

我省推出多项口岸通关便利措施

## 节日期间中国公民出入境 通关排队不超30分钟

生活报讯（记者张立）“打造高效便捷的口岸服务生态，助力龙江向北开放。”29日，省政府新闻办召开新闻发布会，现场黑龙江出入境边防检查总站站长汪斌介绍了“守护国门边境，服务开放发展”的相关情况。

### 六方面举措进一步优化流程

据介绍，黑龙江出入境边防检查总站近年来连续推出32项通关便利措施，今年根据国家移民管理局有关政策规定，制定便利外商来华投资、保障外贸运输畅通、优化中欧班列通关查验等六方面服务举措，进一步优化流程、简化环节。

其中，在陆路、铁路、水运和航空口岸，通过开设专用通道、优化“中欧班列”备案员工查验手续、视情“一次办妥”船舶出入境手续、实行重点货

运航班专区验放、提供7×24小时通关保障；对经常自同一陆地口岸出入境的、从事跨境运输的中国籍员工，经边检站备案后，出入境时可不加盖验讫章，简化查验手续；全省口岸开设进出口货物“紧急通道”、重要项目“专用通道”、边境旅游“自驾通道”，通过预约通关形式，为载有鲜活产品、民生物资等跨境交通运输工具优先办理出入境手续等。

### 设立移民事务首站服务中心

同时，通过设立移民事务首站服务中心，为入境人员提供精准咨询服务；依托国家移民管理机构12367服务平台，为中外旅客提供24小时中英文咨询服务，先后接处热线来电2.9万通。

此外，推行“网上受理+网上办证”“现场受理+快递送达”、户籍业

务“一站式”办理等模式，节假日开展延时、错时和预约服务，提供上门办证、送证上门服务，累计办理户籍等业务21.8万余次，帮助群众代办办事事项7200余件。践行“两山”理念，开展“全季护游”行动，建设“护游”警务室175个，化解涉旅纠纷618起。

### 智能采集设备快速核实身份信息

会上，黑龙江出入境边防检查总站副站长康宏智介绍，目前，我省口岸主要涉及的有240小时过境免签、旅游团体免签，以及对俄罗斯等47国免签等政策，为外国旅客来华提供更多便利。对此，我省边检部门采取多个措施应对边检机关保障口岸通关、客流高峰等。

其中，优化警力和通关布局，在口岸现场根据旅客流量和群体变化，动态调整中国公民、外

国人、团体人员通道数量和比例，科学调配警力、开足查验通道，实时监测预警口岸现场旅客客流变化，动态调整查验措施，合理均衡现场旅客候检时间，保障旅客顺畅通关。同时，强化能力与设备支撑，充分运用先进的信息设备，像生物信息核验系统、证件智能采集设备等，快速准确地核实旅客身份信息，实现快速查验、快速通关。

### 中国公民出入境通关排队不超30分钟

为保障节日期间中外游客顺畅通关，边检总站将采取三方面措施便利通关。一是加强出入境流量和口岸运行情况监测，及时发布口岸通关“两公布一提示”，为出入境人员行程安排提供参考。二是科学组织勤务，预置充足警力，开足查验通道，创新查验模式，加强提示引

导，确保客流高峰时段及时削峰、动态削峰，确保中国公民出入境通关排队不超过30分钟。三是密切与有关部门协作配合，稳妥做好通关高峰期客流疏导和交通配套综合保障，进一步提升口岸通关保障能力，共同确保口岸通关安全高效顺畅。



我省高度重视警犬技术在移民管理执勤执法工作中的应用，拥有22项警犬技术类国家专利。



绥芬河国门位于虎林市虎头镇边境线上的292号界碑，因立于2014年，谐音‘爱就爱你，爱你一世’，因此成为网红打卡点。

### 哈尔滨事实无人抚养儿童助学工程再扩容

## 高中到研究生 每人每学年资助1万元

生活报讯（记者张立）29日，记者从哈尔滨市政府获悉，经哈尔滨市政府同意，哈市民政局、哈市财政局联合印发《关于进一步做好事实无人抚养儿童助学工程实施工作的通知》（以下简称《通知》），拓展事实无人抚养儿童助学工程资助范围，符合条件的事实无人抚养儿童从高中到研究生阶段，每人每学年资助1万元助学金。

《通知》明确，“事实无人抚养儿童助学工程”受助人须同时满足：具有本市户籍年满18周岁前被认定为事实无人抚养儿童身份；

未被收养；年满18周岁后在中华人民共和国境内普通高中、中等职业学校、普通高校连续就读的全日制在校生，以及普通高校中纳入全国研究生招生计划连续就读的全日制硕士研究生。

《通知》规定，社会散居事实无人抚养儿童年满18周岁后符合资助条件的，应由本人向事实无人抚养儿童身份认定地乡镇人民政府（街道办事处）负责民政工作的部门提出申请。助学金自批准为受助人起计发，至其在学历教育阶段的学制期限结束终止。

### “学校食堂大宗食材采购验收指引”来了

## 公开采购信息 明确存放标准

生活报讯（实习生陈越 吕婷婷 记者吕晓艳）生活报记者从省教育厅获悉，近日，教育部与市场监管总局联合印发《学校食堂大宗食材采购验收管理工作指引》，从供应商管理、采购验收、入库贮存等多环节划定标准。

学校食堂大宗食材是指学校食堂使用量较大的大米、食用油、面粉、肉、蛋、奶等食材。学校需落实校长负责制，每学期至少在食堂召开1次现场办公会，中小学校和幼儿园严格执行负责人陪餐制，还需公开食堂财务收支、食材采购等信息，接受家长与社会监督，坚守食堂公益性与非营利性原则。

在供应商准入环节，不仅要求其具

备合法经营资质、产品符合国家标准，还明确“近3年无食品安全事故、未列入严重违法失信名单”的硬性条件。验收时必须落实“双人或多人联检”，核对食材信息、检查外观与标签、监测冷链温度，并核验合格证明文件；若发现不合格食材，需当场退回或销毁并留存影像记录，涉嫌违法的还需及时上报监管部门。

《指引》对食材入库贮存提出细化要求，明确食材需分类离墙离地（至少10厘米）存放，冷藏温度控制在0℃~8℃，冷冻温度符合产品特性，且入库出库需专人签字确认，遵循“先进先出”原则。

## 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

徽茶始祖 一极梦茶 新茶到店 欢迎品鉴



零售价: 60 元/袋



零售价: 158 元/罐



零售价: 528 元/套 98 元/罐



零售价: 1188 元/套 228 元/罐

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 84681180 15004697804 13613600156

敬告客户 刊登广告前请通过下方官方渠道办理并签署委托协议，如不通过官方渠道办理的，广告刊例表及收费标准恕不生效，由此产生的法律后果由客户自行承担，本报概不承认。

做菜多放一勺盐，高压170；熬了几宿夜，飙到180

## 看青壮年群体的“高压”生活

实习生 刘秋嫻 林坤 见习记者 李晓航 生活报记者 王秋实

清晨，33岁的盖先生刚起床，就熟练地拿起桌上的电子血压计，将袖带缠紧手臂，按下开关——152/95mmHg，数值又超标了。他皱着眉吃下降压药，想起昨天炒菜时多放了一勺盐，妻子念叨他的话还在耳边：“医生说你的高血压得低盐，你咋总记不住！”今天还得去社区医院复查，盖先生拿着药出了门，看见路边有卖酱肉的，也只能咽了咽口水，高血压，让他不得不“管住嘴”。

近年来，高血压患者群体不断扩大，且逐渐年轻化。近日，记者采访了哈尔滨医大一院心内科高血压病房主任赵德超，还有那些被高血压困扰的患者。

### 做菜多放一勺盐 男子当天就头晕得厉害

“我爸妈都有高血压，本来我觉得这个病没什么遗传性，没想到还是得了。高血压最忌讳的就是盐，可偏偏我口味重，炒菜少放盐就觉得没味儿。”盖先生苦笑着说，上个月家里来客人，他就多放了一勺盐做红烧肉，当天下午就头晕得厉害，测血压直接飙到170/104mmHg，吓得他赶紧加服了半片降压药。

从那以后，妻子就将家里的味精、酱油都收了起来，连炒菜油都换成了低脂的。“我老婆每顿都弄些水煮菜、凉拌菜，我就跟吃草似的。”盖先生打趣道，以前他最喜欢吃咸菜、酱肉，现在只能远远看看；和妻子带孩子出去吃火锅，他也只能点清汤锅，全程涮蔬菜。“医生说我血压控制不好，容易得脑梗，我还有老婆孩子，再惨也得忍！”

### 24岁小伙儿熬夜赶项目 血压飙升到180

“我才24岁，怎么就成了高血压患者？血管年龄比我爸都大！”刚毕业不久的阿浩攥着体检报告单坐在诊室里，语气中满是不可置信。阿浩告诉记者，他是做编程的，上个月，他连续熬了三个通宵赶项目，凌晨趴在电脑前时突然剧烈头痛，眼前阵阵发黑，同事赶紧送他去急诊，测血压竟高达180/110mmHg。

阿浩从小爱吃高盐零食，工作后更是外卖、奶茶不离手，辛辣重口的火锅每周至少吃两次。“外卖里的菜油多盐才够味，奶茶一天两杯是标配，不然熬不动夜。”阿浩说，自己入职一年多，几乎没在凌晨1点前睡过，工作一天下来，连起身倒水都觉得麻烦，更别说运动了。一开始，他以为头痛是熬夜累的，直到急诊医生提

醒他做全面检查，才发现自己不仅血压高，血脂也超标，血管弹性检测显示年龄已近50岁。确诊后，阿浩的生活彻底被改变。他按照医生的建议，把外卖换成了少油少盐的家常菜，零食换成了水果，奶茶改成了白开水。以前能连续久坐6小时，现在每坐一小时必须起身活动10分钟，睡前还会去小区快走半小时。“最难受的是戒断反应，前一周总想吃辣条、喝奶茶，晚上也睡不着。我以前觉得高血压是老年病，没想到自己现在也要天天吃降压药。”阿浩向记者展示了手机里定的三个闹钟，“这几个闹钟每天提醒我吃药、量血压、按时睡觉，以前觉得年轻就能瞎折腾，现在才明白，健康比什么都重要，以后再也不敢拿身体换工作了。”

### 头晕头痛8年未重视 58岁男子血压失控

“头又晕得厉害，连站都有点不稳……”56岁的邓先生最近一个月频繁出现头晕头痛症状，甚至伴随视物模糊，这才在家人催促下来到哈医大一院心内科高血压病房就诊。

原来，8年前，邓先生就因阵发性头痛在当地医院确诊高血压，当时医生叮嘱他规律服药、戒烟控重，但他没放在心上。“我觉得头晕了就吃片药，不难受就忘了，烟也戒不掉。”5年前，邓先生因胸痛做冠脉CT，又被查出冠心病。邓先生有20余年吸烟史，平均每天要抽20余支，加上从事货运工作，常久坐、熬夜，饮食上偏爱重油重盐，确诊后体重又从140斤慢慢涨到180斤。

近一个月来，邓先生的头晕头痛从偶尔发作变成每天都有，有时开车时突然一阵眩晕，吓得他赶紧靠边停车。到院检查时，他的血压值高达170/110mmHg。医生表示，长期血压控制不好已对他的脑血管、心血管造成损伤，若再拖延，可能诱发脑卒中、心肌梗死等严重后果。

目前，邓先生已开始接受规范治疗，医生为其调整了降压用药方案，同时要求他严格戒烟、控制饮食。“现在每天定闹钟吃药，家里炒菜也少放盐了，烟已经停了一周，就希望血压能早点稳住。”邓先生说，以后会定期监测血压，再也不敢拿身体健康当儿戏。



医院提供

### 预防高血压注意这几点

记者了解到，高血压主要分为原发性和继发性两类，原发性高血压占比超90%，由遗传因素与环境因素（如高盐饮食、肥胖、长期精神紧张）共同作用引发，是多因素综合导致的结果。继发性高血压由明确疾病引起，如肾脏疾病、内分泌疾病、心血管疾病等，去除病因后血压可能恢复正常。

高血压预防需渗透到日常生活的每一处细节，尤其老年群体、有高血压家族史及肥胖人群，甚至年轻群体更应提升预防意识。赵德超告诉记者，该院住院患者确诊为高血压病的人数从2014年的47710人增长至2024年的78498人。

医生表示，基础预防核心在于建立健

康生活方式。饮食上保持低盐、低脂，多吃新鲜蔬果与全谷物；每周坚持运动，同时戒烟限酒，控制咖啡、浓茶的饮用量，防止长期刺激导致血压波动；保持心态平和，避免情绪剧烈起伏。针对高血压高危人群，需重点管控关键风险点并加强健康监测，有高血压家族史者应从青年时期开始，定期通过电子血压计监测血压，记录数值变化；肥胖人群需通过合理饮食与规律运动控制体重，避免体重指数超标；季节交替与极端天气时，要注意保暖或降温，减少血压因环境刺激出现骤升；此外，若本身患有糖尿病、高血脂，需积极控制原发病，定期监测血糖、血脂指标，避免多重风险叠加诱发高血压。

### 医生：控制血压可通过多维度干预

赵德超强调，高血压作为常见慢性疾病，若长期控制不佳易诱发脑卒中、冠心病等严重并发症，可通过多维度干预将血压控制在安全范围。

核心治疗：药物干预需精准规范。药物是控制高血压的关键手段，需严格遵医嘱用药。临床会根据患者血压水平、合并疾病等，选用降压药、抗凝药等

适配药物，用药期间需定期到医院复查血压、凝血功能及肝肾功能，便于医生及时调整治疗方案，避免药物副作用。

日常管理：细节把控降低风险。自

我管理是高血压治疗的重要补充，每天固定时段监测血压、心率，为复诊提供参考；饮食坚持低盐、低脂原则，夏季出汗多时及时补充电解质水，防止血液粘稠度升高；结合自身开展温和运动，避免剧烈无氧运动；极端天气减少室外活动，避免血压因环境刺激骤升骤降。急症应对：把握黄金救治时间。若出现血压骤升伴随剧烈头痛、胸痛、晕厥等急症，需立即拨打120，就近前往正规医院急诊就诊，切勿自行服药或拖延，以免延误救治。

<b>拍卖公告</b> 北京链家房地产经纪有限公司接受委托，于2025年10月9日上午9:00时以网络竞价的形式在中拍平台公开举行罗北农商行抵债资产专场拍卖会。本专场拍卖会以标的现状拍卖，标的明细见中拍平台。有意竞买人请携带身份证件、复印件三份及保证金办理竞买登记手续。标的展示地址及时间：标的物在地。2025年10月9日-10月8日 拍卖时间:2025年10月9日上午9:00时 发布网址: https://paimai.caa123.org.cn/ 联系电话:18004683827、13234995965	<b>22选5</b> 第25262期 03 05 06 09 18 <b>七乐彩</b> 第25112期 03 08 09 11 13 15 25+02	<b>3D</b> 第25262期 914 <b>p62</b> 第25262期 746826+0 <b>36选7</b> 第25112期 01 04 06 08 09 26 27+35
<b>黑龙江鑫顺拍卖有限公司接受委托，依法公开拍卖：一批国有资产（一辆沃尔沃）进行拍卖，主要标的明细如下：1. 沃尔沃S90一辆，品牌：沃尔沃，排量：2.0T，座位数：5，指导价：20000元；开拍时间：2025年10月13日10时00分，请于2025年10月11日12时00分前报名，2025年10月11日16时00分前缴纳保证金。展期时间：2025年10月9日-10月10日，9:00-11:30、13:30-17:00（节假日除外）展期地点：佳木斯市桦南小区西门9号楼2号车库；查看资料：宋晓峰13846085557；详细公示信息见https://paimai.caa123.org.cn/index.html（中拍平台）；中拍平台名称：鑫顺拍卖；竞买人：黑龙江鑫顺拍卖有限公司；联系方式：0451-55988677。</b>	<b>拍卖公告</b> 我公司接受委托依法公开拍卖： 1.依兰县老力口镇三年经营权拍卖，参考价0.9万元； 2.依兰县老力口镇砂土村12487立方米，参考价16.3万元； 3-6.依兰县依兰镇国苑小区4.5、6、7号车库一年租赁权拍卖，参考面积约32.35平方米/处，参考价0.3万元/处； 7.依兰县市场监督管理局车辆报废资产整体拍卖，参考价0.9万元； 8-12.依兰县五个乡镇农村房屋使用权，参考价13-15万元/处； 以上拍卖标的以实物为准，竞买人须到现场自行查验拍卖标的的情况（1号标的及8-12号标的的租金一年一付，详情见中拍平台）。 拍卖时间:2025年10月10日上午9时； 拍卖地点:中拍平台(http://paimai.caa123.org.cn)； 展期时间:即日起至标的所在地； 公司地址:佳木斯市桦南镇西门西侧；咨询电话:15331877177； 欲参加竞买者可携带相关证件及竞买保证金缴纳凭证，到我公司办理竞买登记手续，报名截止至拍卖会前一天下午4时； 佳木斯天鑫拍卖有限责任公司	