

“春动·冰城”“跃动·哈夏”“秋运·尔滨”“冰雪·上合” 哈尔滨全民健身年全面开启

生活报讯(记者张立)7日,记者从哈尔滨体育局获悉,2026年哈尔滨市全民体育健身年拉开序幕,今年将围绕春夏秋冬的四季特色,开展形式多样、贴近群众的体育赛事活动,让体育健身走进市民日常生活,打造体育健身为哈尔滨生活新风尚。

春季有主题、月月有亮点、周周有赛事。据介绍,今年哈市赛事体系的核心就是要让健身真正走进冰城百姓生活,让大家从“要我练”主动变成“我要练”。

2026年全民体育健身年将打破气候限制,打造“春动·冰城”“跃动·哈夏”“秋运·尔滨”“冰雪·上合”四大主

题板块,全年举办各级各类赛事活动不少于300场。其中,3月至5月进行的“春动·冰城”板块主打唤醒活力,以“破冰启航、徒步健身”为主题——万人徒步、社区趣味运动会,以及篮球、足球、羽毛球等大众赛事,将从城区到郊县同步启动,让大家走出家门,动起来、热起来。

6月至8月的“跃动·哈夏”板块中,在“避暑健身、活力奔跑”的主题下,哈尔滨马拉松、东北超、“华艺杯”国际体育舞蹈公开赛、亚洲轮滑马拉松等品牌赛事将集中亮相。此外,消暑体育夜市等活动将把赛事搬进冰雪

大世界、中央大街、中华巴洛克等景区、街区和商圈,让大家在逛街、游玩、观景的同时,顺便就参与到比赛中。

9月至11月的“秋运·尔滨”板块聚焦“康养健体、登山休闲”——登山徒步、户外骑行、乡村趣味运动会、中老年太极和健身舞展演等赛事和活动爱好者的共同参与,形成城乡一体的浓厚氛围,让健身融入生活、融入自然。

12月至明年2月的“冰雪·上合”板块将紧扣“全民上冰雪、欢乐迎新春”主题。在全市浚建的500块公益冰场,深入开展“全民上冰雪”“百万青

少年上冰雪”等活动,同时举办上合组织越野滑雪、雪地足球、速度滑冰等国际赛事,让广大市民在家门口就能体验专业冰雪运动的乐趣,感受国际化的体育氛围。

此外,除了“四季全民健身赛事活动体系”外,哈市体育局还将在2026年的全民体育健身年中通过四个“十大”活动矩阵——十大群众性体育活动、十大群众性体育赛事、十大“三进”活动和十大上合品牌赛事,将把竞技场搬到景区、街区和商圈,让市民在逛街、游玩时就能随时参与,构建起覆盖全龄、全域、全季的健身网络。

哈市本周气温回升 大风天较多

生活报讯(记者李威兵)记者从省气象台获悉,本周哈市有两次雨雪天气过程。10日,降水相态以雨为主,12日白天有分散性阵雨。本周气温前期较低,后期平稳回升。7日开始气温平稳回升,8—12日全市大部最高气温升至

12~16℃,夜间最低气温为-1~4℃。

本周大风日数较多。8日及10—12日平均风力3~5级,阵风6~7级,其中10—12日部分时段阵风可达8~9级,可能造成扬尘或浮尘;7日开始平均风力2~4级,阵风5~6级。



了解飞沫传播距离,学习规范佩戴口罩…… 这场防治结核病宣讲真实实用

生活报讯(记者黄迎峰)7日是第78个世界卫生日,国家卫生健康委将中国宣传主题确定为“共享科技创新,携手共促健康”。黑龙江省科技馆利用生命健康展区等面向公众开展防治结核病科普宣讲活动。

防治结核病主题科普展是黑龙江省科技馆联合黑龙江省疾控部门,将专业医学知识转化为生动有趣的科普体验,向公众普及结核病防治知识与防护技能,提高全民健康素质,展览以“知识普及+互动体验+诊疗科普”为主线,设置人体地图、微观世

界、防护演练、名人故事等多个板块,通过图文展示、模型演示、互动操作等形式,让抽象的健康知识变得直观易懂。

科技辅导员围绕结核病的传播途径、早期症状、科学预防、规范治疗等内容开展现场讲解,引导公众正确认识结核病,消除认知误区与恐慌心理。参观者近距离观察结核菌微观形态,了解飞沫传播距离,学习规范佩戴口罩、七步洗手法等实用防护技能,真正做到看得懂、学得会、记得住、用得

模拟突发火情、聚焦地下车库…… 冰城物企 开展消防安全应急演练



生活报讯(记者仲宽文/摄)春季是火灾防控关键期,为筑牢小区消防安全防线,提升物业工作人员应急处置能力,保障业主生命财产安全,冰城多家物业服务企业近期陆续开展消防安全应急演练及专题培训活动。

龙电物业则聚焦地下车库消防安全重点,在龙电花园小区地下车库开展春季消防专项演练,经营管理、维修运营等多部门全员参与。演练模拟新能源汽车电池故障引发初期火情,车库巡逻安保人员第一时间完成火情确认、内部上报及报警操作,中控室同步启动应急响应。各部门快速联动,安保人员穿戴防护装备开展初期灭火、人员车辆疏散及现场警戒,维修运营部关闭起火区域电路、开启排风设备,完成起火车辆隔离与降温,中控室全程监控消防水压,应急联络组保持与消防部门实时沟通,顺利完成全科目应急处置操作。

近日,在恒祥御景小区内,由恒祥物业牵头组织的春季消防安全应急演练拉开帷幕。演练由物业项目经理统筹,各消防专项小组分工协作,全程模拟小区突发火情场景。从工作人员对讲机目击报警、中控室核实火情并拨打119,到各救援小组携带消防器材火速赶赴现场,整个响应流程快速高效。

抵达现场后,设备组快速铺设水带、连接供水设备,扑救组规范完成干粉灭火器“提、拔、握、压”操作,精准扑灭初期火源。同时,疏散组引导业主们用湿毛巾捂口鼻、弯腰低姿有序撤离,警戒组拉设警戒线维护现场秩序。演练后,物业团队完成现场清理并开展复盘总结。

3D 第26087期 911 22选5 第26087期 02 03 10 11 13
 双色球 第26038期 福彩 p62 第26087期 980389+0

中国邮政储蓄银行哈尔滨分行债权催收公告

根据国家有关规定,司法解释和借款合同,对下列逾期债务予以公告催收,借款人立即履行偿还借款义务,特此公告。本公告不定期更新,若您已履行了还款义务,请联系信贷机构,我行将及时删除相关公告信息。

| 序号 | 姓名 | 身份证号 |
|------|-----|--------------------|
| 1135 | 侯庆森 | 230882****10263716 |
| 1136 | 马婷婷 | 230102****04235824 |
| 1137 | 隋明 | 230107****09020018 |
| 1138 | 焦秉波 | 230102****05026119 |
| 1139 | 李开明 | 150430****02201178 |
| 1140 | 杨红 | 230125****04200748 |
| 1141 | 孙培青 | 230103****0303935 |
| 1142 | 宋德利 | 230102****0219193X |
| 1143 | 吴晓秋 | 230103****10060940 |
| 1144 | 么琳 | 230104****08020341 |
| 1145 | 张文勇 | 230623****08061030 |
| 1146 | 张晶 | 231003****01201644 |
| 1147 | 孙旭东 | 232126****09212698 |
| 1148 | 刘雅涛 | 231103****12215113 |
| 1149 | 程祥 | 231182****06224514 |
| 1150 | 刘中秋 | 232325****08152011 |
| 1151 | 曲连举 | 232126****07144475 |
| 1152 | 庄立成 | 230123****08162521 |
| 1153 | 李瑞红 | 230106****08072527 |
| 1154 | 刘立佳 | 232325****06251417 |
| 1155 | 傅贵山 | 230803****01120056 |
| 1156 | 李强 | 230522****11081073 |
| 1157 | 寇常龙 | 230103****12175874 |
| 1158 | 王伟 | 232102****06020037 |
| 1159 | 孙智勇 | 230106****12072512 |
| 1160 | 王德敬 | 230183****11244247 |
| 1161 | 刘斌 | 230184****02264812 |
| 1162 | 刘胜胜 | 230119****08044535 |
| 1163 | 魏涛 | 360123****12152937 |
| 1164 | 武立 | 230104****06020290 |
| 1165 | 王浩楠 | 230105****0305231X |
| 1166 | 牛莹莹 | 230306****0201492X |
| 1167 | 张鑫鑫 | 230716****06170021 |
| 1168 | 张威 | 230119****12080318 |
| 1169 | 刘峰 | 230104****07193154 |
| 1170 | 马静 | 230713****09170326 |
| 1171 | 刘海影 | 232303****02284241 |
| 1172 | 吕迪 | 230123****05050953 |
| 1173 | 罗春冬 | 511024****07134517 |
| 1174 | 霍晶 | 230103****0425222X |
| 1175 | 朱永安 | 230105****08020711 |
| 1176 | 王珊珊 | 232301****0416752X |
| 1177 | 何忠旭 | 232101****03153811 |
| 1178 | 柴超 | 230128****11010218 |
| 1179 | 于冬娜 | 232321****12280023 |
| 1180 | 杨巍 | 230104****04114264 |
| 1181 | 于海澎 | 230121****03111416 |
| 1182 | 付云龙 | 230108****10030619 |
| 1183 | 周广 | 232331****09112213 |
| 1184 | 魏瑞辉 | 230105****12280712 |
| 1185 | 张涛 | 230103****10284212 |
| 1186 | 邓文 | 230323****04111567 |
| 1187 | 孙文 | 230103****06124242 |
| 1188 | 排中辉 | 230121****10251039 |
| 1189 | 顾欣 | 230804****06230024 |
| 1190 | 张明辉 | 232325****04100247 |
| 1191 | 杜玉秋 | 232303****07272211 |
| 1192 | 王勇鑫 | 230108****02030032 |
| 1193 | 赵海欣 | 232325****07141421 |
| 1194 | 马永维 | 230184****08105513 |
| 1195 | 朱铁 | 230182****02114847 |
| 1196 | 宋柳萍 | 230102****02262837 |
| 1197 | 曹洪宇 | 230123****05191234 |
| 1198 | 张志群 | 230104****05191234 |
| 1199 | 张欣 | 230104****0411312X |
| 1200 | 姜江涛 | 131125****0923011X |
| 1201 | 李阳 | 230225****04032616 |
| 1202 | 石艳霞 | 232303****12123642 |
| 1203 | 崔占威 | 232325****11101012 |
| 1204 | 孙英杰 | 230203****07230445 |
| 1205 | 韩凤祥 | 230105****0103341X |
| 1206 | 陈琳琳 | 232325****02260427 |
| 1207 | 赵东旭 | 230121****08060233 |
| 1208 | 马庆海 | 230128****09091014 |
| 1209 | 魏秋秋 | 230119****05013224 |
| 1210 | 石浩 | 230225****08160545 |
| 1211 | 李娜 | 230819****02061825 |
| 1212 | 董凯 | 230230****05272112 |
| 1213 | 傅海兴 | 620302****04280835 |
| 1214 | 张宇峰 | 230229****02280355 |
| 1215 | 魏强 | 231182****05154115 |
| 1216 | 侯文文 | 230107****03021010 |
| 1217 | 王常亮 | 230281****01170239 |
| 1218 | 张毅 | 230107****09292478 |
| 1219 | 侯玉坤 | 232128****09202026 |
| 1220 | 王雷 | 230203****06191414 |
| 1221 | 魏程程 | 520113****03150428 |
| 1222 | 王常友 | 230122****10253733 |
| 1223 | 高萌 | 230103****06065138 |
| 1224 | 宋勇 | 230121****0102001X |
| 1225 | 王万龙 | 232602****05183210 |
| 1226 | 王翰 | 230102****05165324 |
| 1227 | 李彦章 | 232303****11133030 |
| 1228 | 高景晖 | 230108****05181011 |
| 1229 | 闫磊 | 232128****03090013 |
| 1230 | 李凤娟 | 231084****1213052X |
| 1231 | 汤欣 | 230107****08142348 |
| 1232 | 李泽民 | 232331****08120112 |
| 1233 | 王君 | 232102****10291238 |
| 1234 | 韩亚虹 | 230182****05174844 |
| 1235 | 李丽娜 | 230203****02060824 |
| 1236 | 许蕊欣 | 220182****07201925 |
| 1237 | 赵明亮 | 232325****03101239 |
| 1238 | 陶宇辰 | 230502****07081518 |
| 1239 | 王平 | 230103****04010017 |
| 1240 | 王琦 | 230106****06261242 |
| 1241 | 朱宇 | 230123****0412061X |
| 1242 | 彭辉梅 | 230105****04022344 |
| 1243 | 罗茂兵 | 422406****12022244 |
| 1244 | 金全民 | 230182****12271625 |
| 1245 | 刘金兰 | 232122****12231826 |
| 1246 | 刘少雨 | 230103****04163924 |
| 1247 | 郑永行 | 232101****05184633 |
| 1248 | 马常平 | 230107****04232475 |
| 1249 | 梁成雨 | 230102****06154820 |
| 1250 | 杨建君 | 230121****09010617 |
| 1251 | 吕厚滨 | 230107****02122014 |
| 1252 | 高婷婷 | 230606****12286127 |
| 1253 | 冯雨雨 | 230106****07142345 |
| 1254 | 田莉丽 | 230101****04020241 |
| 1255 | 李强 | 230506****08210437 |
| 1256 | 蒋宇龙 | 231182****06177575 |
| 1257 | 裴玉 | 230102****05254611 |
| 1258 | 吴先慧 | 230708****1117022X |
| 1259 | 何海云 | 239005****09182322 |
| 1260 | 王占宇 | 230222****0212305X |

老人患急性主动脉夹层 波及重要血管 医生4小时完成手术 为全国首例

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)1日,哈尔滨医科大学附属第一医院成功为一名急性Stanford A型主动脉夹层患者,植入双分支型主动脉术中支架系统。该手术是全国范围内该型支架的首例临床应用。

日前,73岁的张大爷因急性主动脉夹层来到哈医大一院就诊。检查结

果显示,患者夹层范围广泛,累及升主动脉、主动脉弓、降主动脉直至腹主动脉,并波及多支重要分支血管,手术复杂度高。术中探查进一步证实病情进展,心包腔内可见约200ml血性积液,较术前影像明显加重,提示存在较高破裂风险。升主动脉明显扩张并呈蓝紫色,主动脉夹层形成明确。破口位

于主动脉根部,距主动脉瓣右无交界上方约1cm,主动脉瓣关闭功能尚可。

在充分评估后,手术团队决定在传统标准升主动脉置换及全弓重建术式框架下,联合应用双分支型术中支架系统,以实现弓部及降主动脉的同步重建,从而在保证治疗完整性的同时优化整体手术流程。术中植入双分

支术中支架系统,并将人工血管远端嵌套至支架近端人工血管内完成连接固定。恢复循环后心脏顺利复跳,完成无名动脉吻合并逐步复温,最终顺利停机,手术历时约4小时,其中体外循环时间85分钟,支架植入操作仅5分钟。患者术后恢复顺利,8小时后脱离呼吸机,生命体征平稳。



七旬大娘持续耳鸣 脑内轰鸣 微创手术让其症状消失

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)1日,哈尔滨医科大学附属第一医院神经外科二病房程玉教授团队开展脑鸣综合征手术,通过精准的微创内镜技术,为一位长期饱受脑内“轰鸣”之苦的患者解除了病痛。

一年多来,70岁的王大娘持续性耳鸣、脑内轰鸣。王大娘表示,这种声音如同“发动机轰鸣”般在脑内回响,尤其在夜深人静时愈发明显,导致她严重失眠和焦虑。近日,王大娘在家人的陪同下来到哈医大一

院神经外科就诊。

医生通过高分辨率颈静脉超声及CT静脉造影检查,清晰显示患者左侧颈静脉存在明确的受压征象。为确保诊断的精准无误,又联合其他科室的教授共同分析患者的病情,在综合所有检查结果并进行详尽的术前讨论后,团队明确诊断患者为“脑鸣综合征”,其根本病因在于颈静脉机械性受压。

针对王大娘的情况,程玉教授团队制定了周密的手术方案——内镜辅助下左

侧寰椎横突磨除颈静脉减压术。行该手术需要术者对颅颈交界区的解剖结构了如指掌,并在狭小的空间内精细操作。在门诊中心手术室和麻醉团队的严密配合下,通过神经内镜和显微镜的清晰视野,程玉教授精准定位并磨除压迫左侧颈静脉的寰椎横突骨性结构,成功解除了对颈静脉的束缚。术后,王大娘明显感到耳鸣声和脑内轰鸣声减轻,第二日起耳鸣症状消失,脑鸣声大幅下降,术后第5日症状已基本消失。

哈市第一医院特邀上海仁济医院 开展泌尿外科公益义诊活动

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)8日,哈尔滨市第一医院作为上海交通大学医学院附属仁济医院长三角泌尿专科联盟单位,特邀上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科朱真杰教授,开展高水平泌尿外科公益义诊活动。

义诊当天,哈市第一医院泌尿外科团队将与上海专家联合坐诊,针对40岁以上男性泌尿系疾病高发人群,围绕前列腺疾病、泌尿系肿瘤、排尿功能障碍等,开展一对一病情评估、个性化诊疗方案制定及健康科普宣教等一站式高品质医疗服务。

此次义诊,让冰城市民在家门口就能享受到国内一流泌尿外科专家的精准诊疗,切实减轻患者就医负担。通过权威专家面对面问诊、个体化方案指导,帮助广大患者早发现、早干预、早规范治疗,有效提升疾病诊治效果与生活质量。

义诊时间:4月8日 8:00-9:00
 义诊地点:哈尔滨市第一医院外科楼11楼泌尿外科

义诊对象:40岁以上男性泌尿系疾病患者

温馨提示:此次义诊免上海专家特需挂号费

哈尔滨市中医医院中医街院区 在省交投集团开展公益义诊

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)3日,哈尔滨市中医医院副院长何秀媚带领内科、肾病科、脑病科、康复科专家及中医特色护理团队,来到黑龙江省交通投资集团有限公司,开展节气养生专场公益义诊。

义诊现场,各科室专家通过望闻问切、四诊合参,为每一位咨询职工细致辨证问诊,耐心倾听健康诉求,全面评估身体状态,结合个人体质、生活习惯与病情特点,量身定制个性化中医诊疗及调理方案。

活动现场还设有免费惠民服务专区,提供测血压、测血糖、耳穴埋豆、中药特色茶饮等公益服务。



“全国爱鼻日” 哈医大一院举行公益义诊

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)11日是“全国爱鼻日”,10日,哈医大一院耳鼻喉科将联合多学科举办公益义诊活动,旨在帮助广大鼻部疾病患者提高对鼻炎、鼻窦炎及相关并发症的认识,改善鼻部健康,提升生活质量。

义诊时间:4月10日(周五)8:00-9:00
 义诊地点:哈尔滨医科大学附属第一医院(南岗院区)

温馨提示:市民可携带有效身份证件及既往检查资料前来咨询就诊

| 科室 | 义诊专家 | 职称 |
|-------|------|-------|
| 耳鼻咽喉科 | 刘江涛 | 知名专家 |
| 耳鼻咽喉科 | 王自威 | 主任医师 |
| 耳鼻咽喉科 | 张雷 | 副主任医师 |
| 耳鼻咽喉科 | 赵剑南 | 主治医师 |
| 耳鼻咽喉科 | 周晓松 | 主治医师 |
| 耳鼻咽喉科 | 于天娇 | 主治医师 |

“世界帕金森病日” 哈医大一院举办义诊活动

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)11日是第30个“世界帕金森病日”,主题为“科技赋能,守护全程”。帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,严重威胁中老年人的生活质量,实现与疾病的和谐共处。为响应这一主题,切实服务患者,哈医大一院神经内科将联合功

能神经外科举办义诊活动。

义诊时间:4月9日(周四)8:30-10:30
 义诊地点:哈医大一院门诊一楼大厅(南岗区大直街199号)

温馨提示:
 1.哈尔滨医科大学附属第一医院微信公众号-神经内科-义诊挂号(免收专家挂号费)。
 2.建议提前整理发作视频、用药记录、检查报告等资料,携带至现场。

生活报分类信息
 房产 招聘 二手 汽车
 13946092977

公告
 哈市不动产交易中心公告
 根据《不动产登记暂行条例》及《不动产登记暂行条例实施细则》等规定,自公告之日起,凡在公告期间内,有权利人提出异议的,应当在公告期间内,向本中心提出异议,逾期不予受理。特此公告。
 公告人:哈尔滨市不动产登记事务中心
 2026年4月8日