

3月3日起,生活报与七家主流媒体联动推出报道

# 20人26秒讲述热气腾腾小家故事

生活报讯(记者王健)家是最小国,国是千万家。习近平主席在2026年新年贺词中深情地说:“柴米油盐、三餐四季,每个‘小家’热气腾腾,中国这个‘大家’就蒸蒸日上。”2026年全国两会即将拉开帷幕,大院新闻、生活报、奔流新闻、现代快报、极目新闻、潮新闻、江南都市报、海峡都市报8家主流媒体强强联合,共同推出“我的小家热气腾腾”融媒体报道。20名来自祖国大江南北的普通人,每人用26秒讲述热气腾腾的小家故事,见证家国同心的时代脉动,共绘蒸蒸日上的中国答卷。

家庭是社会的细胞,“小家”热气腾腾,蕴含着人民群众对美好生活的向往;“大家”蒸蒸日上,是万家灯火的坚实依托。“小家”“大家”家国一体、命运与共,描绘出中国式现代化最生动、最鲜明的价值底色。此次8家主流媒体联动报道,重点聚焦新年贺词中提到的新就业群体权益保障、适老化改造、育儿补贴三大民生关切,推出20个人物,每人用26秒视频讲述“我的小家热气腾腾”故事。他们中,有2025年享受适老化改

造福利的南昌老人杨修明,厨房敞亮了,日子更热乎了;有风雨无阻、一直奔跑在路上的武汉外卖员张宝剑,他不仅用坚守撑起小家希望,还在外卖箱里常备自动体外除颤仪救助他人;还有勤恳经营的合肥土菜馆老板何照建,2025年,他的儿子考上了中国科学技术大学,一家人的生活过得红红火火……20名平凡人物来自东南西北不同区域,他们的小家故事,串联起大江南北的民生温度。他们是你我平凡生活中的一员,在平凡岗位上努力打拼,在烟火日常里收获幸福。这一个

热气腾腾的“小家”,也是蒸蒸日上的中国“大家”的生动缩影,更凝聚起同心筑梦的中国力量!与时代同频,与家国同行。3月3日起,大院新闻、生活报、奔流新闻、现代快报、极目新闻、潮新闻、江南都市报、海峡都市报强强联动,重磅推出“我的小家热气腾腾”融媒体报道。我们以镜头定格触手可及的幸福实景,以笔墨传递家国同心的时代脉动,以全景视角见证蒸蒸日上的中国答卷,让每一份民生温度都成为大国前行的有力注脚。

## 地铁1、2、3号线 今日末班车延长至23时

生活报讯(记者仲亮)2日,记者从哈尔滨地铁集团获悉,为让市民度过一个平安欢乐的元宵节,哈尔滨地铁1、2、3号线3日末班车时间由22时30分延长至23时。

**温馨提示**

1.地铁中央大街站、中华巴洛克街区站等旅游景点车站或将出现瞬时大客流,可选择到就近站上下车。建议前往“中央大街商圈”和防洪纪念塔周边的乘客,可以选择2号线尚志大街站,3号线友谊宫站、兆麟公园站。

2.如遇大客流,请配合工作人员引导,照顾好老人与儿童,保管好随身物品。乘车过程中如需帮助,请联系车站工作人员或拨打哈尔滨地铁服务热线。

## 非遗手绘灯展、猜灯谜…… 香坊区图书馆让市民沉浸式体验元宵节



生活报讯(记者于海霞文/摄)2日,哈尔滨市香坊区图书馆举办元宵非遗手绘灯笼暨猜灯谜活动,让市民沉浸式体验传统节日的魅力。活动现场张灯结彩,非遗手绘灯展成为最亮眼的风景,数百盏由孩子们亲手创作的花灯错落悬挂,熠熠生辉。孩子们以传统非遗花灯为创作载体,将天马、祥云、诗词、瑞兽等传统吉祥元素与天马行空的童真创意相结合,用斑斓色彩勾勒美好,让非遗技艺在指尖焕新。每一盏花灯既展现了传统花灯的工艺精髓,也承载着孩子们对节日的真挚祝福,吸引了众多市民及亲子家庭驻足观赏、拍照留念。

## 传统花灯、现代光影、非遗演艺…… 快来这两个灯会闹元宵吧



生活报讯(记者仲亮)2日,记者从哈尔滨市政府获悉,元宵节期间,香坊彩灯大世界、融创千灯会两大特色主题活动精彩亮相,以传统花灯、现代光影、非遗演艺与趣味互动相结合,为广大市民游客打造沉浸式体验。香坊彩灯大世界位于香坊区公滨路、香福路、恒德路、恒鑫路合围区域,占地面积3万平方米,

以“武侠奇幻夜·欢欢喜喜过大年”为主题,精心打造五大主题彩灯区域,由14组大小灯组组成。其中,传统花灯区以龙凤呈祥、国粹京剧灯组传承文化底蕴;童趣时光区打造十二生肖、动物乐园;现代花灯区设置时光隧道、生命树;欢喜过大年打卡区推出网红趣味场景;爱在尔滨区融合月老贺岁、十里桃花、猜灯谜等元素。活动期间,香坊彩灯大世界还推出特色演出与互动环节。位于松北区融创乐园的融创千灯会打造集传统花灯、现代光影、国潮演艺于一体的夜游盛宴。元宵节期间,灯会特别推出“非遗千灯映冰城,元宵灯谜闹新春”活动,增设猜灯谜互动环节,市民答对即可获得精美礼品。

## 元宵节来哈博 解锁瓦片画马新体验



生活报讯(记者王雪莹)元宵节怎么过?来哈尔滨市博物馆解锁一场超有趣艺术体验吧!3日上午,哈尔滨市博物馆联合韩美林艺术基金会推出“美林美育”亲子研学课——“三块瓦”画马,让大小朋友在动手创作中,感受传统艺术的趣味与魅力。“三块瓦,画匹马”,这句民间

口诀听着简单,却藏着传统艺术化繁为简的造型智慧。活动以韩美林艺术风格为灵感,无需复杂技法,只用三块几何图形拼一拼、变一变,就能精准捕捉骏马的灵动神态,让艺术创作变得简单又治愈。课堂上,大家将使用环保瓦楞纸板,通过剪裁、拼贴、彩绘,亲手打造属于自己的“瓦片马”。

出租出售 13946092977



出租库房  
库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。  
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区

18904515815  
15846048899

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)。

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

无声世界里的奔跑者侯鹏涛

# 带领听障人士 用跑步突破自我

生活报记者 刘维娜 李丹

跑道上,侯鹏涛调整呼吸,专注脚下的每一步,用稳定的节奏带领一支无声的队伍默默前进,这是他带领的龙跑天下哈尔滨队日常训练的一幕。这支由30多位听障人士组成的长跑队,已经先后在全国各地马拉松比赛中取得了优异的成绩。而作为队伍领跑员的侯鹏涛,不但从一名跑步小白到收获比赛奖牌,更是以自身经验创造了独属于听障人士的训练方式,让听障人士在跑步中收获自信、收获友谊。3月3日是全国爱耳日,记者采访了侯鹏涛。



侯鹏涛 图片由本人提供

## 从跑步小白到挑战马拉松

刚成立队伍时,侯鹏涛是彻头彻尾的跑步小白,连一百米都跑不下来,跑几步就气喘吁吁、双腿发软。但他明白,作为负责人,自己必须做好榜样。为此,他咬牙坚持训练,天不亮就出门晨跑,甚至跑步上班,衣服被汗水反复浸透。在黑跑团志愿者的指导下,他从零学习跑步姿势、调整呼吸节奏,从慢走到慢跑,从短距离到长距离,凭着不服输的韧劲,不到一个月就能稳稳跑完5公里。

此后,侯鹏涛不断挑战自我,先后完成嘉兴马拉松半马、哈尔滨马拉松全马,在沈阳马拉松刷新半马成绩,又在北京马拉松以全程3小时39分创造个人最好纪录,他也从跑步小白成长为队伍可靠的领跑员。

## 无声岁月里的默默努力

今年47岁的侯鹏涛,是哈尔滨中国标准铅笔公司质检员,也是哈尔滨市聋人协会负责人、市聋协跑团的主要负责人。记者在会展室内运动场看见正在训练的侯鹏涛时,他用手机告诉记者:“我是先天失聪,一直生活在无声世界里。”

因为侯鹏涛患有听力障碍,在和其他人交流中存在很多不便,所以他从参加工作的时候,就暗下决心,“干活要比别人更用心、更仔细。”工作中,侯鹏涛用加倍的认真弥补自身不足,接触跑步后,他又把这份认真和坚持用在了跑步中,也因此突破了自我,获得了荣誉。

工作之余,侯鹏涛很喜欢运动,同时他还积极组织听障人士参与到跑步、羽毛球、乒乓球、徒步等各类文体活动,努力丰富大家的业余生活。“除了本职工作,我还担任哈尔滨市聋人协会负责人、道外区聋人协会副主席,日常生活和工作中我了解到,很多听障人士因为沟通不方便,很少出门运动,所以我一直把让大家走出家门、融入社会作为目标。”为了让大家走出家门、锻

炼身体,2024年9月,在哈尔滨市聋协赵颖主席的支持下,侯鹏涛和“黑跑团”总部一起成立了龙跑天下哈尔滨队。据赵颖主席介绍,哈尔滨市聋协跑团是由哈尔滨市聋人协会统一管理、由哈市听障人士自愿组成的群众性健身跑步团队,“我们团队成立的初衷,是为丰富听障群体文体生活,搭建互助交流、强身健体的平台,引导更多听障朋友走出家门、参与运动、融入社会。”



## 带领听障人士 奔向阳光

在日常带队中,侯鹏涛深知听障人士学跑步最大的难题是沟通,听不见口令和指导,普通教学方式无法适用。为此,他专门研究出聋人跑团的视觉化教学方法,把科学跑步知识转化为直观的动作和手势,毫无保留地教给队员。

“我会用手势示意呼吸节奏,让队员们练习调整呼吸。训练的时候也会反复示范摆臂幅度,让他们能够调整,还会以手指点地控制步频,蹲下身示范落脚姿势等等,还有常用的热身、拉伸等,我就编成固定手势,这样大家就能看懂我做什么,效率也提高了。”侯鹏涛告诉记者,不仅如此,他在面对体力不支、想要放弃的队员时,会用眼神鼓励、手势安抚,“我能陪着大家慢慢训练、逐步进步,是大家对我最大的信任。”

去年9月,侯鹏涛带领两名队员参加大庆半程马拉松,全程陪伴提醒,最终队员平安完赛,实现了自我突破。

如今,在侯鹏涛的努力下,跑团不断发展壮大,又得到中国狮子联会哈尔滨代表处残健融合委员会主席徐晶晶的支持并联合成立“黑跑团”,有了专业教练王秀金负责指导,每周固定训练,队伍也发展到30余人,3名领跑员分组带领队员训练,越来越多听障人士通过跑步走出家门,收获健康与快乐。

“我虽然听不见世界的声音,但我会在工作上踏实负责,在生活中带更多听障人士勇敢奔跑,用自己的力量为听障人士群体多做实事,跑出属于他们的精彩人生。”侯鹏涛告诉记者,“听障人士事业是充满爱心的事业,需要更多力量携手支撑。希望有更多爱心人士和组织支持,也期待马拉松赛事能给予聋人跑友更多包容与关照,让每一份热爱都不被门槛阻挡,让无声的奔跑者都能奔向属于自己的光芒。”

生活报分类信息  
13946092977

公告  
哈不动产局公告(2026)第384号  
根据《不动产登记暂行条例》《不动产登记暂行条例实施细则》及《哈尔滨市不动产登记条例》等法律法规,结合本市不动产登记工作实际,现就本市不动产登记有关事项公告如下:  
一、适用范围:本市行政区域内所有不动产权利人申请办理不动产登记业务。  
二、受理时间:自公告之日起至2026年3月31日止。  
三、受理地点:哈尔滨市不动产登记中心。  
四、咨询电话:0451-53963505。  
哈尔滨市不动产登记中心  
2026年3月3日