交警联动城管、街道办、小区物业等

冰城多维度治理消防通道违停

生活报讯(记者**何兴丽**)消防通道是生命通道,任何时候都不能被堵塞。近日,哈尔滨市公安局交管部门持续推进静态交通精细化管理,针对车辆违停堵塞消防通道的违法行为开展集中治理,通过全域排查、联合惩戒、立体宣传多举措并行,全力消除安全隐患。

郝树行 摄

全域排查 加大巡逻管理频次

交管部门以居民小区、商业街区、医院学校等人员密集场所为重点,加大巡逻管理频次,对占用、堵塞、阻挡消防通道和路面消防设施的违停车辆依法处罚,并电话通知车主立即驶离;不能驶离的,一律拖移车辆,确保消防车辆通行顺畅。

近日,交管道里大队民警在爱建路巡逻时,发现一辆红色小型汽车违规停靠在小区入口消防通道处,当即联系驾驶人到场,责令其立即将车辆移至指定停车位,并对其进行现场教育。

联合惩戒 形成长效震慑机制

交管部门主动联合城管、街道办、小区物业等单位建立联动机制,通过信息共享、联合执法等方式,形成齐抓共管合力。

近日,交管道里大队在河润街某小区门前巡查时,发现消防通道被黑AZ7H4*号车辆及堆放的杂物双重堵塞,当即联系车主挪车并依法处罚;同时联动社区与物业,对占用通道堆放杂物的业主进行批评教育,督促其当场清理。

立体宣传 全民共筑安全墙

在强化执法管控的基础上,交管部门注重以宣传促自觉,构建"线上+线下"立体宣传网络。线上通过电视、广播、抖音、微信公众号等平台,高频推送安全知识、典型违停案例及法律后果;线下组织警力深入社区、企业、学校开展面对面宣讲,通过播放警示片、发放宣传单等多种形式,有效提升了广大交通参与者的规则意识和安全意识。

交管部门提示,车主停车时需留意周边消防通道标识,自觉将车辆规范停放至指定区域,切勿占用消防通道。下一步,交管部门将建立"日常巡查+智能监管+群众监督"的长效机制,持续巩固治理成效,坚决守住生命通道的每一米安全距离。

哈市饭店烹饪协会发出倡议

200家餐企推广"小盘菜"

生活报讯(记者**张立**)为引导广大消费者树立健康消费理念,进一步提升餐品的丰富性、多样性,满足不同顾客的就餐需求,近日,哈尔滨市饭店烹饪协会号召老厨家、宏达老菜馆等200家冰城餐饮企业积极推广"小盘菜"。

在全行业践行绿色消费理念。参与"小盘菜·新食尚""适量点餐、理性消费"等活动,崇尚节俭之风,杜绝铺张浪费。积极引导食客破除比阔气、搞攀比等陋习,抵制浪费粮食、高档聚餐、非理性消费、婚丧喜庆大操大办等不良风气,用自身的实际行动广泛凝聚起崇俭戒奢的社会正能量。

弘扬节俭美德。各餐饮服务单位要在经营场所开展勤俭养德公益宣传,开展"小盘菜 新食尚""节约食物、杜绝浪费""适量点餐、剩余打包"等宣传和温馨提示,引导广大消费者树立"适度、健康、责任"的消费理念,培养崇尚节约、厉行节约的良好习惯。

创新服务方式。各餐饮服务单位积极推行"小盘菜"改革,主动引导消费者按人按量点菜消费,在节约的前提下,以满足消费者品种多样化的需求,每道菜品都提供一大一小两档菜肴,供消费者选择。主动提供环保餐盒,提醒和鼓励消费者把剩余的饭菜打包回家,杜绝"舌尖上的浪费"。

哈尔滨市各住宿餐饮企业积极行动起来,从我做起,从现在做起,做好"小盘菜"推广,认真履行社会责任,坚决制止餐饮浪费行为,切实培养节约习惯,做厉行节约的践行者、文明餐桌的维护者、美好生活的创造者。

降温啦

冰城今日最高温22℃

生活报讯(记者**李威兵**)14日,生活报记者从气象部门了解到,未来三天,哈市昼夜温差大,15日起气温明显下降,15日最高温22℃。16日,全市有降雨、大风过程,降水同时局地伴有短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气,个别乡镇降风可达9~11级。

全省天气预报

15日白天,大兴安岭、黑河、伊春北部、哈尔滨东部、佳木斯东部、双鸭山东部多云有阵雨或雷阵雨,其他地区晴有时多云,全省大部地区有6~7级阵风,中东部地区局地可达8~9级。15日夜间到16日白天,全省多云有阵雨或雷阵雨。16日夜间到17日白天,大兴安岭北部、佳木斯东部、双鸭山东部多云,其他地区晴有时多云。

哈市天气预报

15日白天,全市多云转晴,偏西风3~5级,东部阵风6~7级,局地8级,最低气温13~15℃,最高气温20~23℃。15日夜间,全市大部多云,西南部多云转阵雨,16日白天全市多云有阵雨,偏南风2~3级转偏西风3~4级,最低气温12~14℃,最高气温20~22℃。16日夜间至17日白天,全市多云转晴,偏西风2~3级,最低气温7~9℃,最高气温19~20℃。

福彩22选5第25247期 03 10 17 20 22 福彩双色球第25106期 04 05 17 22 26 30+04
福彩3D第25247期262 福彩p62第25247期931149+0

孩子们开心参与彩绘活动

社区路面变"繁花大道"

生活报讯(记者**于海霞**)近日,哈市香坊区健康路街道乐园社区举办"童心绽放 妙笔生花"主题彩绘活动,孩子们用手中画笔绘就美好生活。

现场,孩子们分散在路面、凉亭和石墩旁,专注勾勒涂色,原本单调的路面逐渐变成"繁花大道",花朵与彩虹跃然其上;凉亭立柱绘上蓝天、绿蔓与卡通动物;石墩则点缀了笑脸、比心等俏皮表情。志愿者全程协助,社区环境焕然一新,过往居民纷纷驻足称赞、拍照打卡。

据介绍,此次彩绘活动是乐园社区推进儿童友好社区建设的一次成功尝试,下一步,健康路街道将继续关注儿童需求,开展更多特色文明实践活动,将"儿童友好"理念全面融入社区发展。

图片由社区提供

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
联系13946092977
回收老酒
哈尔滨地区回收,茅台酒,五粮液,董酒,郎酒,剑南春,泸州老窖,汾酒,洋河大曲,古井贡酒,全兴大曲,各时期老酒。
哈尔滨市南岗区久藏茅酒行
哈尔滨地区上门回收
地址:哈尔滨市南岗区西大直街400号2605室
电话:17521595785
茶脉新语
联系13946092977
徽茶始祖—松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴

品茶电话
18645049997
地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行【勐库戎氏专卖店】
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103室
刊登电话 84681180 15004697804 13613600156
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为提供双方交易的法律依据,交易时请认真核实有关证照,谨慎付款,一切交易行为自行承担法律责任。

"一天八杯水""汗出透了才排毒"这些对吗?养生刮起"青春风":

看冰城年轻人玩转"秋日康养"

文/摄 实习生 **韩晴 于蕾 邹沐琨** 生活报记者 **刘维娜**

保温杯里泡枸杞、健身打卡……这些看似中老年人的生活方式,在当代年轻人中成为了新潮流。曾经,"康养"一词基本专属于中老年人。如今,青年群体也不遑多让"一边熬夜内卷,一边养生保健",他们把健康消费当成新"刚需",争相加入"养生局"。秋季是调养生机、去旧更新的关键期,为人体最适宜进补的季节。步入九月,防秋燥、调饮食、护脾胃、养肺气这些养生关键点引人注意。一些店铺的创意养生项目吸引了许多年轻人前去打卡体验。近日,记者走访了哈市多家养生店铺,并和养生专家一起探讨养生中的一些误区。

秋意浓 养生热

11日,记者来到道里区的一家特色膳食火锅店。进入店内,一股药香味扑鼻而来。正值午饭时间,店内几乎座无虚席,其中有不少年轻人围坐在一起,享受着别具一格的养生火锅。"我们的锅底是由专业研发团队研发的,采用多种中药材精心熬制而成,运用中药脱苦技术,把药材的苦涩味去掉,使锅底的味道能被多数人接受。"店长张书墨告诉记者,"顾客来店后,我们首先会简单地询问一下其身体状况,比如:最近有没有不舒服、失眠或者便秘,根据其自述,我们会对锅底进行简单调整,核心是'通过吃来调,通过调来养'。"

除了锅底,店内的药膳饮品也倍受欢迎,还有专门为秋季清火润肺、清肝明目设计的饮品。"我们的火锅店,有三分之一的顾客是年轻人。"张书墨介绍,"我们一开始的定位是中老年人,没想到年轻人也很喜欢,他们自己觉得好,还会介绍朋友来吃。"

紧接着,记者来到一家新中式茶室。入秋后,茶室推出了一系列养生茶:畅意疏肝茶、和胃健脾茶、培元补气茶等,吸引了很多年轻人光顾。记者走进茶室,店内环境清幽雅致,不少年轻人或独自或结伴,在这里享受着惬意的"慢时光"。茶室老板表示,入秋后,前来体验的年轻人明显增多,其中不乏带着父母一同前来的。"养生已经成为大家都关注的话题,我们希望通过这种创新的方式,让更多人了解秋季养生的重要性,享受健康生活。"正在店内和朋友一起喝茶的于女士对记者说:"我平时比较注重养生,喜欢喝茶,茶既可以提神祛湿,又可以排毒;和朋友一起喝茶,我觉得也是一种很健康的养生社交。"

此外,一些养生按摩馆推出了养生头疗、全息养生、中式养生按摩等团购套餐,吸引了不少对"养生"感兴趣的年轻人前去体验。记者打开各大社交平台发现,关于秋季养生的内容更是热度飙升。"低成本秋季养生小技巧"话题下,一条分享如何用简单食材煮制润肺汤、缓解秋燥的视频,收获了5000多个点赞和3000多个收藏,还有账号专门推出了适合年轻人的秋季养生方法。

20岁小伙养生有心得

朱方毅是一位20岁的大三学生,他是同学和朋友圈中小有名气的养生达人。"我已经坚持养生一年多了。"朱方毅告诉记者,上大学之前,他是一个作息不规律、气血双亏的男生。"高中的时候,我经常心情郁闷,身体状况也很差,白天没精神、晚上睡不着,后来家长带我去看了中医。"经过中医的调理之后,身体逐渐好转,他也渐渐喜欢上养生,如今他对养生颇有心得。

"我现在经常喝枸杞红枣茶、桑葚茶、安神茶,这些茶饮既方便我上课携带,又能补气补血,每天的精力更充沛了。"除了随身携带茶饮,朱方毅的养生清单里还有不少"实操项目"——每周固定锻炼5次,从简单的跑步、拉伸到慢慢尝试力量训练。"运动完出身汗,感觉身体里的'闷劲儿'都散了。"每天睡前的泡脚,则是他雷打不动的"放松仪式","我经常用艾草包泡脚,泡个15分钟,既能祛湿气又能放松解乏,泡完睡觉特别香,比之前熬夜刷手机舒服多了。"

朱方毅

在朱方毅看来,养生不是中老年人的"专属功课",也不是需要花大价钱的"复杂事","像喝茶、健身、泡脚,都是随手能做的小事,但坚持下来,身体、心态的变化真的很明显。"如今,他偶尔会室友分享养生小技巧,原本对"养生"没概念的室友,也跟着他养成了睡前泡脚的习惯。

健康管理师:健康管理是长期过程 年轻人需避免盲目跟风

在秋季养生热潮席卷年轻群体之际,不少人怀着对健康的追求积极行动,却在不知不觉中陷入了养生误区,不仅可能无法达到预期的养生效果,甚至可能对身体造成负担。为此,记者采访了正在哈尔滨市工人文化宫开设养生公益课的哈尔滨市家庭服务行业工会联合会主席、健康管理师姚永利。

"我觉得年轻人开始养生是一种很好的趋势,但健康管理需要对自己负责,不能仅靠热情和跟风购入养生茶维系身体健康,要从多方面入手。"姚永利介绍,"比如说在运动养生方面,部分年轻人盲目追求高强度运动,认为'汗出透了'养生效果才好。实际上,运动养生需结合自身体质,不能一概而论,像痰湿、湿热体质人群,适量出汗有助于排湿,对身体有益;但阴虚、气虚体质人群,若进行高强度运动,会大量消耗身体能量,加重身体负担,甚至可能造成肌肉组织损伤,得不偿失。而且,每天盲目运动也不可取,身体需要适当的休息和恢复时间,过度运动反而会适得其反。"

另外,在作息习惯上,"熬夜后补觉""碎片化睡眠凑够八小时就行"成为不少年轻人的生活常态。但实际上,这种做法存在很大问题。姚永利指出,碎片化睡眠无法让身体进入深度修复状态,长期如此,会打乱人体的生物钟,影响内分泌和新陈代谢,导致身体机能下降,免疫力降低,"一边熬夜内卷,一边养生保健"的矛盾养生方式容易让年轻人陷入"越补越乱"的恶性循环,与养生的初衷背道而驰。

再就是老生常谈的"一天八杯水"真的对吗?很多人认为大量饮水能补充津液、促进排便,于是盲目增加饮水量。姚永利表示,大量饮水并非适合所有人,对于湿气重、湿热性大的人群,由于脾胃运化功能较弱,过多的水分无法及时排出体外,反而会加重身体湿气。

针对上述误区,姚永利给出科学养生建议:年轻人应将养生大目标拆解为易执行的小目标,从晨起空腹喝适量温开水、进行简单拉伸等日常小事入手,逐步养成良好习惯;选择养生茶时无须复杂搭配,根据自身体质挑选一到两种适合的即可。她特别强调,健康管理是长期过程,年轻人需避免盲目跟风,结合自身情况科学养生,才能让养生效果持久,真正守护身体健康。

拍卖公告
我公司接受委托,依法对鸡东县兴农镇14块耕地二十年租赁权(2027年1月1日-2046年12月31日)进行公开拍卖,先整体后拆分的方式。明细如下:

标的名称	参考面积(公顷)	起拍价(元)
标的1(鸡东麒麟山农场前甸子)	20.5	2,460,000.00
标的2(鸡东麒麟山农场前甸子)	18	2,160,000.00
标的3(鸡东麒麟山农场前甸子)	13.27	1,592,400.00
标的4(鸡东麒麟山农场白菜窑)	18.7	2,244,000.00
标的5(鸡东麒麟山农场后山)	18.79	2,254,800.00
标的6(鸡东麒麟山农场人防办)	35.1	4,212,000.00
标的7兴农镇奋斗村地块1	0.55	66,000.00
标的8兴农镇奋斗村地块2	3.72	446,400.00
标的9兴农镇奋斗村地块3	24.81	2,977,200.00
标的10兴农镇奋斗村地块4	2.11	253,200.00
标的11兴农镇奋斗村地块5	15.83	1,899,600.00
标的12兴农镇奋斗村地块6	2.47	296,400.00
标的13兴农镇奋斗村地块7	0.87	104,400.00
标的14兴农镇奋斗村地块8	0.56	67,200.00
整体拍卖	耕地总面积约为:175.28公顷 起拍价为:21,033,600.00	

以现场展样实际情况为准,以上数据仅供参考。拍卖方式为网络竞价拍卖,方式1:整体拍卖,拍卖保证金为200万元。方式2:拆分拍卖,按标的顺序依次进行拍卖。保证金为起拍价的30%。有意竞买者请携带有效身份证件交纳拍卖保证金。请于2025年9月24日16点30时前办理竞买登记手续。其他要求详见网络公告。
展样时间、地点:即日起、标的物所在地
拍卖时间:2025年9月25日10:00开始
竞价网址:https://paimai.caa123.org.cn/index.html(中拍平台)
公司地址:哈尔滨市南岗区哈西金晋万象二期A栋814室
咨询电话:张经理:13945662271
黑龙江省鑫金拍卖有限责任公司
2025年9月15日