

2026-2-6 星期五 新闻热线 15776896853

2026-2-6 星期五 新闻热线 15604668136

金标“哈马”、上合雪地足球赛、亚洲速滑马拉松、“哈超”……

冰城十大精品赛事

燃动2025



生活报讯(记者张立)金标“哈马”、上合雪地足球赛、国际体育舞蹈公开赛、全国雪地旗橄榄球赛……5日,哈市体育局2025年度十大精品赛事活动正式发布,这些赛事串起冰城春夏秋冬,让专业竞技与全民健身同频、体育特色与城市文旅共生。

第二届上合组织雪地自行车赛
时间:1月11日
地点:太阳岛风景区
绝美的冰雪赛道是本次比赛的最大亮点,赛道位于5A级风景区太阳岛,穿越世界最大的雪博会主景区,与雪雕完美融合。比赛设置优秀组、大众组、体验组和线上组等组别,除了来自上合组织相关国家的800余名雪地自行车运动员参加线下比赛外,还有

哈尔滨亚洲速度滑冰马拉松
时间:1月12日
地点:大剧院冰雪体育活动中心
本次赛事共有来自中国、韩国、印度、巴基斯坦、白俄罗斯等国家的499名正赛运动员,以及516名迷你滑选手参赛。亚洲滑冰联盟已将该赛事永久列入赛历,并持续将其打造成亚洲速滑的品牌赛事。

第二届上合组织雪地足球赛
时间:3月1日
地点:哈尔滨冰球馆
本次赛事共有来自中国、印度、伊朗、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、俄罗斯、塔吉克斯坦、蒙古国的8支雪地足球队参赛,参赛队伍、参赛人数均创造历史新高,揭幕战现场观赛人数5123人,创造了哈尔滨冰球馆上座率新高。



哈尔滨首届城市足球超级杯赛
时间:7月6日
地点:冰雪大世界园区
赛事设青少年组、成年组、老年组3个组别,吸引了32支队伍踊跃参赛。比赛采用7人制赛制,通过小组赛、淘汰赛的层层比拼,最终决出各组别优胜队伍。比赛场地在冰雪大世界园区内的雪韵丁香火炬广场,“哈超”赛事吸引了众多球迷前来观赛,感受足球运动的热血与激情。

“华艺杯”第十九届国际体育舞蹈公开赛
时间:7月19日至21日

近万名车手参与线上组比赛。

地点:东北林业大学体育馆
本次赛事吸引来自中国、丹麦、德国、意大利、日本、韩国、马来西亚、美国、波兰、罗马尼亚、俄罗斯、英国等14个国家近200支队伍共计6500余对次的顶尖舞者齐聚冰城,奉上一场精彩纷呈的舞蹈盛宴。

2025哈尔滨马拉松
时间:8月31日
地点:哈尔滨音乐长廊
本届“哈马”共有来自全球18个国家和地区、全国34个省级行政区的跑者在“冰城夏都”迈开奔向终点的脚步,3.5万人的参赛规模也创下了单届赛事的历史之最。其中“太阳岛荧光夜跑”作为系列预热活动之一,取代了原有的迷你跑,在哈马正式开赛前共举办6场,吸引了9000名跑者参与。

暑期篮球嘉年华邀请赛
时间:7月26日
地点:东北林业大学体育馆
该赛事由哈尔滨市篮球体育主导运营,彻底打破了以往由政府主导的传统模式。同时,赛事也实现了推动体育产业升级的愿景,开赛前3天所有门票全部售罄,吸引了超过1000名外地球迷来哈观赛。

哈尔滨市第二届消夏体育夜市
时间:8月8日
地点:中华巴洛克历史文化街区
为期3天的消夏体育夜市上,多家体育社会组织轮番登台,毽球、啦啦操、体育舞蹈、武术、街舞等精彩纷呈的全民健身项目展演,生动呈现了冰城多元、时尚、专业的群众体育风貌。活动现场还设置了健身展示区、健康咨询区、体彩公益区和美食品鉴区,为市民游客提供运动体验和咨询指导。

亚洲花样滑冰青年训练营
时间:8月10日
地点:哈尔滨冰球馆
本次亚洲花样滑冰青年训练营是亚洲冬季运动高水平训练中心落户哈市以来举办的首个项目,也是继2025年第九届

亚冬会后,哈尔滨举办的首项国际级冰雪体育活动。来自柬埔寨、印度尼西亚、哈萨克斯坦、韩国、新加坡、泰国、越南等20个亚洲国家和地区的75名花滑希望之星和教练员齐聚冰城。

亮点:作为“冰超”赛事的重要组成部分,2025年末,哈尔滨先后迎来了两场血脉偾张又风格迥异的雪地橄榄球赛事——全国雪地旗橄榄球公开赛(哈尔滨站)和全国雪地橄榄球公开赛。雪地橄榄球延续悠久的英式传统,更注重持续进攻与身体对抗;雪地旗橄榄球脱胎于美式橄榄球,运动员卸下了沉重的护具,以敏捷与技巧为核心,如同冰雪中轻盈的博弈。作为创新融合冰雪、体育与文旅元素的标杆性赛事,两项赛事探索了“体育+文旅”消费融合新路径。

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:哈尔滨道里区段街1号生活报一楼103室 刊登 84681180 15004697804 电话 13613600156

生活报首席评论员 静伟
看到广州一大型科技公司32岁程序员高广辉猝死的新闻,我感到有些悲凉和愤怒,更为其感到无力和不值。他用他年轻的生命,再次验证了网上那句扎心的话:“只要你能吃苦,就会有吃不完的苦。”

虽然我们还能不能完全确定,他的死因——疑似心源性脑缺血综合征(阿斯综合征)与其长期过劳之间的必然联系。但从他妻子的讲述中,我们可以看到这个职场中的业务骨干,确实长期陷入加班和压力的困境之中。猝死当天是周六,部门有4项工作任务到了截止日,抢救期间,他被拉入了一个工作群内。死亡后,有不知情的同事发来消息,拜托他“要把这个改下”。妻子翻他前一晚的聊天记录,工作信息长得连滑三次都滑不到底。更让人心酸的是,他妻子在与他的聊天记录中,说得最多的就是催他“回家”。

可以看出,作为企业中层的高广辉,是个典型的“职场老好人”,任劳任怨,不会拒绝,把所有问题都自己扛。耐人寻味的是,在他的备忘录里,他写下“对自己的要求之一,是要体谅下属”。可惜的是,体谅下属的他,却并没有人真正去体谅他,既然你能干,还好说话,那就所有的活都推给你干。不会想见,作为企业夹心层的他,因为不会不想“压力传导”,可能更多受的是上下两难的夹板气。

责任感重,上进心强,是高广辉的优点,但这也成了他容易被拿捏的软

肋。知道你责任感重,是不是你的活那就都推给你干,反正相信你能干好;看到你上进心强,就给你一个充满暗示的承诺,让你不待扬鞭自奋蹄,就像是挂在拉磨的驴前面的那根胡萝卜,虽然最后主人也可能大发善心让你吃到嘴,但你却要为此格外卖力,哪怕那根胡萝卜本来就是你应该得的。所以每当高广辉感到压力大的时候,就会听到这样的声音:“你就是下一个总监,压力总要扛一点儿的。”

从表面上看,高广辉供职的企业福利待遇还是不错的。公司设有医院、幼儿园、健身房和游泳馆,同事间互称“同学”“哥哥”,鼓励夫妻一起在公司工作,每年还为员工家属安排免费体检。七年时间,他的月薪从1.2万元涨到1.9万元,职位从普通员工晋升到部门经理。但是这外表看起来光鲜的一切,却是需要额外透支健康乃至生命来换的。作为技术人员,他的基础工资其实只有3千,也就是说,他只有每个月都拼尽全力,才能过上看似体面的生活。

这种看似优渥的福利待遇与几近严苛的绩效考核和超负荷劳动,让公司和高广辉之间完成了驯化和自我驯化,就像金丝笼中的鸟,不仅失去了飞的能力,更失去了飞的意愿。工作能力很强的高广辉,在职场中本来是有议价权和选择权的,但他即使在累到“想被公司炒掉”,都没有想到要换一个工作环境。其中固然有不得已之处,有对既往付出和得到的“沉没成本”的考量,但也可能是在舒适与痛苦的交织驯化中,安于习惯,害怕改变。

当看到这家公司推崇“家文化”“无边界协作”,就觉得这是要以爱的名义要无赖了。我们常听到的一句话就是:“家是讲爱的地方,不是讲理的地方”,在我们的家文化里,不是只讲付出,不谈回报的。这样的企业文化,就是刻意让工作和生活的界限模糊、同事之间权责的界限模糊,最后就是

一团浆糊。

其实,在猝死之前,高广辉的身体和情绪已经在不断地“报警”了。出事前几个月,高广辉的白发肉眼可见地增多,下班回到家,常瘫在沙发上,洗澡都需要催促很久,早上的闹钟也经常叫不起来他。不仅跟妻子诉苦,也多次发朋友圈喊累。但即使这样,还是一直在咬牙硬挺,跟领导也只是说:“我的工作量一直在暴增,我不一定能cover住,但是我会尽力。”但有时,挺住并不意味着一切,反倒可能会让你失去一切。

曾经的《奇葩说》辩手熊浩在谈到怎么找到人生的意义感时,开出的一个药方就是“跟情绪相处”。“没有什么东西比你比的负面情绪更诚恳了……当你负面情绪来的时候,是你寻找自己在意什么的机会。所以你不断地跟你的情绪对话,你就会清晰地知道你要啥而不要啥。”遗憾的是,深陷在负面情绪漩涡中的高广辉,却只知挣扎,而无力逃离。可除了自己,没有人会真正在意你的感受,所有人都在意你飞得高不高,没有谁会关心你飞得累不累。

这样的工作和企业,到底值不值得高广辉透支身心的付出?只要看他死后公司的态度就可知一二。他工位上遗物被草率地收拾,“所有引以为傲的荣誉都变成了垃圾”。作为申请工伤认定的关键证据,高广辉猝死当日“想被公司炒掉”,都没有想到要换一个工作环境。其中固然有不得已之处,有对既往付出和得到的“沉没成本”的考量,但也可能是在舒适与痛苦的交织驯化中,安于习惯,害怕改变。

更让人心酸的是,他妻子在与他的聊天记录中,说得最多的就是催他“回家”。

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

公告·公示
刘晋 13946092977
警超带套套袋袋

声明
本人刘晋,身份证号230121198904085032,在香坊区红庙村有住房一处于2026年2月4日搬迁,搬迁验收单编号01170071509,本人承诺此房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:15104553311。
声明人:刘晋 2026年2月6日

声明
本人张影,身份证号230121197107024284,在香坊区红庙村有住房一处于2026年2月4日搬迁,搬迁验收单编号01170071510,本人承诺此房产无争议,并自愿承担一切相应后果或法律责任,如有异议,请自本报声明见报之日起15个工作日内联系本人,联系电话:13946130844。
声明人:张影 2026年2月6日

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)。

生活报中缝广告
受理地址:哈尔滨道里区段街1号生活报一楼103室
刊登 84681180 15004697804 电话 13613600156

32岁程序员猝死引发职场之问:该如何守护生活的边界和休息的权利?



生活报首席评论员 静伟
看到广州一大型科技公司32岁程序员高广辉猝死的新闻,我感到有些悲凉和愤怒,更为其感到无力和不值。他用他年轻的生命,再次验证了网上那句扎心的话:“只要你能吃苦,就会有吃不完的苦。”

虽然我们还能不能完全确定,他的死因——疑似心源性脑缺血综合征(阿斯综合征)与其长期过劳之间的必然联系。但从他妻子的讲述中,我们可以看到这个职场中的业务骨干,确实长期陷入加班和压力的困境之中。猝死当天是周六,部门有4项工作任务到了截止日,抢救期间,他被拉入了一个工作群内。死亡后,有不知情的同事发来消息,拜托他“要把这个改下”。妻子翻他前一晚的聊天记录,工作信息长得连滑三次都滑不到底。更让人心酸的是,他妻子在与他的聊天记录中,说得最多的就是催他“回家”。

可以看出,作为企业中层的高广辉,是个典型的“职场老好人”,任劳任怨,不会拒绝,把所有问题都自己扛。耐人寻味的是,在他的备忘录里,他写下“对自己的要求之一,是要体谅下属”。可惜的是,体谅下属的他,却并没有人真正去体谅他,既然你能干,还好说话,那就所有的活都推给你干。不会想见,作为企业夹心层的他,因为不会不想“压力传导”,可能更多受的是上下两难的夹板气。

责任感重,上进心强,是高广辉的优点,但这也成了他容易被拿捏的软

肋。知道你责任感重,是不是你的活那就都推给你干,反正相信你能干好;看到你上进心强,就给你一个充满暗示的承诺,让你不待扬鞭自奋蹄,就像是挂在拉磨的驴前面的那根胡萝卜,虽然最后主人也可能大发善心让你吃到嘴,但你却要为此格外卖力,哪怕那根胡萝卜本来就是你应该得的。所以每当高广辉感到压力大的时候,就会听到这样的声音:“你就是下一个总监,压力总要扛一点儿的。”

从表面上看,高广辉供职的企业福利待遇还是不错的。公司设有医院、幼儿园、健身房和游泳馆,同事间互称“同学”“哥哥”,鼓励夫妻一起在公司工作,每年还为员工家属安排免费体检。七年时间,他的月薪从1.2万元涨到1.9万元,职位从普通员工晋升到部门经理。但是这外表看起来光鲜的一切,却是需要额外透支健康乃至生命来换的。作为技术人员,他的基础工资其实只有3千,也就是说,他只有每个月都拼尽全力,才能过上看似体面的生活。

这种看似优渥的福利待遇与几近严苛的绩效考核和超负荷劳动,让公司和高广辉之间完成了驯化和自我驯化,就像金丝笼中的鸟,不仅失去了飞的能力,更失去了飞的意愿。工作能力很强的高广辉,在职场中本来是有议价权和选择权的,但他即使在累到“想被公司炒掉”,都没有想到要换一个工作环境。其中固然有不得已之处,有对既往付出和得到的“沉没成本”的考量,但也可能是在舒适与痛苦的交织驯化中,安于习惯,害怕改变。

当看到这家公司推崇“家文化”“无边界协作”,就觉得这是要以爱的名义要无赖了。我们常听到的一句话就是:“家是讲爱的地方,不是讲理的地方”,在我们的家文化里,不是只讲付出,不谈回报的。这样的企业文化,就是刻意让工作和生活的界限模糊、同事之间权责的界限模糊,最后就是

一团浆糊。

其实,在猝死之前,高广辉的身体和情绪已经在不断地“报警”了。出事前几个月,高广辉的白发肉眼可见地增多,下班回到家,常瘫在沙发上,洗澡都需要催促很久,早上的闹钟也经常叫不起来他。不仅跟妻子诉苦,也多次发朋友圈喊累。但即使这样,还是一直在咬牙硬挺,跟领导也只是说:“我的工作量一直在暴增,我不一定能cover住,但是我会尽力。”但有时,挺住并不意味着一切,反倒可能会让你失去一切。

曾经的《奇葩说》辩手熊浩在谈到怎么找到人生的意义感时,开出的一个药方就是“跟情绪相处”。“没有什么东西比你比的负面情绪更诚恳了……当你负面情绪来的时候,是你寻找自己在意什么的机会。所以你不断地跟你的情绪对话,你就会清晰地知道你要啥而不要啥。”遗憾的是,深陷在负面情绪漩涡中的高广辉,却只知挣扎,而无力逃离。可除了自己,没有人会真正在意你的感受,所有人都在意你飞得高不高,没有谁会关心你飞得累不累。

这样的工作和企业,到底值不值得高广辉透支身心的付出?只要看他死后公司的态度就可知一二。他工位上遗物被草率地收拾,“所有引以为傲的荣誉都变成了垃圾”。作为申请工伤认定的关键证据,高广辉猝死当日“想被公司炒掉”,都没有想到要换一个工作环境。其中固然有不得已之处,有对既往付出和得到的“沉没成本”的考量,但也可能是在舒适与痛苦的交织驯化中,安于习惯,害怕改变。

更让人心酸的是,他妻子在与他的聊天记录中,说得最多的就是催他“回家”。

可以看出,作为企业中层的高广辉,是个典型的“职场老好人”,任劳任怨,不会拒绝,把所有问题都自己扛。耐人寻味的是,在他的备忘录里,他写下“对自己的要求之一,是要体谅下属”。可惜的是,体谅下属的他,却并没有人真正去体谅他,既然你能干,还好说话,那就所有的活都推给你干。不会想见,作为企业夹心层的他,因为不会不想“压力传导”,可能更多受的是上下两难的夹板气。

责任感重,上进心强,是高广辉的优点,但这也成了他容易被拿捏的软

肋。知道你责任感重,是不是你的活那就都推给你干,反正相信你能干好;看到你上进心强,就给你一个充满暗示的承诺,让你不待扬鞭自奋蹄,就像是挂在拉磨的驴前面的那根胡萝卜,虽然最后主人也可能大发善心让你吃到嘴,但你却要为此格外卖力,哪怕那根胡萝卜本来就是你应该得的。所以每当高广辉感到压力大的时候,就会听到这样的声音:“你就是下一个总监,压力总要扛一点儿的。”

从表面上看,高广辉供职的企业福利待遇还是不错的。公司设有医院、幼儿园、健身房和游泳馆,同事间互称“同学”“哥哥”,鼓励夫妻一起在公司工作,每年还为员工家属安排免费体检。七年时间,他的月薪从1.2万元涨到1.9万元,职位从普通员工晋升到部门经理。但是这外表看起来光鲜的一切,却是需要额外透支健康乃至生命来换的。作为技术人员,他的基础工资其实只有3千,也就是说,他只有每个月都拼尽全力,才能过上看似体面的生活。

这种看似优渥的福利待遇与几近严苛的绩效考核和超负荷劳动,让公司和高广辉之间完成了驯化和自我驯化,就像金丝笼中的鸟,不仅失去了飞的能力,更失去了飞的意愿。工作能力很强的高广辉,在职场中本来是有议价权和选择权的,但他即使在累到“想被公司炒掉”,都没有想到要换一个工作环境。其中固然有不得已之处,有对既往付出和得到的“沉没成本”的考量,但也可能是在舒适与痛苦的交织驯化中,安于习惯,害怕改变。

更让人心酸的是,他妻子在与他的聊天记录中,说得最多的就是催他“回家”。

可以看出,作为企业中层的高广辉,是个典型的“职场老好人”,任劳任怨,不会拒绝,把所有问题都自己扛。耐人寻味的是,在他的备忘录里,他写下“对自己的要求之一,是要体谅下属”。可惜的是,体谅下属的他,却并没有人真正去体谅他,既然你能干,还好说话,那就所有的活都推给你干。不会想见,作为企业夹心层的他,因为不会不想“压力传导”,可能更多受的是上下两难的夹板气。

责任感重,上进心强,是高广辉的优点,但这也成了他容易被拿捏的软

肋。知道你责任感重,是不是你的活那就都推给你干,反正相信你能干好;看到你上进心强,就给你一个充满暗示的承诺,让你不待扬鞭自奋蹄,就像是挂在拉磨的驴前面的那根胡萝卜,虽然最后主人也可能大发善心让你吃到嘴,但你却要为此格外卖力,哪怕那根胡萝卜本来就是你应该得的。所以每当高广辉感到压力大的时候,就会听到这样的声音:“你就是下一个总监,压力总要扛一点儿的。”

优化线上业务 信息自动复用 省直公积金 还贷提取更便利

生活报讯(记者张立)“以往每次提取公积金都要上传一遍备案信息,往返四处去盖章,现在方便多了,线上申请就能办!”日前,冰城市民郑先生感受到公积金办理的便利。据介绍,为持续深化“放管服”改革,哈尔滨住房公积金管理中心省直分中心全面优化“还个人住房贷款提取”线上业务,以材料简化减负、以高效服务升温,精准破解缴存职工办事痛点。此次优化聚焦缴存职工反映强烈的“非首次还贷提取材料

高速封闭 百余海外游客面临误机风险 多部门联动保障顺利返程

生活报讯(记者张立)“高速临时封闭了,请帮帮我们,游客赶不上飞机了!”日前,我省12345政务服务便民热线接到一位导游的求助电话后,即刻开启“涉旅紧急事务绿色通道”。

1月9日下午,哈牡高速临时封闭,载有100多名泰国游客的旅游大巴被困牡丹江收费站。此时距离航班值机截止不到3小时,游客面临误机风险。导游连忙拨打黑龙江省12345政务服务便民热线求助。接到电话后,热线工作人员迅速将工单标记为“最高优先级”,直接转派至省公安厅交通警察总队语音平台,并全流程实时跟踪。

公安交警部门接诉即办,快速评估路况。考虑到游客的特殊情况,哈牡高速公路交警大队派出巡逻车赶赴现场,在确保安全



图片由省营商局提供

生活报分类信息
13946092977
公告
哈不动产史通函(2026)网字第503号