

冰城周末近7万人次外出祭扫

人数、车辆数同比增一倍

生活报讯(记者于海霞文/摄)上周末,哈市迎来今年清明首个祭扫小高峰,双休日祭扫秩序整体平稳,未出现大规模交通拥堵与人员聚集情况。在各大殡仪场馆与公墓内,鲜花祭扫成为主流,传心印文创印章、祭思卡、风车寄情等文明祭祀方式深受市民青睐。

截至22日13时,哈尔滨市属7个殡仪场馆和公墓,上周末两天共接待祭扫市民6.8万余人次、车辆1.8万余台次,祭扫人数与车辆数较去年同期均增长一倍。据哈市殡葬事务服务中心预计,今年全市清明祭扫总人流量将较2025年明显上升。本周哈市天气晴好、气温持续回升,提醒市民错峰祭扫,尽量避开28日、29日的下一个祭扫高峰。

记者22日在哈市市属各殡仪场馆及公墓看到,工作人员提前到岗,对园区主干道、墓区通道进行全面清扫,全力保障市民祭扫通行顺畅。7时30分,哈平路殡仪馆已迎来大批祭扫市民,现场祭悼桌间隔两米以上,市民手捧鲜花、筒备供品有序祭扫。在文明

祭扫服务点位,鲜花、黄丝带、纪念卡片等传统绿色祭扫形式依旧受欢迎,“传心印”文创印章更是人气高涨。

天河园殡仪馆周日祭扫人流量明显增多,场馆新增“风箏念”环保祭扫形式,依托清明放风筝的传统习俗,工作人员准备环保风箏贴纸与纪念卡,市民提笔书写思念粘贴于祭思板,现场温情满满。

皇山公墓同样迎来祭扫客流高峰,主干道两侧彩色风车随风转动,与风铃、祈福牌相映成趣,仪式感十足。天外天广场海葬纪念碑前,水溶祭祀区整洁一新,这项低碳环保的祭祀方式深受海葬家属欢迎。此外,该公墓还设置了“家书传情”“十二花信”祭思板与便民服务台,免费提供信纸、便签与手工纸花,鼓励市民以书写家书、祭文的方式缅怀亲人。

截至22日14时,哈市市属四家公墓已有71个家庭完成代祭预约。哈市殡葬事务服务中心提醒,无法到场祭扫的市民可关注“哈尔滨殡葬”微信公众号预约代祭服务,预约截至30日14时。



冰城民警走进哈尔滨老年大学 “银发课堂”普及反诈知识



生活报讯(记者黄迎峰)为切实提升老年群体防范诈骗的意识和能力,守护好老年人“钱袋子”,哈市公安局17日在哈尔滨老年大学举办“平安守护 情暖夕阳”主题宣讲活动,通过专题讲解、案例剖析与现场互动,为老

年朋友们送上了一堂生动实用的安全防范课。

活动中,刑侦支队宣讲员杜佳鑫以预防养老诈骗为核心,从四大板块开展科普宣讲:拆解代办“养老金”、投资养老、“黄昏恋”婚恋三大典型骗

局,提醒老人做到不轻易相信、不泄露个人信息、不贪图小利、不轻易动钱,警惕各类免费讲座,树立科学保健理念,安装国家反诈中心软件,遇事多与家人沟通、及时报警。

分局新型犯罪侦查大队宣讲员周禹含则聚焦电诈“骗老取现”这一高发场景,直击老年群体受骗痛点,拆解权威身份忽悠、高息好处诱惑、亲情急事催转三大“骗老取现”套路,叮嘱老人牢记“3个不”——不信陌生电话、不点陌生链接、不盲目大额取现转账。

在课堂互动讨论环节,主持人的话音刚落,几位老人便举手分享了自己的经历,一位大爷介绍了自己如何

因“不贪小便宜”而成功避开“免费领礼品”陷阱的经验。大家你一言我一语,在民警的引导下互相提醒,现场充满了坦诚交流的氛围。民警适时总结,将大家的经验提炼成核心口诀:“遇到可疑情况,牢记不轻信、不透露、不转账,多和子女商量,或直接拨打110!”

此次主题宣讲将专业的防范知识以通俗易懂的方式送达老年群体身边,有效增强了他们的识骗、防骗、拒骗能力。未来,哈市公安局将持续加大打击整治与宣传防范力度,全力为老年人安享幸福晚年营造安全、安心的社会环境。 图片由警方提供



图片由阿城区气象局提供

科普活动进校园 让萌娃涨知识

生活报讯(记者李威兵)18日,哈市阿城区气象局工作人员走进哈尔滨市阿城区延江红军小学,开展气象科普进校园活动。

活动现场,科普志愿者通过图文并茂的形式讲解了气象观测的重要意义,分享古人观天象、察物候的

智慧,介绍自动观测站、气象雷达、卫星等设备,讲述古今气象观测的传承与发展。活动还设置了互动问答、“你画我猜”等趣味环节,寓教于乐。此次活动普及了气象知识,增强青少年关爱自然、守护家园的责任意识,为全面科普营造了良好氛围。

神奇气象知多少



哈市气象局联合地铁集团 打造交通干线 科普阵地

生活报讯(王继梅 记者李威兵)在第66个世界气象日来临之际,哈市气象局联合哈市地铁集团有限公司,以“冰城气象·地铁同行”为主题,共同打造了气象科普宣传新阵地,将气象知识送入城市交通干线。

据悉,哈市气象局围绕今年世界气象日主题“测今日气象,护明日家园”,精心策划制作了一系列科普宣传短视频,内容涵盖暴雨、暴雪、大风、雷电、强对流等常见气象灾害的防御措施及哈市雷电灾害防御条例。17-31日期间,这些科普宣传短视频将投放至哈尔滨地铁1、2、3号线车厢内的电子显示屏以及所有途经站点站台的文化公益广告电子媒体设备上滚动播出,为公众获取气象知识开辟了便捷通道,进一步提高公众的气象灾害防范意识。

出租出售
租界 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

招聘信息
租界 13946092977

诚聘

哈尔滨卓易科技开发有限公司是一家专业致力于安防产品、家庭防盗报警系统设计安装企业。

公司承接
闭路监控,远程监控,门禁系统,停车场一卡通、入侵防盗系统、防盗报警、视频会议、公共广播、楼宇对讲、电子显示屏等智能建筑弱电系统的工程设计与安装。

应用领域
政府机关、银行、公共交通、体育场馆、学校、商场超市、小区、娱乐场所及公共建筑设施场所。

公司拥有专业的销售团队,及在安防领域具有深厚技术力量,专业施工队伍。坚持“以人为本,科学经营”的管理理念,以“用户至上,信誉第一”的优质服务赢得了广大客户的认可和信任。

招聘:技术实习生10人

岗位要求:

- 1. 监控、计算机及办公设备安装调试。
- 2. 有责任心,良好的沟通能力。
- 3. 工作认真,态度端正。

薪资待遇:
2800-3500元/月,试用期6个月,试用期转正缴纳五险一金。

地址:哈尔滨市南岗区南通大街258号船舶电子大世界西区356室
联系人:张经理
电话:15945696495

生活报申缝广告
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

这5个行为你以为在休息 其实非常耗精力

据央视新闻报道 对于卸下工作状态、拖着满身疲惫的身体走出公司大楼的你,什么事情能让你休息休息、喘口气呢?吃一顿大餐?看一场电影?刷一会手机?睡一个懒觉?打一宿游戏?

有很多行为表面上看似是在休息、放松,实质上却会消耗精力、损伤身体和败坏情绪,为我们的身心健康带来长久的伤害。今天就来说说这5个常见的行为,以为在休息,其实非常耗精力。

睡眠过度:越睡越困倦

众所周知,睡眠很重要,睡眠就好比给我们的身体充电,不仅能让我们恢复体力,同时还能让我们巩固记忆和修复心理。

反之,睡眠不足就相当于电池没有充满电,会让我们错过修复身心的机会,因而倍感疲惫、精神不济、心烦意乱,久而久之,损伤身体健康,百害而无一利。

但是,很多人不知道的是睡眠过度也会引发问题,就相当于电池的电量已经满格,但仍源源不断地充能,可能会出现过热,甚至爆炸的可怕后果。

睡眠不足或睡眠过度,都是抑郁障碍最重要的也是最典型的诊断标准之一。英国的一项大型调查发现,长期的过度睡眠与较低的智力水平、糖尿病、心脏病、阿尔茨海默病、抑郁症、不孕等疾病的高发病率有关。

刷刷手机:越刷越焦虑

在大多数人看来,上网、刷手机可谓是“最佳短效非处方类止痛剂”。尤其是短视频,内容大部分都简单直白不费脑,配上曲调明快、节奏动感的“洗脑神曲”,带来了持续的、高强度的视觉和听觉刺激,引发大脑分泌大量多巴胺,让人沉浸在越看越刷,越刷越看的快乐体验中,再多的烦恼都能暂时抛诸脑后。

于是很多人,早上醒来的第一件事是拿起手机,刷新一下朋友圈看看亲朋好友是否更新了动态,再打开公众号看看自己是否错过了什么重大新闻,然后才安心起床洗漱;晚上睡觉前,还得重复一遍同样的流程。即使乘车、上厕所等碎片时间,也要抽出手机浏览一番。

但其实,这种对大脑持续的、高强度的刺激,会逐渐拉高大脑对信息刺激的耐受阈限值,原本能让你快乐一整天的“剂量”很快就不再起效,你只能加大“剂量”以维持这种体验,或者因为被迫“戒断”而痛苦难耐,甚至影响你的情绪感受和行为模式。

此外,这种下意识地检查自己的社交软件的行为,已经发展为一种广泛存在的社会症候群,

很多人辛苦工作一周后,都会选择在周末睡个懒觉。但是,睡醒之后并没有感觉精力充沛,反而昏昏沉沉、头痛乏力,和宿醉的症状非常相似,科学家称之为“睡醉”。人们在睡眠过度之后反而更疲劳,这是因为不健康的睡眠节律打乱了大脑中控制身体日常周期的生物钟造成的。

比方说,你日常的生物钟是6点起床,7点出门,8点吃早饭,9点就已经坐在办公室里敲击电脑。到了周末,你人虽然在床上躺着,但是你的生物钟仍旧会在6点唤醒你身体里的各个细胞,让细胞同志们各就各位、各司其职。

也就是说,你看似是在“睡懒觉”,其实是在“瞎空转”。原地空转的轮胎损伤更大,同样的道理,躺床“瞎转”的消耗自然不少。

如果在休息时,用这样的方式和心态去玩游戏,那当然会有不错的效果。但问题是,如今的不少游戏,不仅不会让我们玩得开心,反而很有可能造成我们“心态爆炸”,给我们带来更多的焦虑感。

比如一些经济类游戏里面的“天梯”机制,玩家的每一场游戏都服务于一个更大规模的排名系统,而愿意参与其中的玩家当然会希望在这个系统中争取到更好的名次。这样的设计必然使得每一次竞技都没法聚焦于这场竞技本身,也会进一步把玩家的心态搞崩,导致玩家更容易出现冲动下的错误操作。针对其他玩家的谩骂,以及

为当代年轻人来说,“电子游戏”已经是一种非常常见的心灵避风港。工作一天累了,晚上回家玩两把对战游戏,刷一会“收菜”游戏,或者在“割草”游戏里面爽个痛快,岂不美哉?

从某种程度上讲,“电玩解压”的确成立。在日常生活中,人们之所以会焦虑,往往不是因为产生了对“万一出问题”的预判导致的。而游玩某些电子游戏会迫使玩家专注于当下的任务,先不去考虑未来可能会出现的问题。

当然,如今的不少游戏还在通过很多其他方式来给玩家“施加压力”,而非提供快乐。其中值得警惕的套路包括不限于:

1.限时活动。如果只有在某个时间节点才能玩到某个游戏内容,那玩游戏岂不是成了需要专门卡时间参加的会议?

2.盲盒抽卡。不少游戏道具不能直接购买,而是只能从奖池中靠着概率抽取。

3.每日打卡。如果限时活动要求你在特定时间上线,那每日打卡就是要求你天天都要上线报到。

4.全收集成就。不管是皮肤、道具,甚至游戏实体周边,人们内心“攒够一套”的诉求总是会作祟,而这也导致失落感与焦虑感的表现。

2019年有研究人员对涉及37131名抑郁症患者的10项观测研究进行荟萃分析发现,饮用含糖饮料会增加人们患抑郁症的风险;如果每天喝含糖量约45克的饮料,患抑郁症的风险就会增加5%;如果每天喝含糖量约98克的饮料,患抑郁症的风险就会突增

过度休息:越休越疲惫

就像不舒服时,人们的第一反应是“多喝热水”一样,在感觉很累时,人们的第一选择是“多休息”。休息能快速恢复体力、利于身体修复的事实是毋庸置疑的,当你感到疲惫或者生病时,无论是亲朋还是健康专业人士,都会建议你“多休息”。但是,这个善意的建议往往会导致人们休息的时间过长。

长时间休息不动弹更容易疲惫,尤其是在精力充沛的时候忙忙碌碌不停歇、在精力不济的时候再长时间

休养生息这样走极端的生活模式,是慢性疲劳持续的原因之一。有研究发现,当你染上病毒性疾病时,休息得越多,6个月后就出现越多的症状;而白天休息时间过长则是导致睡眠模式紊乱的重要因素。也就是说,当你得了急性病或感染病毒时,短时间休息才是正确的做法,保证充足睡眠的同时,不妨在身体没有不适的情况下做适量的、温和的运动。

总之,在日常生活工作中,劳逸结合的作息才能永葆活力。

打打游戏:越打越痛苦

为了挽回输掉的分,在恶劣心境下强行大幅度增加游戏时间。类似的机制其实也会导致一些比较严重的后果,比如今年年初的一篇论文就发现,过长时间玩电子游戏会导致青少年患强迫症的概率提高,似乎也说明了游戏在很多时候非但不是休息,反而是压力。

当然,如今的不少游戏还在通过很多其他方式来给玩家“施加压力”,而非提供快乐。其中值得警惕的套路包括不限于:

1.限时活动。如果只有在某个时间节点才能玩到某个游戏内容,那玩游戏岂不是成了需要专门卡时间参加的会议?

2.盲盒抽卡。不少游戏道具不能直接购买,而是只能从奖池中靠着概率抽取。

3.每日打卡。如果限时活动要求你在特定时间上线,那每日打卡就是要求你天天都要上线报到。

4.全收集成就。不管是皮肤、道具,甚至游戏实体周边,人们内心“攒够一套”的诉求总是会作祟,而这也导致失落感与焦虑感的表现。

吃吃喝喝:越吃越抑郁

“没有什么不开心是一顿大餐解决不了的,一顿不行,那就两顿。”美食是快乐的源泉,同时也是缓解压力最快速、有效的方式。

大多数人都知道,糖会刺激多巴胺的分泌,而多巴胺能给人带来愉悦感。但是,大多数人都不知道,糖摄入过多,短暂的快乐不仅会带来肥胖,还可能让你陷入抑郁。

2019年有研究人员对涉及37131名抑郁症患者的10项观测研究进行荟萃分析发现,饮用含糖饮料会增加人们患抑郁症的风险;如果每天喝含糖量约45克的饮料,患抑郁症的风险就会增加5%;如果每天喝含糖量约98克的饮料,患抑郁症的风险就会突增

休养生息这样走极端的生活模式,是慢性疲劳持续的原因之一。有研究发现,当你染上病毒性疾病时,休息得越多,6个月后就出现越多的症状;而白天休息时间过长则是导致睡眠模式紊乱的重要因素。也就是说,当你得了急性病或感染病毒时,短时间休息才是正确的做法,保证充足睡眠的同时,不妨在身体没有不适的情况下做适量的、温和的运动。

总之,在日常生活工作中,劳逸结合的作息才能永葆活力。

当然,如今的不少游戏还在通过很多其他方式来给玩家“施加压力”,而非提供快乐。其中值得警惕的套路包括不限于:

1.限时活动。如果只有在某个时间节点才能玩到某个游戏内容,那玩游戏岂不是成了需要专门卡时间参加的会议?

2.盲盒抽卡。不少游戏道具不能直接购买,而是只能从奖池中靠着概率抽取。

3.每日打卡。如果限时活动要求你在特定时间上线,那每日打卡就是要求你天天都要上线报到。

4.全收集成就。不管是皮肤、道具,甚至游戏实体周边,人们内心“攒够一套”的诉求总是会作祟,而这也导致失落感与焦虑感的表现。

2019年有研究人员对涉及37131名抑郁症患者的10项观测研究进行荟萃分析发现,饮用含糖饮料会增加人们患抑郁症的风险;如果每天喝含糖量约45克的饮料,患抑郁症的风险就会增加5%;如果每天喝含糖量约98克的饮料,患抑郁症的风险就会突增

也许,我们真的需要考虑停下报复式的休息放松,让放肆吃、放肆睡、放肆玩,真正变成好好吃、好好睡、好好玩。