

李佳伦男子跳高夺冠 王曼昱乒乓球女单卫冕

又添两金 十五运会龙江军团



李佳伦(左)和教练

生活报讯(记者张立)16日,十五运会田径赛场传来捷报——在男子跳高决赛中,上届亚军、30岁的我省名将李佳伦以2米24的成绩摘下金牌。

1995年出生的李佳伦曾多次在全国大赛摘金夺银,并代表国家征战过东京奥运会。十四运会,同样是2米24的高度,由于试跳次数多于对手而收获一枚银牌。在本届比赛中,带伤上阵的李佳伦终于收获了个人的首枚全运会金牌。

当晚,在十五运会乒乓球女子单打决赛中,卫冕冠军王曼昱在先失一局的情况下,以4比1逆转战胜世界排名第一的河北选手孙颖莎,为黑龙江代表团再添一金。



王曼昱(右)和教练



新华社发

夺得十五运会女子举重87公斤以上级冠军

李闫载誉归来 下一个目标:奥运

生活报讯(记者张立)15日,在十五运会女子举重87公斤以上级夺得冠军的李闫载誉归来。走出出站大厅,李闫笑容满面地与大家挥手致意。接机团队为参赛的省女子举重队全体人员送上鲜花并合影留念。



向老将学习

在十五运会女子举重87公斤以上级决赛中,李闫在挺举最后一把顺利举起180公斤,战胜李雯雯夺冠。而作为两届奥运会和全运会冠军的李雯雯,一直是本届比赛的夺标大热门,是李闫最有力的竞争对手。李雯雯作为该级别世界纪录保持者,李闫表示,在她身上学到了很多。

“她的大赛经验和在场上释放自我的能力是需要自己好好学习的。”李闫说,李雯雯在场上的压迫感很强。或许是出于心理压力,导致李闫在抓举中两次试举145公斤失败。而这些经验都是李闫要好好总结的。

技战术博弈

当抓举比赛结束后,李闫以140

公斤的成绩落后于李雯雯的142公斤。这样在出场顺序上,对李闫是不利的。她需要率先登场,而李雯雯则在后手静观其变。“我们准备了不同的方案应对场上形势。如果我们抓举领先,我们就在后面跟着对方来挺举。如果我们抓举落后,我们就孤注一掷跟对手拼了,把重量升到180公斤,逼迫对手给她压力。”主教练刘尧说,尽管李闫是在比赛中首次举起180公斤,但对这个重量是有信心的,赛前训练都练过。

显然,这一次刘尧教练的战术成功了。李雯雯在最后的两次挺举中,尝试181公斤均以失败告终。举重比赛既比拼实力也考验心理。而技战术博弈策略往往在运动员实力相当的情况下,对运动员的竞技心理产生影响,并左右比赛结果。

为奥运努力

十四运会时,首次征战全运会的李闫还不满十八岁,最终她取得第八

名的成绩。而那时,她也刚刚随刘尧教练训练不长时间。在这个备战周期里,李闫的进步神速。2022年至2025年,她在国内外赛场争金夺银。尤其是去年的世锦赛,她收获抓举、挺举、总成绩三金,并打破抓举世界纪录。“李闫非常年轻,在她这个级别里,她是条件比较好的队员里面年龄最小的,她的各方面素质目前也都是佼佼者。”刘尧说。

如今,世锦赛和全运会冠军都已拿到,李闫心中更大舞台便是奥运会,有机会在奥运赛场为国争光是她一直的梦想。“参加奥运会一直是我的梦想。如果祖国派我上场,我一定全力以赴!”李闫说。

“下一步,我们全力以赴备战明年的亚运会和2028年奥运会。等国家队集训,我们就回国家队训练了。”刘尧说。登上奥运赛场是师徒二人共同的梦想。而梦想就在前方,他们要做的便是刻苦训练,总结经验,脚踏实地地向梦想一步步进发。

图片由省体育局提供

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 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

经常忙到后半夜 还总陪客人喝几杯 体重增至220斤

十年忙碌伤透“心” 烧烤店老板胸痛晕倒被送医

医生:熬夜、烟、酒、肥胖、不规律饮食都可能诱发心梗



医院提供

生活报讯(实习生莫任 李洁 见习记者李晓航 记者王秋实)11月20日是世界心梗救治日,据统计,心脑血管疾病已经成为全球死亡头号原因,而心梗是心脑血管疾病中危害最大的一种。近日,生活报记者采访了哈尔滨医科大学附属第一医院心血管内科主任公永太,听他讲述心梗患者的故事。

长期饮食、作息不规律 烧烤店老板突发心梗被送医

十年前,由于对烧烤的偏爱,毕业后的李先生在自家附近开了一家烧烤店。工作中,李先生经常研究该怎么把自己的烧烤做得更加美味,为增加客户量,他还经常忙到后半夜。对于来店吃饭的顾客,李先生也经常与其推杯换盏。

随着时间推移,抽烟喝酒熬夜的不良生活习惯让30岁的李先生从130斤的标致小伙逐渐变为220斤的胖哥,体重的不断增加让他非常头疼。

前几天,李先生如往常一样在店里忙碌。在与熟客推杯换盏之际,随着一声闷响,李先生眼前一黑,伴随剧烈胸痛重重摔倒在地上。工作人员和顾客见状立即拨打了120。

李先生被送到了哈尔滨医科大学附属第一医院群力院区胸痛中心绿色通道救治。心血管内科主任公永太接诊后为李先生进行全方位检查,经检查,李先生被确诊为急性ST段抬高型心梗。

医生紧急植入2枚支架 康复后有多项注意

由于李先生病情较重,公永太为其制定了详细的治疗方案,在与家属协商后,公永太立即为李先生的心脏植入两枚支架。

术中,公永太发现李先生另一处血管也存在堵塞情况,考虑到李先生目前身体状况较弱,在与家属沟通后决定择期再为其进行治疗。手术顺利进行,随着两枚支架顺利植入,李先生原本堵塞的血管得到改善。术后,李先生需继续服用药物用于改善身体状况。

公永太与李先生沟通相关情况与注意事项:让他康复后要戒烟、戒酒,早睡、早起保持良好饮食习惯并合理运动,保持健康体重。

说到发病时的感受,李先生表示,“当时突然剧烈的胸痛,眼前一片漆黑,好像快要窒息了,摔倒之后啥也不知道了,等我醒来时已经躺在医院的病床上了。家人告诉我当时的情形,我真庆幸自己捡回一条命。今后一定爱护自己的身体,不再让这样的事发生。”

心梗不仅损伤心肌 还会波及全身多个器官

记者在采访中了解到,心梗的发病原因与多重因素有关,其中遗传、年龄和性别属于不可变的危险因素。而高油高盐的饮食,吸烟酗酒、作息紊乱缺乏锻炼等不良生活习惯,以及肥胖、高血糖高血脂等,被视为主要的诱发因素。临床中,因不良习惯导致的心梗年轻化趋势日益明显。

据医生介绍,近一年来,医院门诊量中40%都是心脑血管疾病患者。心梗会造成心肌坏死,还可能引发心脏重构,导致心脏结构和功能异常,甚至发展为心衰。而心

脏功能受损会影响全身供血,给身体其他部位带来危害,加重身体负担。心梗是心血管疾病中里危害最大的疾病。第一:发病急。心梗通常发病急、病情凶险,可能会引起心脏性猝死。第二:死亡率高。心血管疾病导致的死亡在全球范围内已居首位。第三:后续并发症多。心梗会对心脏造成不可逆的持久损伤。很多患者即便接受了积极治疗,也可能出现心脏结构和功能异常,预期寿命和生活质量都会受到影响。

医生:保持良好生活方式,远离烟酒

公永太告诉记者,心梗的病因是冠心病,所以预防心梗就是预防冠心病。预防冠心病简单概括就是“生命八要素”,即健康生命所需,包括饮食、睡眠、运动、体重、血糖、血压、血脂,还有戒烟。一定要坚持低盐、低脂、低糖饮食,还要保持充足睡眠。此外,也要经常做健康体检,了解自己的血压、血脂、血糖水

平,及早发现异常并干预,这样能减少或延缓动脉粥样硬化的发生。

心肌梗塞发作时,抢救的黄金时间是4—6分钟。患者出现心肌梗塞时,要第一时间拨打120,要送到有胸痛中心的专业医院就诊。在术后康复阶段,则要遵医嘱按时服药,严格控制血脂;定期复诊,避免病情恶化。

学校跑风系统出问题 这家热企火速解决

生活报讯(记者仲亮 文/摄)“真是太感谢了,教室里终于暖和了。”14日,哈尔滨市前进小学的负责人紧紧握住灵通供热公司维修团队负责人的手,连声道谢。原来,学校跑风系统出现故障急需更换,灵通供热公司接到求助后火速行动,帮学校解决了跑风问题。

据了解,前进小学的供热维修养护由校方自行负责,此次跑风系统突发问题让校方犯了难。情急之下,学校想到了辖区供热企业,抱着试一试的心态发出了求助。“学校有需求,我们就得上!”灵通供热公司接到求助电话当天就组建了专业维修团队,带着工具和备件赶赴现场。

一进学校,维修师傅们立刻钻进供暖设备区展开勘察。“管道老化有点严重,是需要先停热泄水再拆卸,否则极易引起损失扩大,而且最好把老化管道更换,不留隐患。”师傅们一边仔细检查,一边快速敲定更换方案。更换过程中,师傅们一点点拆卸老旧部件,再小心翼翼地安装新的跑风系统。

经过一整天的紧张作业,新的跑风系统成功安装调试完毕。启动后,系统运行稳定。看着教室里温暖舒适的环境,老师们纷纷为维修团队点赞。



FANGMINWENNUAN

“访民问暖”热线

热线电话:17800590258

主办:生活报 省住建厅

供热服务平台受理渠道

1、电话:17800590258 (每日9时至17时电话受理供热投诉,如遇忙音请添加微信,微信号与电话号相同)。



2、微信:扫码关注“新派派生活报”微信公众号,在底部菜单栏点击“供热投诉”按内容留言即可。

3、客户端:下载龙头新闻客户端,进入生活报频道,关注供热投诉解决动态。

福彩22选5第25306期			福彩双色球第25132期		
02 04 15 16 19			04 08 10 21 23 32+11		
福彩3D第25306期			福彩D62第25306期		
697			763345+0		