
拍卖时间:2024年3月28日10时。
拍卖地点:https://paiimai.caa123.org.cn
拍卖标的展示时间(地点):即日起(标的物所在地)
咨询电话:0451-51911012、51916555 微信号:xindapaimai
公司地址:哈尔滨市道里区上海路6号海上银座A栋22层