

2025·11·9 星期日

新闻热线 15004520099

哈市疾控中心提醒市民注意流感季防护

老人孩子等重点人群推荐接种疫苗

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)近日,随着气温变化,流行性感冒再次出现在人们身边。哈市疾控中心针对此次流行性感冒给予相关预防及治疗建议。

记者从哈市疾控中心了解到,流行性感冒,简称流感,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,引起季节性流行的主要是甲型、乙型流感病毒。每年的10月份至次年3月份,是流感等呼吸道传染病的流行季。流感病毒的抗原性易变,传播迅速,今年的毒株主要是甲型H3N2。流感主要通过飞沫传播、接触传播和气溶胶传播三种途径扩散。病毒可随感染者咳嗽、打喷嚏或说话产生的飞沫进入他人呼吸道,或通过接触被污染的物体表面后触摸鼻腔感染。在密闭、通风不良的环境中,气溶胶传播风险较高。

出现流感症状应该怎么办

出现流感症状及时到医院就诊,患者及陪护人员需要佩戴好口罩,避免交叉感染;尽量避免出入公共场所,减少与周围人近距离接触,

常用肥皂水及洗手液洗手,及时对被流感病毒污染物品进行消毒。减少聚集,避免带病上班、上学,加强休息。

流感与普通感冒有何不同

普通感冒,多为打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热为表现的一类疾病,通常症状轻微而且能够自己恢复。

流感起病急,症状比一般感冒重。很多流感病人会出现迅速高热,达39~40℃,伴畏寒、寒战。而且通

常伴有很多全身不适表现,如头痛、肌肉、关节酸痛、乏力等全身症状,而咳嗽、流涕等呼吸道症状相对较轻。所以,如果是一上来就高热,首先要考虑流感或者腺病毒;如果只有咳嗽、流鼻涕,就要先考虑是不是

流感季市民如何做好防护

(一)接种流感疫苗

流感疫苗是预防流感病毒感染及其并发症的最有效手段。推荐在每年的9~11月份接种,以应对冬季的流感高发期。其中60岁及以上老人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下

儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等重点人群,推荐每年优先接种流感疫苗。

(二)日常防护措施

1.勤洗手。2.科学戴口罩。3.保持良好呼吸卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时

用纸巾或手肘遮挡口鼻。4.避免前往人员密集、空气不流通的场所,如必须前往,应佩戴口罩。5.保持室内空气流通,定时开窗通风。6.与流感患者保持距离,避免接触患者的物品,如必须接触,应先进行消毒处理。7.增强免疫力。

省卫健委召开发布会

专家给出冬季健康养生指南

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)7日上午,黑龙江省卫生健康委员会召开“时令节气与慢性病防控”主题新闻发布会。会上进一步压实责任、细化慢性病防控举措,推动形成有利于慢性病防治的生活方式、生态环境和社会环境。

发布会上,省卫健委介绍了我

省慢性病防控工作情况。“十四五”期间,我省30~70岁人群因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病导致的过早死亡率呈下降趋势,人均预期寿命从78.25岁提高到79.2岁。“十五五”时期,我省将依托健康龙江行动,明确到2030年的工作目标,进一步压实责任、细化慢性病防控举措,推动形成有利于慢性病防治的生活方式、生态环境和社会环境。

发布会上,省卫健委介绍了我

冰城交警发布雪天出行提示



今日哈市有雪

生活报讯(记者何兴丽)8日,哈市迎来降雪天气,道路出现湿滑、积雪现象,对市民出行造成了一定影响。为确保道路交通安全,哈尔滨市公安局交警部门发布雨雪天气安全出行提示,提醒大家稳字当先、谨慎出行。

关注天气、规划行程。密切关注气象部门发布的雨雪、降温、道路结冰等

预警信息,合理安排出行时间和路线。降雪期间,建议优先选择公共交通工具出行,减少公路自驾。

重点区域、注意礼让。周末哈西万达、南岗远大、群力王府井、松北融创茂等区域周边人流、车流密集,雪天出行,应提高警惕,遇行人通行时提前减速,注意礼让,保证行人交通安全。

生活报讯(记者李威兵)9日,哈市有降水天气,相态复杂,易导致道路湿滑,部分路段可能结冰积雪,请注意交通安全;风力较大,相关单位和个人需及时加固广告牌、围挡、临时搭建物、农业设施等。10日夜至11日上午大气扩散气象条件较差,易出现雾或霾等低能见度天气。

哈尔滨市天气预报
8日夜至9日白天:全市多云有阵雪;偏西风4~5级;

10日夜至11日白天:全市晴,偏南风2~3级;最低气温-12~-7℃,最高气温3~5℃。

生活报 3D 第25298期 544 22选5 第25298期 05 08 13 17 20

CIP p62 第25298期 071878+0 36选7 第25127期 09 11 21 22 23 32 35+12

声明·作废

电话 13946092977

● 青冈县财政局预算资金账户,于2006年在青冈县农村信用合作联社设立账户,账号为61001012000005692,现因保管不善,不慎将青冈县财政局预算外资金开户行许可证原件丢失,核准号:Z2767000031501,特此声明作废。

● 韩博文遗失黑龙江新绿洲房地产开发有限公司开具的新绿洲园林住宅四期B区17号楼,房号:17-1-1002,预收款发票票,发票代码02300200105,发票号码60699455,金额10万元,发票代码023002300105,发票号:6017984,金额55万元,声明作废。

● 孙竹青:身份证号码:230103198607297642,位于哈尔滨市道里区中海寰宇小区车位编号:F200;协议不慎遗失,现特此声明作废。

● 哈尔滨润达医药有限公司(曾用名黑龙医药世通医药有限公司),统一社会信用代码:91230111672142618R,不慎将第二类医疗器械经营备案凭证丢失,备案日期:2016年1月4日,备案部门:哈尔滨市市场监督管理局,备案编号:黑哈食药监械经营备20160004号,特此声明作废。

● 梁之坤遗失黑龙江新绿洲房地产开发有限公司开具的新绿洲园林住宅四期B区17号楼,房号:17-1-901,预收款发票,发票代码023001900105,发票号码05230084,金额1671100元,声明作废。

● 哈尔滨润达医药有限公司(曾用名黑龙医药世通医药有限公司),统一社会信用代码:91230111672142618R,不慎将第二类医疗器械经营备案凭证丢失,备案日期:2016年1月4日,备案部门:哈尔滨市市场监督管理局,备案编号:黑哈食药监械经营备20160004号,特此声明作废。

公告·公示

电话 13946092977

公示

根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办证的相关规定,现对以下房屋不动产权登记申请人及相关情况予以公示:

本人印鹤(身份证号:230105196042313181)现为桦甸二期小区1A栋2单元602室房屋的所有权人,由本人实际所有,协议编号:01090087676,本人自愿作出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途经合法、产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任,并与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造办公室领导小组办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87822576。

哈尔滨市不动产登记交易服务中心办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87072843。

公示

根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办证的相关规定,现对以下房屋不动产权登记申请人及相关情况予以公示:

本人彭立鑫(身份证号:230105198081013171)现为桦甸二期小区2A栋2单元2203号房屋的受让人,原房屋所有人彭立鑫,已将该房屋实际交付本人,由本人实际所有,协议编号:01090183173,本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途经合法、产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任,并与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造办公室领导小组办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87822576。

哈尔滨市不动产登记交易服务中心办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87072843。

公示

根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办证的相关规定,现对以下房屋不动产权登记申请人及相关情况予以公示:

本人彭立鑫(身份证号:230105198081013171)现为桦甸二期小区2A栋1单元710号房屋的受让人,原房屋所有人彭立鑫,已将该房屋实际交付本人,由本人实际所有,协议编号:01090182672,本人自愿作出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途经合法、产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任,并与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造办公室领导小组办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87822576。

哈尔滨市不动产登记交易服务中心办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87072843。

公示

根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办证的相关规定,现对以下房屋不动产权登记申请人及相关情况予以公示:

本人彭立鑫(身份证号:230105198081013171)现为桦甸二期小区9A栋1单元1507号房屋的受让人,原房屋所有人彭立鑫,已将该房屋实际交付本人,由本人实际所有,协议编号:01090182672,本人自愿作出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途经合法、产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任,并与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造办公室领导小组办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87822576。

哈尔滨市不动产登记交易服务中心办公室:哈尔滨市道外区红旗大街157号409室;电话:87072843。

05 生活报

执行总编:那林 本版主编:孙莹
编辑:李琳 版式:于海军

2025·11·9 星期日 新闻热线 18604505999

哈市疾控中心提醒市民注意流感季防护

老人孩子等重点人群推荐接种疫苗

出现流感症状应该怎么办

出现流感症状及时到医院就诊,患者及陪护人员需要佩戴好口罩,避免交叉感染;尽量避免出入公共场所,减少与周围人近距离接触,

常用肥皂水及洗手液洗手,及时对被流感病毒污染物品进行消毒。减少聚集,避免带病上班、上学,加强休息。

流感与普通感冒有何不同

普通感冒,多为打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热为表现的一类疾病,通常症状轻微而且能够自己恢复。

流感起病急,症状比一般感冒重。很多流感病人会出现迅速高热,达39~40℃,伴畏寒、寒战。而且通

常伴有很多全身不适表现,如头痛、肌肉、关节酸痛、乏力等全身症状,而咳嗽、流涕等呼吸道症状相对较轻。

所以,如果是一上来就高热,首先要考虑流感或者腺病毒;如果只有咳嗽、流鼻涕,就要先考虑是不是

流感季市民如何做好防护

(一)接种流感疫苗

流感疫苗是预防流感病毒感染及其并发症的最有效手段。推荐在每年的9~11月份接种,以应对冬季的流感高发期。其中60岁及以上老人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下

儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等重点人群,推荐每年优先接种流感疫苗。

(二)日常防护措施

1.勤洗手。2.科学戴口罩。3.保持良好呼吸卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时

用纸巾或手肘遮挡口鼻。4.避免前往人员密集、空气不流通的场所,如必须前往,应佩戴口罩。5.保持室内空气流通,定时开窗通风。6.与流感患者保持距离,避免接触患者的物品,如必须接触,应先进行消毒处理。7.增强免疫力。

05 生活报

执行总编:那林 本版主编:孙莹
编辑:李琳 版式:于海军

2025·11·9 星期日 新闻热线 18604505999

人物志

权威资讯
匠心出品

2025·11·9 星期日 新闻热线 18604505999

3分钟跳960个



实习生 韩晴 徐继辉 生活报记者 刘维娜 李丹

2025年9月,东北“三省一区”跳绳公开赛哈尔滨站的赛场内,钢丝绳划过空气的“咻咻”声此起彼伏。9岁的曹静宁站在场地内,双手紧握绳柄,眼神专注而坚定,随着裁判比赛开始的哨声响起,她的双脚如装了弹簧般快速交替,绳在她脚下形成一道连贯的弧线。当3分钟计时结束,电子屏显示“960个”时,现场响起欢呼声——这个数字不仅刷新了她的个人最好成绩,更创下了黑龙江省该项目的历史纪录。这次赛事,曹静宁一人报名,11项全部获奖,斩获7金2银2铜,还在超级冠军赛中获得了四项提名,拿下三项超级冠军。

“当时确实犹豫过,孩子还小,每周上课太折腾了。”曹妈妈坦言,她曾多次动摇,但看着女儿期待的眼神,还是认真问孩子:“你真的喜欢跳绳吗?跟着朱教练学可能会很辛苦,你能坚持吗?”当时7岁的曹静宁毫不犹豫地点头:“妈妈,我想跟朱教练学,再辛苦也不怕。”而曹爸爸的一句“喜欢就学呗,大不了多跑几趟高速”,更给了母女俩做出决定的底气。2023年7月,曹静宁正式加入黑龙江飞腾跳绳俱乐部,跟随朱坤教练开始系统化训练,踏上了属于自己的“跳绳追梦路”。

曹静宁是黑龙江省跳绳队队员,来自肇东市飞腾跳绳俱乐部,现就读于哈尔滨市继红小学(一曼校部),目前已参加国际、国家级、省级区域、省市级比赛共17场并多次获奖。近日,记者对她进行了采访。

全家护航 不惧风雨艰难

2

从哈尔滨到肇东,单程1小时的车程,成了曹静宁每周的“固定行程”。每逢周六、周日,曹静宁6点半准时起床,先完成当天的背诵任务和部分作业,匆匆吃完饭后,便跟着爸爸、妈妈赶往训练场地。“两个小时的训练里,她要跳几千次,回家的路上有时候孩子累得在车里就睡着了。”曹妈妈心疼地说,周末时光被安排得满满当当:文化课练习放在白天,晚上的休闲时间则全部留给跳绳训练。“孩子从来没有抱怨过,还会主动说‘妈妈,我作业写完了,咱们早点去训练吧。’”

为支持曹静宁的梦想,一家人都在默默付出。曹妈妈全程陪同训练,帮她录训练视频、复习动作细节;爸爸每天雷打不动开车送她往返肇东,即便遇到下雨天堵车,也从不耽误过一次训练。曹妈妈回忆起一次惊险的返程经历:有一次训练结束后,一家人驾车行驶在高速上,突然遭遇大雾,能见度骤降至5米以内。“车灯打开根本不管用,只能隐约看到前方大车的雾灯。”她至今心有余悸:“孩子爸爸只能凭着经验慢慢往前挪,平时1个小时的车程,那天足足走了两个半小时。”这两年多来,这样的“冒险”不止一次:遇上下大雨,雨刷器开到最大仍看不清前路;遇上下大雪,车轮不时打滑。教练也曾劝过:“就算是我们本地的队员,天气恶劣的时候都会请假不上课,更何况你们。”但看着孩子期待的眼神,父母还是克服重重困难送