

见习记者 李晓航 记者 王秋实

如今,青少年沉迷手机游戏无法自拔、中年职场人久坐紧盯电脑、老年群体跟风“撞树”健身行为已成为生活常见景象。殊不知,不同年龄段的生活与锻炼习惯正悄悄侵蚀颈椎健康,错误用颈、久坐劳损、不当锻炼等行为,已成为诱发全年龄段颈椎损伤的隐形隐患,颈椎健康问题正呈现年轻化、普遍化的发展趋势。近日,记者采访到哈尔滨市第五医院骨科一病区宋晓辉主任医师,听他讲述不健康生活方式给颈椎带来的危害。

### 15岁初中生长期沉迷手游致恶心呕吐

“前段时间,孩子一直吵嚷着说脖子疼,由于我和爱人平时工作忙也没当回事,总以为是落枕了,过两天就会好,直到看到检查报告说颈椎受损时,我们才意识到事情的严重性。”小林父母说。15岁的小林,是一名初中在校学生,平日每天吃完晚餐后,小林会主动回到卧室完成各项作业。作业完成后,每天最开心的时刻也如期到来。“快上号,五排、五排”,精彩的对战环节与绚丽多彩的手机游戏画面,让小林沉迷当中。同学之间的紧密配合与胜利的喜悦,让他深陷其中无

法自拔。

近期,小林总感觉脖子很痛。他将此事告诉父母,父母起初认为是孩子落枕了,养养疼痛就会消失。随着时间的推移,小林的疼痛感觉明显加重,并出现恶心、呕吐症状。父母得知后,立即带他来到哈尔滨市第五医院就诊。

医生接诊后详细询问小林病情后,立即为其进行颈部检查。经检查,小林被确诊为颈椎轻度受损。与小林家长协商后,医生给予小林戒断手机游戏及康复治疗方

### 39岁基金经理“久坐盯盘”右臂疼痛、麻木

“胳膊持续疼痛、麻木对我的工作和生活造成极大的困扰,让我原本快节奏的工作变得迟缓,经过检查才知道是我的颈椎出了问题。”39岁的小张,研究生毕业后一直从事金融工作。由于他对工作一丝不苟及对基金走向的准确判断,在30岁时,小张成功成为一名基金经理。

为了能让投资者有高回报率,小张每天都要盯着电脑研判各项股票指标。这种生活小张已经经历了十余个年头,当他看到投资者盈

利开心的模样时,觉这一切都很值得。

近日,小张在盯盘时突然感觉右臂疼痛、麻木、无力。他把情况告知同事后,同事立即带他来到哈尔滨市第五医院就诊。经检查发现,小张是由于颈椎疾病导致右臂疼痛、麻木等症状的发生。医生与小张沟通后,决定实施药物治疗及康复治疗方

案。经过4周精准治疗,小张右臂疼痛、麻木的状况得到改善,随着后期持续康复训练,小张右臂疼痛、麻木的感觉完全消失。

# 沉迷手机游戏、久坐紧盯电脑、不合理锻炼方式……这些坏习惯正在伤害你的颈椎

## 65岁大爷患颈椎病多年“撞树”锻炼致右腿不听使唤

65岁的王大爷,退休前是一名企业工人,主要负责物流装卸工作。王大爷年轻时凭借健硕的体格和高大的身材,每次装卸工作他都是第一个完成。每次完成自己工作后,王大爷都会热心帮助其他同事完成剩余工作。由于王大爷长期从事装卸工作,年轻时颈椎就已落下病根,虽经过多次治疗,但症状并没有得到缓解。

退休后,王大爷经常去公园散步。在与老友聊天中得知“撞树”可以治疗颈椎病后,王大爷就每天起大早来到公园进行“撞树”运

动。近日,王大爷在“撞树”过程中,突然右腿不听使唤,丧失行动能力。他在原地缓了许久,症状始终没有得到缓解,就立即给儿子打电话说明情况。儿子得知消息后,立即带王大爷来到哈尔滨市第五医院就诊。医生立即给王大爷开展全方位检查。经检查发现,王大爷患有颈椎基础疾病多年,而“撞树”带来的巨大冲击,导致王大爷的颈椎再次受损,导致右腿丧失行动能力。医生与家属协商后,决定为其实施手术及术后康复治疗方

## 保持良好的生活方式 可有效预防颈椎疾病

哈尔滨市第五医院骨科一病区宋晓辉主任介绍,日常生活中,有效远离颈椎疾病要遵循保持良好生活方式,杜绝长时间低头看手机、电脑等电子产品,并适当进行颈部肌肉锻炼,而锻炼需循序渐进进行,拒绝高强度锻炼。生活中要注意保暖,避免冬季颈部着凉及夏季空调直吹颈部,导致颈椎

疾病发生及颈椎疾病加重。同时要杜绝对抗性较强运动,避免颈椎疾病加重。

宋晓辉表示,轻度颈椎疾病可通过轻手法按摩、理疗、热敷等方法治疗。中度颈椎疾病可通过药物、牵引等方法治疗。重度颈椎疾病可通过前期手术治疗+康复治疗。如发生颈椎疾病切勿拖延,应及时就诊。



AI生成

# 全国累计器官捐献志愿登记人数超733万

新华社济南3月29日电(记者李浩)记者从29日在山东济南举办的“生命·曙光——2026全国人体器官捐献缅怀纪念暨宣传普及活动”上获悉,截至目前,全国累计器官捐献志愿登记人数超过733万,实现公民逝世后器官捐献6.5万余例、捐献器

官20万余个,捐献角膜12万余片,捐献遗体6.9万余例,挽救20万余名器官衰竭患者生命,为10余万人带来光明。

中国红十字总会相关负责人介绍,全国目前已建成人体器官捐献者缅怀纪念场所380余处。每年清明节

前后,各地红十字会举办形式多样的缅怀纪念活动,感恩致敬捐献者的大爱善举,呼吁更多人参与到器官捐献这项大爱奉献的事业中来。

人体器官捐献关系人民群众生命健康,关系生命伦理和社会公平,是国家医学发展和社会文明进步的重要标志。自2010年启动公民逝世后人体器官捐献工作以来,我国稳步推进宣传动员、意愿登记、捐献见证、缅怀纪念、人道关怀等工作,逐步探索出一条符合国情、科学公正、具有中国特色的器官捐献发展道路。

## 声明·作废

●野津于2026年3月27日不慎遗失身份证件,证号:230205198607210429,现声明作废。  
●哈尔滨市南岗区人民法院工会委员会不慎遗失银行开户许可证,核准号:J2610039686402,账号:3500044109089100189,开户银行:中国工商银行高新支行,声明作废。

## 出租出售

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

13613600156

## 老人家中暖气渗水 无法自行处理

# 记者联动热企快速维修

生活报讯(记者仲亮文/摄)29日上午,哈市香坊区远大都市绿洲回迁楼23栋居民杨淑清老人向生活报供热帮办记者求助,其家中暖气漏水,无力自行处理,希望媒体协助联系热企上门维修。

接到求助后,记者第一时间对接辖区供热企业——哈尔滨灵通供热公司,维修人员迅速赶往老人家中。经现场测温,室内供暖温度正常,仅一处暖气片阀门堵塞存在渗水现象。技术人员现场研判,渗漏水系低温环境导致跑风堵头密封失效所致。

维修人员随即关闭入户阀门,拆解检

查后发现密封胶垫带有细微划痕,当场免费更换全新胶垫,并重新紧固接口,快速止住渗水。维修完毕后,工作人员对全屋暖气片逐一进行排查,确认无其他隐患,及时恢复供暖。“千万别自己拆跑风堵头,容易弄坏密封,造成漏水。”现场,维修人员耐心向老人讲解暖气的正确排气方法,反复叮嘱注意事项,还留下了服务热线,告知老人有任何问题可随时联系。

“服务真好,真专业!”看着修好的暖气,杨淑清老人连连道谢,对供热企业和生活报供热帮办记者高效贴心的服务赞不绝口。



## 微信聊天起争执 酒吧见面动了手

生活报讯(记者李成兵)从微信聊天起争执,到酒吧理论变冲突,一场口角险些酿成更大的矛盾。24日,大兴安岭地区调解中心联合公安机关,成功化解一起因口角引发的人身损害赔偿纠纷。

16日,加格达奇区居民张某与朋友李某杰在微信聊天中发生言语争

执,双方各不相让,矛盾不断升级。随后,张某邀约董某、李某南,与李某杰相约至一家酒吧当面理论。双方本想“说开了事”,却因情绪失控,从争吵升级为肢体冲突,混乱中李某杰被打成轻微伤。事后,双方就赔偿事宜始终无法达成一致,情绪依旧激动,矛盾有进一步激化的趋势。辖区派出所接报

后,第一时间赶到现场,固定相关事实证据,同时迅速启动“警调联动”机制,联合地区调解中心介入调解。

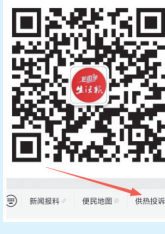
调解现场,调解员一方面耐心安抚双方对立情绪,避免矛盾再次升级;另一方面细致梳理事件经过,核实李某杰伤情及各项损失。为了让双方认清行为后果,调解员现场讲解了相关法

## “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。

## 调解员巧解纠纷

律法规,明确打架斗殴需承担的民事赔偿责任与法律后果。

经过数小时的细致调解,双方当事人逐渐放下对立情绪。最终,张某、董某、李某南当场向李某杰诚恳赔礼道歉,并一次性支付相应赔偿款项;李某杰也对三人表示谅解,双方握手言和。

## 哈尔滨银行2025年度业绩发布

# 深耕实体提质增效 经营业绩再创新高

生活报讯(记者陈莹)3月27日,哈尔滨银行(集团)发布2025年度业绩。2025年,集团坚守价值创造,重塑资产负债结构,经营管理水平与发展态势持续向好,营收利润双增长,发展根基稳步巩固。

截至2025年末,集团资产总额达10193.400亿元,较上年末增11.25%;客户贷款及垫款余额4106.254亿元,增幅8.32%;客户存款余额7192.437亿元,增幅3.69%。经营效益方面,全年实现营业收入145.460亿元,同比增长2.13%;净利润12.646亿元,同比增幅16.83%;归属于母公司股东的净利润11.456亿元,同比大增24.56%,平均权益回报率1.13%,较上年提升0.44个百分点。风险管控上,不良贷款率2.80%,较上年末降低0.04个百分点;拨备覆盖率198.26%,贷款减值损失准备率5.55%,风险抵补能力保持基本稳定。

集团始终以金融服务实体经济为根本,紧扣黑龙江省产业体系与国家重点战略,加大科技、绿色、普惠等重点领域信贷投放,全面支持制造业转型升级与能源领域发展,深化与地方国企合作,助力房地产市场平稳发展,强化民营和小微企业融资支持。年末公司类贷款总额2582.793亿元,占全部贷款62.9%;黑龙江地区贷款余额2368.419亿元,占比57.6%。

普惠金融领域,推出数字化产品“钱到家”,全年普惠型小微企业贷款余额432.49亿元,增速17.29%。依托龙江农业优势,集团持续深耕乡村振兴金融服务,迭代“农信贷”、创新“农业物权融资贷”等产品,实现涉农全产业链金融支持,年末涉农贷款余额304.171亿元,农户贷款余额158.583亿元,服务覆盖黑龙江多地及省外多个城市农村区域。

零售金融作为战略转型重点,数字化升级提速,构建一站式社银



由哈尔滨银行提供

服务体系,年末零售存款本外币合计5115.028亿元,哈尔滨分行零售存款市场份额连续八年居区域首位。集团打造“特色活动+专属产品+增值权益”服务模式,精细化运营各层级客群,年末零售客户达1526.58万户,管理客户金融资产5543.00亿元。同时推进社保卡“一卡通”建设,为174.25万居民提供第三代社保卡相关服务,累计发行借记卡1844.01万张。

跨境金融与金融科技领域均实现突破,构建全流程外汇合规管理体系,成为黑龙江省首家直参境内外币支付系统的地方法人银行,实现边民跨境付款“零跑腿、秒到账”。同步推进“数字哈行”建设,

制定科技三年规划与“十大基础工程”,上线多款数字化产品,搭建多渠道社保经办体系,成立人工智能创新团队,强化科技风险管理,为数字化转型筑牢基础。此外,集团全面加强风险管理,优化风险政策,搭建智能风险监控平台,完善反洗钱管理机制,保障业务稳健发展。

展望2026年,哈尔滨银行将继续立足新发展阶段,以高质量发展为主线,持续优化资产负债结构,提升盈利与抗风险能力,打造数字驱动、价值创造的核心竞争力,为金融强国建设、中国式现代化龙江实践贡献更多金融力量。