深呼吸+深睡眠+深度游

伊春布局森林康养“深加工”

生活报讯(记者**张立 杨志英** 文/摄)23日,以“林都伊春——深呼吸,深睡眠,深度游”为主题的2025伊春森林康养产业发展大会在伊春举行,来自国内外康养旅游、医疗卫生、科研机构等领域的专家学者、企业代表共谋森林康养产业发展新路径。省卫健委相关负责人表示,将与伊春开启厅市合作,持续发挥医疗健康赋能作用,与伊春市携手推进森林康养高质量发展,通过四项核心举措助力产业升级,把伊春打造成为全国森林康养产业新高地。

发展“康养+旅游”“中医药+研学”

实施“森林康养医疗赋能工程”,打造专业康养服务核心项目。持续推动省级优质医疗资源下沉,重点围绕“呼吸、营养、心理、睡眠、体重管理”等多领域开展深度合作,积极构建集预防、调理、疗愈于一体的森林康养服务体系。整合国家级、省级中医药健康旅游基地资源优势,推动基地发展成“康养+旅游”“中医药+研学”等多业态融合的综合性、标志性基地。

设置“龙江名医工作室”

实施“卫生健康能力提升工程”。支持伊春公立医院高质量发展与智慧化建设,提升紧密型县域医共体服务能力。优化医疗卫生服务人才供给,推行“银龄医师引才计划”,创新柔性引进人才机制。深化医联体建设,推动省级龙头医院与伊春市三甲医院合作,开展定期坐诊、远程会诊、人才培养,设置“龙江名医工作室”,让群众在家门口享受优质医疗。

实施育儿补贴制度

实施“生育友好型城市创建工程”。优化完善生育支持政策,强化生育经济支持,实施育儿补贴制度和托育机构运营补贴机制。强化妇幼健康保障水平,构建三级预防体系,逐步实现孕前优生健康检查、孕妇无创产前基因筛查、农村和城市低保妇女“两癌”筛查免费全覆盖。

建立慢病管理干预中心

实施“健康环境绿色发展工程”。以标准引领森林食品产业发展,推动白桦树汁等食品安全地方标准修订和跟踪评价。支持健康领域产学研合作项目落地。引导旅游基地、重点旅游宾馆等餐饮单位建设营养健康餐厅,在旅游线路营造营养健康支持环境。推动建立慢病管理干预中心,对代谢性疾病患者实现主动健康管理,形成具有伊春特色的健康管理模式。

热态运行有啥用?发现问题该咋办?

冰城供热专家来解答

文/摄 生活报记者 **仲亮**

日前,哈市召开2025至2026年度城市供热动员大会,明确要求各供热单位须于10月10日开始系统热态运行,并确保在10月20日正式开栓供热。这一消息发布后,引发了广大市民的关注和热议。针对大家广泛关心的问题,记者23日采访了哈市供热主管部门及供热专家。

问题1:热态运行和正式开栓供热是一回事吗?

“看到通知说10月10号就开始热态运行,是不是意味着家里提前来暖气了?”不少人也有和市民王先生一样的疑问。针对这一问题,哈市供热主管部门相关负责人表示,**热态运行并非指立即达到正式供热期的标准室温,而是供热系统在正式开栓供热前进行一次全面的、带热的“实战演练”**。具体而言,是指供热单位按照正式供热的标准,启动热源、加热管网中的循环水,使其达到一定温度,并在整个供热管网系统中进行循环。

中国华电集团哈尔滨发电有限公司供热公司总经理吕春先表示,热态运行需要热源厂开始点火,逐步将锅炉内的水或蒸汽加热至预定温度。这个过程需要缓慢进行,避免因温度骤变对庞大的管网系统造成热应力冲击,导致管道或设备损伤。加热后的热水通过一次管网、换热站、二次管网等环节,流向各个居民小区和楼栋单元。在此期间,供热单位会全力排查管网是否存在“跑冒滴漏”现象,检查阀门、泵站等设备是否运转正常。热水的循环还有助于将管道中积存的空气排出,同时也能初步检验用户室内采暖设施是否畅通、有无故障。

简而言之,热态运行是供热系统从“冷备”状态转入“热备”状态的必要阶段,是对热源、管网、换热站及用户终端整个系统协同工作能力的一次全面检验和预热。其首要目的并非立即将室温提升至舒适范围,而是确保系统在正式供热开始时能够安全、稳定、高效地投入运行。

问题2:热态运行期间室温能否达到20℃?

不少人关心热态运行期间家里的室温能否达到20℃,供热管理部门和热企负责人表示,热态运行期间的室内温度通常不会,也不要求达到采暖期规定的20℃以上。**因为热态运行的核心目标是系统调试和故障排查,而非保障末端室温**。供热单位需要控制热媒温度和水压后再逐步提升,重点在于观察系统整体运行参数是否稳定,发现并处理潜在问题。

热态运行期间热量分配不均,在系统初步循环阶段,距离热源近的用户可能会感到明显温热,而远端或系统循环尚未完全顺畅的用户可能仅会感觉到暖气片稍有温度,甚至无明显感觉,这是一个正常的调试过程。

因此,市民在热态运行期间,如果发现家中暖气片逐渐有了温度,但室温并未显著升高,或者邻居家热而自家不热的情况,无需过分担心。这正说明供热系统正在逐步激活和调试中。此时,居民应留意观察自家采暖设施有无异常,如漏水、局部不热等,并及时向供热单位反映,以便在正式供热前完成检修。

问题3:热态运行有啥作用?

哈市供热主管部门相关负责人表示,**热态运行作为连接供热准备与正式供热的桥梁,直接关系到开栓以后供热的质量和稳定性**。

据吕春先介绍,热态运行益处诸多,可以提前暴露并消除供热中的隐患,通过带温带压运行,能够将管网中隐藏的漏点、堵塞、设备故障等问题提前暴露出来,许多问题只有在系统受热膨胀、压力变化时才会显现。利用热态运行期进行抢修,远比在正式供热期再处理要主动和高效得多。

另外,热态运行为供热单位提供了宝贵的系统实际运行数据,据此可进一步调整和优化运行策略,确保正式供热时热量能够更加均匀、合理地输送到千家万户。经过热态运行的充分“预热”和调试,整个供热系统各部件达到热稳定状态。正式开栓后,系统可平滑过渡,迅速提升至满负荷运行状态,缩短用户等待室温上升的时间,实现“按时达标供热”。此外,热态运行期间也是检验供热单位应急预案和抢修队伍响应能力的好时机。一旦突发故障,能够检验抢修流程是否顺畅、物资储备是否充足,为应对正式供热可能出现的极端天气或设备故障积累经验。

供热部门也提醒广大市民,密切关注相关通知,热态运行期间如发现供热问题,请及时通过服务热线等渠道报修。

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

茶脉新语
智慧 13946092977
徽茶始祖—松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴

品茶电话
18845049997
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:
刊登广告请通过以下官方途径办理并按要求提供相关手续:1.我们会统中提公布的广告刊登电话及地址进行洽谈并103室签订合同。
2.如客户通过网络平台,第三方中介等非本报授权渠道办理广告刊登,与发布网站由客户自行承担法律责任。如遇争议,建议直接联系实际网络的发稿人员协商解决,我们将依法协助提供必要信息,但不承担任何法律责任。

“金秋助学”希望工程圆梦行动进行时

齐齐哈尔地区获助学金100余万元

生活报讯(记者**李丹**)23日,由共青团黑龙江省委员会、黑龙江省青少年发展基金会主办,共青团齐齐哈尔市委员会、齐齐哈尔大学承办的2025年黑龙江省共青团“金秋助学”希望工程圆梦行动发放仪式在齐齐哈尔大学举办。社会各界爱心企业、齐齐哈尔市学生代表等共计300余人参加本次活动。目前,已拨付齐齐哈尔地区助学金100余万元,现场为18名学生代表发放每人5000元助学金。

仪式伊始,全体与会人员共同观看《新时代希望工程高质量发展宣传片》,一帧帧画面生动展现了希望工程实施以来,在社会各界支持下的发展历程,也诠释着“助学育人、为国育才”的初心使命。

齐齐哈尔市委副书记刘振江在致辞中回顾齐齐哈尔市实施希望工程丰硕成果,向爱心人士表达了诚挚的敬意;向共青团组织提出了强化服务、汇聚力量的要求;向困境学子寄予了励志成才的殷切期望,彰显齐齐哈尔市委对希望工程事业的重视与对青少年成长的关怀,为深化希望工程工作,服务青少年健康成长提供重要指引与前进方向。

团省委副书记张涛在讲话中表示,全省共青团组织要把希望工程这项事业办得更好,对持续做好黑龙江省共青团“金秋助学”希望工程圆梦行动提出了明确要求。同时,寄语青少年要以“理想之笔”绘就人生底色,做“眼中有光”的青年;以“感恩之心”传递温暖力量,做“心中有爱”的青年;以“奋斗之姿”书写青春答卷,做“脚下有力”的青年。

据悉,2025年共青团“金秋助学”希望工程圆梦行动,自5月份启动实施以来,省青基会动员全省共青团组织,不断创新工作思路方法,多措并举拓宽筹款渠道,扩大资助覆盖面,提升资助标准,持续擦亮“金秋助学”公益品牌,截至目前已推动社会广泛捐款900万余元,90余家县(区)团委、3.5万人积极参与,引导社会各界共同关注支持龙江困境青少年筑梦圆梦,首批资助学生1500余名。本报也在今年的“金秋助学”活动中,派出专职记者,来到受助学子身边,用图片、文字、视频等多种手段,讲述他们的自强故事,助力共青团“金秋助学”希望工程圆梦行动。 **图片由省青基会提供**

哈市开展“养老服务机构开放月”

老人可免费体验康复护理服务

生活报讯(记者**于海霞**)9月23日,记者从哈市养老服务和老龄产业协会会员大会上了解到,为进一步提升养老服务机构的透明度和公信力,增进社会公众对养老服务机构的认知与信任,推动行业服务品质持续优化,10月1日至31日,哈尔滨市民政局、哈尔滨市养老服务和老龄产业协会组织开展“养老服务机构开放月”活动,让“家门口的养老院”惠及更多老年群体。

“开放月”期间,养老机构将全面展示设施设备:开放居住区域,展示不同房型及配套设施;开放餐厅,介绍餐饮服务的食材采购、营养搭配、烹饪制作等流程;开放活动室、康复室、心理咨询室等功能区,展示各类设施设备和日常活动开展情况;开放管理平台,展示智慧养老服务应用,如智能床垫监测睡眠、智能手环定位与健康监测等。“开放月”期间,各养老服务机构可针对有需求的老年人,推出3~7天、半月、整月短期试住或短托喘息服务。全面展示机构的专业服务和特色服务,让老年人直观感受和亲身参与。

“开放月”期间,免费让老年人体验“四个一”服务,即:体验一次辅助生活照护,如协助老人穿衣、洗漱、用餐、如厕等;体验一次康复护理服务,协助指导老年人进行专业的康复训练;体验一次机构用餐,让老年人及家属品尝机构的“热乎饭”;体验一次集体活动,如手工制作、音乐欣赏、老年大学课程等活动。支持有条件的机构为居家老年人开展定制式、菜单式助老服务项目,让有需求的老年人都能感受到专业化、标准化养老服务。

助力银发经济产业发展

哈尔滨多维度打造“享老之都”

生活报讯(记者**于海霞**)记者从23日召开的哈尔滨市养老服务和老龄产业协会会员大会上获悉,哈尔滨银发经济产业高质量发展,已渗透康养产业、适老消费、智慧养老、银发文旅等全领域,形成“政策–产业–科技–消费”协同生态,助力哈尔滨从“养老之城”加速跃升为“享老之都”。

作为全国老龄化程度较高的城市,哈尔滨面临着养老的压力,更孕育着巨大的养老产业市场潜力。截至2024年末,哈尔滨户籍老年人口达271.4万,占比29.8%。

数据显示,银发旅游正升级为千亿级“新蓝海”,2024年45岁以上游客占国内旅游客源43.1%,65岁以上占比15.6%,超六成银发群体年均出游3次以上。哈尔滨敏锐把握机遇,不仅开行多条康养线路,还在2025年哈洽会上推出10条精品线路,串联省内32家优质康养机构;在资金、设施、服务上配套资金5000余万元,叠加国家试点4000万元及企业投入,成功打造“一刻钟养老服务圈”。

此外,适老化产品和服务需求日益旺盛,“新银发族”加速从“生存型养老”向“悦己型享老”转变,积极融入数字生活,消费意愿强劲,营养饮食、保健运动、旅游旅居成为消费热门品类。科技赋能维度也在稳步推进,依托“龙民康”平台,哈尔滨推动居家社区养老服务智慧化,实现养老从“被动照护”到“主动智享”的跨越,高端消费潜力显现。

“青年实干家计划”送优秀学子到基层

生活报讯(记者**李丹**)记者22日从团省委获悉,2025年暑假期间,团省委开展了“青年实干家计划”,推动高校硕博人才在基层实践中成长成才。截至目前,124人正式上岗。

据悉,“青年实干家计划”以龙江籍学子为重点,面向全国高校吸引人才,广泛动员省内高校遴选优秀学生参与到活动中来,实现省内所有设立硕士、博士点的高校全覆盖;同时,面向全国教育资源丰富的省份团省委、知名高校发出邀请,并吸引了清华大学、南开大学、天津大学等“双一流”高校优秀学子参与其中,累计收到近500名硕博士生报名咨询。

结合学生专业背景,在省内当地组织部门的大力配合下,重点征集事业单位、科研机构、国有企业、产业园区等优质岗位,经过反复沟通,将人才输送到岗,进行基层实践。

职工疗休养消费券来啦 **最低只需140元每天**

生活报讯(记者**刘维娜**)23日,记者从黑龙江省总工会获悉,工会为职工贴心安排了疗休养补贴消费券,最低只需140元一天。

据悉,此次领取的为100元消费券,黑龙江省工会会员均可领取。但本年度参加过疗休养活动的会员,不可再领取消费券。领取时间为,从即日起至2026年1月31日,票券承兑自票券获取20日内有效(含获券当日),逾期未使用则视为放弃。

此次消费券的活动范围(地点)包括五大连池工人疗养院、北戴河劳模疗养院、镜泊湖职工疗养院、伊春回龙湾职工休养中心、哈尔滨市工人疗养院和大兴安岭漠河市疗休养机构、鹤岗市疗休养院。疗休养费用包含住宿及三餐。“2025年9月份疗休养标准为300元每人每天,用券后仅需200元一天。2025年10月至2026年1月五大连池工人疗养院、镜泊湖职工疗养院、哈尔滨市工人疗养院240元每人每天,用券后仅需140元每天。”黑龙江省工会相关工作人员介绍到,“同时家属和外省工会会员可享受疗休养活动8折优惠价格,最多享5天优惠,1.2米儿童不占床位可免费。”可通过“职工之家”APP和黑龙江工会微信公众号进行领取。

生活报分类信息
搬家、出售、驾校、餐饮、招商、开锁、百业信息
订阅电话 13946092977 微信

公 示

本人:王成彬,公民身份证号:230106196702070454,现为道外区松北镇团结村(集体土地使用证:哈集用(2000)字第2336号)房屋受让人,原房屋所有人马玉荣,于2004年12月3日已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有。本人自愿承诺,原房主马玉荣及家人联系不上,该房屋已为本人所有,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋产权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任。

如上述房屋所有人存有异议的,请在本公示发布之日起十五日内,向哈尔滨市松北区胜利村民委员会、哈尔滨市松北区征收整改办提出异议申请。

哈尔滨市松北区胜利村、红光村征收项目指挥部

2025年9月24日

公 示

本人:王成彬,公民身份证号:230106196702070454,现为道外区松北镇团结村(集体土地使用证:哈集用(2000)字第2347号)房屋受让人,原房屋所有人王淑兰,于2004年12月31日已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有。本人自愿承诺,原房主王淑兰及家人联系不上,该房屋已为本人所有,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋产权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任。

如上述房屋所有人存有异议的,请在本公示发布之日起十五日内,向哈尔滨市松北区胜利村民委员会、哈尔滨市松北区征收整改办提出异议申请。

哈尔滨市松北区胜利村、红光村征收项目指挥部

2025年9月24日