我省冰雪旅游百日行动实施方案出炉

推出龙江研学特色课程和线路 探索一次购票 多次多日使用

生活报讯(实习生王佳祎 王新惠 记者张立)11日,记者从省政府获悉,《黑龙江省冬季冰雪旅游“百日行动”实施方案(2025—2026年)》正式印发。今冬冰雪季,我省将打造世界级冰雪旅游度假胜地和冰雪经济高地,以“冰雪世界·龙马精神”为主题,推出“龙江研学·一城一韵”特色课程和线路,“云演艺”、“云观剧”、“云赏乐”等旅游产品。

亚布力提供

赏冰乐雪在龙江
推出“龙江研学·一城一韵”特色课程和线路

持续擦亮哈尔滨“冰世界·雪天下”城市IP。拓展“哈亚雪”、“牡亚雪”黄金双线,联动横道河子、镜泊湖、威虎山雪村等重点项目。设计“小手拉大手”系列专属旅游产品,推出“冰雪童趣”亲子游线路。

发展冰雪赛事经济。举办首届黑龙江冰雪运动超级联赛,推动体育赛事进景区、进街区、进商圈,持续提升群众参与冰雪运动热情。更新发布“跟着赛事游龙江”冬季赛事目录,办好2026中俄国际冬季系列赛、2025—2026赛季中国男子冰球职业联赛等观赏性强、知名度高的国际国内高水平赛事。

培育“冰雪+研学”业态,推出“龙江研学·一城一韵”特色课程和线路,评选“雪韵知行”冰雪研学课程,认定首批冰雪研学旅游基地,持续做强哈尔滨、大庆、伊春等地研学旅游优势特色。融合冰雪、民俗等地方特色文化,开展“冷水鱼·冬捕季”、冰钓大师赛等系列活动,持续打造冬捕冬钓品牌。

冰雪欢歌在龙江
推出“云演艺”“云观剧”“云赏乐”

打造冰雪演艺新场景。举办黑龙江省第二届“燃情冰雪”旅游演艺季,推动演艺演出进景区、街区、商圈、场站,打造景区沉浸演艺、街区行进演艺、商圈互动演艺、场站快闪演艺等板块。鼓励利用亚冬赛事场馆,扩大高品质冰雪演唱会、音乐节等文化供给,支持有条件的景区引入知名歌手演唱会、大型音乐节、驻场秀等大型演艺项目。

推动文旅产品与数字技术深度融合,开发冰雪光影秀、Livehouse、AR/VR冰雪互动演艺等科技赋能项目,提升游客沉浸式体验。线上推出“云演艺”、“云观剧”、“云赏乐”等一批演艺作品。开展“龙江冰雪·岁时雅集”非遗季,举办雪乡民俗秧歌展演大赛、鄂伦春冰雪森林文化节等活动。

拓展文博旅游新体验 启动“冰雪文物月”

拓展文博旅游新体验。联动推出冰雪文化系列展览和活动,启动“冰雪文物月”,开展冰雪季“文物旅行箱”巡游、“博物馆里庆元旦”和“博物馆里过大年”等主题活动,鼓励更多博物馆分时段预约、延长开放时间,开发冰雪元素文创产品。依托东北烈士纪念馆、侵华日军第七三一部队罪证陈列馆、铁人王进喜纪念馆、侵华日军虎头要塞博物馆、瑷珲历史陈列馆等红色资源,开展主题参观与宣教活动,拓展冬季旅游主题游径。

黑土美味在龙江
推广龙江味道美食名录

培育特色餐饮品牌。推广“龙江味道”美食名录,挖掘龙江美食“老字号”资源,打造“龙江味道”餐饮品牌。举办龙江冰雪节气非遗美食品鉴活动。继续推广小盘菜、半份菜,满足游客差异化餐饮需求。

打造红专街早市、黑河早市、师大夜市、齐齐哈尔龙沙夜市、道里菜市场、佳木斯油坊胡同、伊春乌翠美食街区等摊市示范地,培育餐饮消费新业态。推动在重点景区、文旅街区、交通枢纽打造旅游美食地标、示范店、特色店,培育特色餐饮网红打卡地。鼓励电商平台开展线上直播带货、主题营销活动,拓展龙江特色美食销售渠道。

优品惠购在龙江
探索景区“一次购票、多次多日使用”新模式

推出优质龙江特色商品。持续提升“黑土优品”、“九珍十八品”、“黑龙江礼物”等品牌影响力,开发系列“龙江伴手礼”及地方特色文创产品,推动龙江特色商品进景区。鼓励国际和全国知名品牌在我省开设首店、旗舰店及创新概念店,举办首秀、首展、首演活动,推出主题旅拍、非遗手作、游戏电竞等“潮玩”、“潮品”。

策划举办冰雪嘉年华等消费季主题活动,更新“跟着演出去旅行”、“跟着影视去旅行”体验消费产品。大力发展票根经济,联动文旅企业、金融机构、电商平台等,推出景区门票减免、文旅消费券等惠民措施,探索景区“一次购票、多次多日使用”新模式。发展夜食、夜购、夜游、夜娱、夜读、夜展等多元消费业态,打造特色娱乐休闲场景,加快培育“一市一品”夜经济品牌矩阵。

游客满意在龙江
景区设立“暖心服务专员” 现场受理游客问题

提升入境旅游服务便利度。优化提升入境首站服务,提供生活、交通、旅游等“一站式”服务,完善多语言标识建设,提升外籍游客入境及停居留便利度。优化离境退税服务,推广“即买即退”试点经验。

优化旅游接待服务品质。在冬季开放景区设立“暖心服务专员”,现场受理游客问题。设立景区、交通枢纽、商圈等重点区域旅游服务驿站,提供休憩取暖、热饮充电、旅游咨询、应急救助等便民服务。

持续发挥“文旅体验官”作用,对重点区域场所、旅游线路等,实施早介入、早改进全覆盖式体验监督,推进体验先行、整改跟进。提升“12345”热线与旅游投诉办理机构协同效能,对事实清楚、权责明确的投诉,做到“接诉即办、日清日结”、处置“不过夜”;对需要调查取证的投诉,严格在规定时限内办结。

舒享畅游在龙江
实现全省智慧旅游“一张网”

加快智慧旅游建设。升级改版“一键玩龙江”小程序,优化推广“中俄通”APP功能。推进旅游服务设施数字化、智能化改造升级,整合市(地)及景区现有智慧旅游系统,实现全省智慧旅游“一张网”。筹建文旅大数据中心,全面汇集文旅资源信息,加强冰雪旅游大数据分析应用,提升客流监测与应急调度能力,推动全省“人工智能+旅游”服务水平显著提升。

推动3A级以上景区重要区域实现5G全覆盖,重要点位部署5G—A基站,提升游客通信体验。升级景区游客中心、停车场、旅游厕所、取暖场所、无障碍设施等硬件,完善旅游交通引导标识、观景平台、自驾驿站、充电桩等配套服务设施。

提升旅游厕所建设管理。鼓励有条件的景区拓展旅游厕所便民服务功能,配置休息座椅、急救箱、充电宝、免费Wi-Fi等延伸服务。

1版图片为资料片 由生活报记者安刚 牛婷婷 龙头新闻记者张春雷 摄

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
刊登电话 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。
橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。
工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。
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103室
刊登 84681180
15004697804
电话 13613600156
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为提供买方交易的法律依据,交易时请认真核实相关证照,谨慎付款;一切交易行为自行承担法律责任。

抑郁情绪不等于抑郁症,抗郁要避坑!

新华社记者 黄凯莹 徐鹏航

“你今天看起来好像不开心?”

“Emo了!”

近年来,年轻人常用“emo”来形容负面情绪来袭的状态。随着大众对心理健康的重视日益加强,越来越多人希望分清自己的“emo”到底是一时的情绪低谷,还是患上了抑郁症。

然而,一些不法机构或个人却盯上了这样的需求。国家卫生健康委在近日的发布会上提示,以心理健康科普名义违规导医导诊、带货卖课均涉嫌违反相关法律法规,需提高警惕。

“Emo”了到底该如何应对?为此,记者进行了采访。

新华社发

新华社发

“Emo”了,是情绪还是疾病?

持续情绪低落、兴趣减退、精力下降……北京市民王女士说,她近期受到工作压力和家庭问题的“双重打击”,在网上搜索“抑郁症的表现”时,发现与自己的情况一一对应上了,“我怀疑自己真的抑郁了”。

抑郁,可以是一种情绪,也可能是一种疾病。专家提醒,焦虑、抑郁情绪不等于焦虑症、抑郁症。“精神心理问题可以分为一般心理困扰、常见精神障碍和严重精神障碍。”北京大学第六医院公共卫生事业部主任马宁介绍,几乎每个人都有可能在人生的某个阶段出现心理困扰,一般表现为短暂的情绪低落、焦虑、烦躁、失眠、注意力不集中等。

马宁表示,一般而言,包括抑郁情绪在内的一般心理困扰不是疾病,是跟情境密切相关的、暂时性的心理反应,可以通过自我调节,向家人、朋友倾诉,以及寻求专业帮助等方式减轻或消失。

而抑郁症是一种精神障碍,会表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、精力减退等,有的患者甚至会出现自伤、自杀行为。

当出现抑郁等负面情绪时,如何判断是否需要马上就医?北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰说,第一个标准是时间,焦虑持续一个月以上每天出现,抑郁情绪持续两周以上每天出现,就需要引起重视;第二个标准是严重程度,即焦虑抑郁状态是否让个体非常痛苦,且影响正常学习、工作和生活。

抗抑郁,需警惕“消费陷阱”和“智商税”

“为抑郁的孩子担心坏了吧?刷到我们的家长可以放心了,我们治好了上千例……”

“只要坚持打卡,再重的抑郁也能恢复!”

记者调查发现,在网络直播间、短视频平台上,一些主播自称“心理咨询师”“家庭教育师”等,宣称可以“解决抑郁问题”。近年来,一些不法机构或个人打着心理健康科普的旗号,将精神心理问题简单归因、制造焦虑和对立、售卖高价“课程”或者违规导医导诊等。

其中,青少年的心理问题成为了“重灾区”,初二学生家长覃先生就遭遇了这样的“消费陷阱”。他因孩子内向寡言、遇挫折易久陷悲伤而担忧其有抑郁倾向,在刷到某“心理博主”直播“科普”后,当即在直播间下单了“心理训练课程”和“心理训练营”。

照着“课程”内容做了以后,覃先生的孩子情况未见好转。“我当时也想退款了,但客服总是说‘转变需要过程’,还危言耸听地说‘轻易放弃可能会耽误孩子一辈子’。”覃先生说,他在客服“洗脑”下买了上万元的课程后才彻底醒悟,拒绝再“续课”。

广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,有的家长由于受到网上误导,认为孩子患上了抑郁症而去“治疗”,可能会引起后续过度诊疗的发生;若孩子本身确实患上了抑郁症或其他心理疾病,轻信网上的“训练治疗”也可能造成漏诊和误诊。

对此,国家卫健委提醒,精神心理问题的病因是多因素的,其诊断和治疗必须由具备资质的医疗机构和医务人员进行,心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。如果发现相关违规行为,可以通过涉事账号所在平台或者国家卫生健康委官网“健康科普辟谣平台”进行举报。

“安放”不良情绪,要理性也要科学

“身体会感冒,心灵也会‘着凉’。”北京回龙观医院康复科主任医师崔勇提示,要学会与情绪共处,而非对抗,接纳焦虑、允许悲伤。当自我调节难以奏效时,寻求专业帮助是智慧的选择。

崔勇说,出现抑郁等负面情绪,不是“娇情”“软弱”,更不是“不正常”,而是心灵正在发出“求救信号”。学会自我觉察与心理调适,及早识别这些信号,是守护心理健康的“黄金窗口期”,更是预防心理问题恶化的关键一步。

精心挑选搭配“鞋花”、工位摆放减压玩具、定制带“个性签名”的手机壳……“情绪消费的火热,折射出大众对于‘安放’不良情绪的积极态度。”雷灵说,这类消费通过赋予物品情感意义,构建专属心理慰藉载体,进而调节心理状态、缓解压力,为情绪找到安全释放出口,降低负面情绪累积引发抑郁的风险。

北京大学第六医院院长岳伟华说,通过掌握一系列针对日常场景的快速自助与互助技能来做好心理调适。比如,在职场高压引发瞬间焦虑时,可以运用“STOP”技术——即暂停手中事务(Stop)、深呼吸(Take a Breath)、觉察身心状态(Observe)后再理性决策(Proceed);在与家人争吵情绪升温时,主动启动“战术性暂停”,彼此约定短暂离开冷静后再回归对话;当陷入低落无力时,则可以使用“5分钟启动法”,告诉自己只做5分钟,如散步5分钟、整理书桌5分钟,行动本身会带来成就感和情绪的改善。

一直以来,应对“emo”都不是“孤军奋战”的事。国家卫生健康委确定2025—2027年为“儿科和精神卫生服务年”,组织广大医疗卫生机构和医务人员积极开展心理健康科普。《“儿科和精神卫生服务年”行动方案(2025-2027年)》明确提出,要加强精神卫生服务体系建设,及时填补“空白点”,充实专业人员队伍,推动心理健康服务向社区延伸。数据显示,全国统一心理援助热线“12356”开通以来,已服务约50万人次。此外,各地均已按照要求完成心理门诊和睡眠门诊设置,面向社会提供服务。

新华社南宁11月10日电

生活报分类信息
招租、出售、出借、求购、求职、其他
刊登电话 13946092977

公 示

本人朱梓晴,公民身份证号:230107199904061046,遗为哈尔滨市南岗区动源街64号11栋4层6号房屋(建筑面积36.73平方米,房屋唯号BA-241号)的受让人。该房屋位于青坊区哈平路安乐街棚改项目征收范围内。原房屋所有人孙雲新。现已将该房屋实际交付给本人,由本人实际占有。本人自愿承诺: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。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日之内,携异议书面材料送达哈尔滨市香坊区人民政府房屋征收办公室。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市香坊区人民政府房屋征收办公室,香坊区旭东街55-7号,联系电话:0451-82956747。