

迎接2025哈尔滨亚冬会倒计时200天

冰城群众文化体育活动热闹非凡

当晚有主题演出和市民音乐嘉年华广场舞台活动

生活报讯(记者梁晨)22日是2025哈尔滨亚冬会倒计时200天的重要时刻。从即日起至7月下旬,哈市以亚冬会倒计时200天为契机,举办各类群众性文化体育、展示及健身活动,集中展现全省人民全力迎亚冬的热切期盼,多角度、多维度反映亚冬会筹办工作扎实有效推进的良好态势,营造全民参与、共建共享亚冬会的浓厚氛围。

值得一提的是,22日在冰雪大世界和防洪纪念塔广场,将举办倒计时200天主题演出和市民音乐嘉年华广场舞台活动,其中,冰雪大世界将作为亚冬会倒计时200天活动的主会场。

演出节目单

- 18:30—19:00 播放亚冬会宣传片
- 19:30—19:32 开场宣传片《激情冰滨奔向亚冬》
- 19:32—19:36 开场舞《冰雪飞扬》
- 19:36—19:39 主持人开场
- 19:39—19:42 小提琴合奏+重声合唱《太阳岛上》
- 19:42—19:46 歌舞《冰城火》
- 19:46—19:49 民乐合奏《浪花里飞出欢乐的歌》
- 19:49—19:55 歌曲串烧《超越梦想+我们都是追梦人+一起向未来》
- 19:55—20:05 左右哥原创歌曲《嘿!酷》+无人机表演迎接亚冬会倒计时200天
- 20:05—20:10 尾声——大合唱原创歌曲《同心同梦》+焰火表演

群众性文化活动

道里区将在爱建汇励广场、群力音乐公园贝壳舞台举行“迎亚冬倒计时200天”文艺演出

道外区将在中华巴洛克街区龙江大舞台举行“迎亚冬我们在准备”倒计时200天群众文艺演出

南岗区将在黑龙江省电视台播厅(暂定)举办“迷人的哈尔滨之夏”少儿艺术节总决赛

松北区将在万象汇广场举办“冰雪热舞激情亚冬”暨“我们的中国梦”文化进万家”系列文化惠民展演活动。

香坊区将在香坊区文体中心举行“同心同梦迎亚冬”喜迎第九届亚冬会倒计时200天惠民文艺演出

平房区将在哈南市民健身广场(暂定)通过歌舞表演、太极拳柔力球展示等节目形式,组织开展文艺展演、体育活动等

群众性文化展示活动

松北区将在黑龙江省北国农民书画艺术馆开展“群文赋能·喜迎亚冬”倒计时200天书画展活动

香坊区将在香坊区图书馆内举行“群文赋能·喜迎亚冬”图书期刊展

群众性体育比赛和健身活动

道外区将在哈一职教八区体育场举办“迎亚冬我们在准备”足球赛、趣味足球赛

南岗区将在跃兴社区慧智翔幼儿园举办童心迎亚冬趣味运动会

平房区将在平房区文化活动中心举行2024年全国青少年体育联合会青少年跆拳道巡回赛(黑龙江站)暨龙江第八届精英赛

第九届亚冬会第一次报名结束 32个国家和地区报名参赛

生活报讯(记者梁晨)日前,记者从亚冬会组委会获悉,2025年第九届亚冬会完成第一次报名工作,共有32个国家和地区报名参赛。

按照亚奥理事会的要求,2025年第九届亚冬会报名工作分为三次,其中第一次报名为项目报名,就是参赛国家只需要填报自己国家运动员参赛的项目;第二次为参赛人数报名;第三次为姓名报名。8月中旬将开始第二次报名工作,届时,第九届亚冬会的运动员规模将出炉。

据介绍,2025年第九届亚冬会开幕式定于2月7日,冰球与冰壶的小组赛计划于开幕式前三天进行。本届亚冬会赛程预计持续10天。备受关注的短道速滑、速度滑冰等项目将于开幕式后展开角逐。开幕式后两天预计产生32枚金牌,占全部比赛项目金牌数的一半。本届亚冬会设置冰上及雪上共计6大项11分项64小项,其中空中技巧双人同步、滑雪登山等项目为第一次出现在综合性冬季运动会。

近几天我省中南部有中到大雨伴强对流天气

冰城今天中雨局地大雨

生活报讯(记者李威兵)记者从省气象台获悉,预计7月22—24日,我省中南部地区有一次中到大雨、局地大到暴雨天气过程,较大降雨主要出现在22日白天到23日,齐齐哈尔南部、大庆、绥化南部、哈尔滨、牡丹江累计降水量为25~50毫米,其中齐齐哈尔南部、哈尔滨南部局地50~80毫米,哈尔滨东南部个别乡镇可达80~110毫米,对流较强,最大小时降水量可达30~50毫米。南部地区山洪、地质灾害、中小河流洪水等灾害气象风险高。

逐日降水预报

20日:绥化南部、哈尔滨、双鸭山东部、牡丹江阴有中雨,局地有大雨,其他地区多云有阵雨或雷阵雨。

21日:大庆南部、绥化南部、哈尔滨阴有中雨,局地有大雨,其他地区多云有阵雨或雷阵雨。

22日:齐齐哈尔南部、大庆、绥化南部、哈尔滨大部、牡丹江西南部阴有中到大雨,其中哈尔滨东南部局地有大到暴雨,其他地区多云有阵雨或雷阵雨。

23日:齐齐哈尔南部、大庆、绥化、

具体内容



搬家专栏
13946092977

退役军人搬家
18745057660
18845765103
哈尔滨联兵搬家服务有限公司

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,配套设施、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
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。

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

补牙正畸 验光配镜 减重瘦身:

暑期健康“三件套”背后的新变化

据新华社电 暑期来临,与气温一同“走热”的,还有各家医院的儿科门诊。记者发现,有不少家长充分利用暑假空闲时间,提前几周蹲守医院专家号。一时间,医院成为除游乐园、博物馆外小朋友最多的地方。补牙正畸、验光配镜、减重瘦身,更是被很多家长戏称为暑期健康“三件套”。

家长们存在哪些认知误区?医学专家有哪些建议?“三件套”背后体现哪些新趋势?近日,记者实地前往上海多家医院,采访多位患儿家长和专业医生,记录他们的体验与思考。

懊悔:被忽视的“六龄牙”



“平时各个年龄段的患者都有,但随着暑期的到来,家长和小朋友明显增多。”7月9日一早,记者来到上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔门诊,遇到了市民符女士带着儿子小天接受根管治疗。

第九人民医院口腔预防科主任医师陈曦告诉记者,暑期医院看牙的小朋友数量是平日的近2倍,每位小朋友身边至少会有一位家长陪同,候诊区域常常挤满了人,“最忙的时候,一个医生一上午就要看近20个小朋友。”

陈曦说,暑假来看口腔科门诊的孩子主要分为两类,一类是因平时牙齿卫生习惯不好导致牙齿龋坏;另一类则是牙齿排列不齐,家长为了美观带孩子来做牙齿矫正。此外,还包括一些复诊或日常检查的患者。

“都是我的不好,这颗牙很早就蛀掉了,我以为早晚会替换就没管。”看着孩子治疗时因疼痛偶尔发出哭声,符女士格外自责。符女士说,在自己的认知里,孩子的第一批牙都是要替换的,没想到这颗牙不是乳牙,而是“六龄牙”(儿童六岁左右生长的第一颗恒磨牙)。“直到后面发现逐渐严重才去诊所做检查,但为时已晚,只能到大医院治疗。”

陈曦告诉记者,“六龄牙”的萌出位置位于第二乳磨牙之后,且形态和乳磨牙非常接近,很多家长误以为是乳牙,以为早晚都会替换,就算发生龋坏也不太在意。

陈曦建议,广大家长要树立定期口腔检查的观念,平时在家要做好孩子的饮食和口腔卫生的管理,在发现有龋坏或畸形趋势时要及时寻求专业帮助。



苦恼:日渐增长的体重

7月11日上午,上海市民丁先生带着7岁的女儿小维再次来到上海市儿童医院北京西路院区复诊。回想第一次带女儿来,丁先生仍然记忆犹新。小维4岁左右的时候,他和爱人就发现女儿有些“挑食”,“每次吃饭时,只盯着荤菜吃,要天天有肉、顿顿有肉,不然就吃不下饭。”出于对女儿的疼爱,起初丁先生和爱人并没有过于在意。直到女儿快要上小学时,丁先生发现,女儿的体重比同龄人增长得更快,最重时要比同班小朋友胖10多斤,日常运动也比同龄人困难。于是,意识到问题严重性,丁先生来到儿童医院的营养喂养科就诊。

小维的主诊医生,上海市儿童医院儿保科副主任赵艳君告诉记者,像丁先生这种心态的患者家长不在少数,“传统观念认为能吃是福,孩子体重增加是‘健康’‘有福’的表现,因此甜品、零食、饮料以及高密度营养物质更容易被长辈视为‘佳品’奖励给孩子。”

但赵艳君也指出,传统观念与认知只是诱因之一,除此之外,诱发肥胖还涉及多重社会因素。一方面,随着社会经济条件改善,家庭膳食营养得到极大改善,城市快节奏生活伴随着西方饮食模式在国内流行,儿童接触快餐等不健康饮食的频率逐渐增加。另一方面,学习压力大、静坐时间长导致儿童缺乏运动,学习本身以及家庭压力产生的心理问题、睡眠问题也间接增加了肥胖的患病率。

对于像小维这类患儿,赵艳君表示,参考《中国居民膳食指南》调整膳食结构是医学减重的一环。但同时也要注意,儿童或青少年正处在生长发育的关键时期,减重时既要达到减少体脂的目标,同时也要保证摄入均衡营养以维持正常的生长发育。一些成年人常用的减肥法,如轻断食、碳循环等减肥法不适合儿童。

困惑:拦不住的近视度数

“一个月前就开始观察他的视力,度数应该是又涨了。”7月11日下午,记者在复旦大学附属眼耳鼻喉科医院的眼科门诊,遇见了陪儿子小亮检查视力的张女士。诊室外,排在后面候诊的患儿和家长填满了整个走廊。

“2021年3月,我带他来测过视力,OK镜(角膜塑形镜)也一直有戴,平时也比较注意他的用眼习惯,但不知道为什么,最近感觉孩子的视力又有所下降。”张女士说。

诊室内,眼科副主任医师薛枫格外忙碌,不敢有丝毫懈怠。她一面要快速完成诊室内患者的诊断,另一面还要耐心安抚小部分因过于焦虑,拿着检查报告直接推门而入的家长。薛枫说,暑假期间医院提前一个月便会开放线上挂号,往往是一放开便一扫而空。

焦虑:老问题也有新变化

陪小亮走出诊室,张女士向记者展示厚厚的一沓纸质材料,这是小亮近三年留存的病历本和各类检查报告单。谈及儿子近视的原因,作为高中教师的张女士表达了自己的无奈:“遗传因素是一方面,但从后天因素来看,现在孩子的课业压力的确大,虽然已经严控他使用电子设备的时间,但还是不能完全避免用眼过度。”

薛枫表示,研究证明户外活动时间与屈光度数、眼轴长度显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。“然而,现在很多孩子的日均户外活动时间并不理想,有的家长和老师也会觉得体育运动会浪费宝贵的学习时间。”

赵艳君也提到,在儿童保健科门诊,她偶尔会遇到一些家长因孩子学习注意力不集中带着孩子来看病,当她观察到孩子可能存在超重肥胖风险时,会委婉地提示家长。

另一方面,专家们普遍认为,暑期就诊高峰在一定程度上也反映出社会整体防治水平 and 全民健康意识的提升。

陈曦表示,上海高度重视学龄前儿童口腔健康水平,学龄前儿童早期疾病筛查频次和范围逐步加强,在幼儿园阶段,孩子就会定期接受牙齿检查和涂氟。“可以欣喜地看到,暑期就诊大军中,有接近三分之一的家长都是在孩子尚无明显龋坏时就来院进行早期筛查。”

不论是何种手段,预防永远要放在治疗的前面。在几位受访专家看来,广大家长要树立“防患于未然”的意识,相比关注疾病本身,只有重视孩子健康生活习惯的养成,才能从根本上为孩子们营造一个阳光、健康的童年。

生活报分类信息
13946092977

公示

根据市政府关于历史遗留不动产登记的相关政策,为办理不动产登记事宜,现对以下房屋的不动产权利人情况进行公示:北大观象集团黑龙江观象集团有限公司,现由哈尔滨市香坊区香坊街道办事处接管,自2024年7月20日起,所有涉及该房屋的一切事务,不得再自行联系产生,如有异议,请及时向哈尔滨市香坊区不动产登记中心或香坊区自然资源局咨询。

哈尔滨市香坊区自然资源局 电话:0451-58629920
香坊区不动产登记中心 电话:0451-58629920
哈尔滨市香坊区住房和城乡建设局 2024年7月20日



武警野外驻训练兵太燃了



生活报讯(张同根 徐帅男 记者梁德谦)近日,武警黑龙江总队某支队将部队投送至陌生地域,扎实开展野外驻训,不断提升官兵训练水平,锤炼部队打赢能力。 图片由武警黑龙江总队某支队提供