

香坊区开展全民义务植树活动

栽植榆叶梅及各类花果树近千株

生活报讯(记者于海霞)18日,哈尔滨市香坊区的黛秀湖公园、丁香科技博览园里一片热闹景象,2026年全民义务植树活动在此同步启动,当天栽下近千株榆叶梅及各类花果树,为城市再添一抹新绿。

植树活动自18日启动至月末结束,与树木新植工作同步推进,预计月底前完成新植丁香3000株,新植各类花果树1500株。今年10月初前后将再次启动秋冬植工作,再新植丁香10000株,全年植树总量近1.5万株。

作为改善城乡人居环境、提升城市治理现代化水平的重要举措,预计今年年底前,香坊区区域内树木保有总量将接近400万株,绿地率达39.45%。同时,该区连续三年治理裸土地,已彻底消灭三个大型公园内的

裸土地,通过栽植莓叶委陵菜、东陵苔草,裸土地焕新为生机绿地;此外,香坊区持续盘活街角绿地、闲置空地,打造出43个口袋公园,让老百姓出门就能见绿、散步就能入园,解锁“推门见绿、信步入园”的宜居生活。

今年,香坊区的绿化彩化还将再升级。计划新增绿地1公顷,重点对动力广场、中山路、和平路、三合路等关键节点进行彩化,将栽植龙翅海棠、桑蓓斯、彩叶草、串红、马鞭草等花卉,彩化总面积达1.7万平方米。同时,4800延长米的垂直绿化建设也将同步推进,依托三大动力路、文昌街、和兴路、三合路沿线桥体、临街小区及单位墙体立面、市政桥梁立柱等载体,用藤本植物打造立体绿化景观,让城市空间层次更丰富、景观更美观。



此外,香坊区还将举办第二届百花展及第二十三届菊花展。继续以花为媒,让更多人感受香坊的生态之美、宜居之韵。

“乘客没下飞机 成都出租车就开始计费”后续

成都宰客出租车驾驶员道歉了

生活报讯(记者赵政府)16日,生活报独家报道了哈尔滨乘客在成都天府机场乘坐出租车遭遇提前计费、绕路的事件。18日晚,成都这名出租车驾驶员发视频向乘客公开道歉。

在视频中,驾驶员陈师傅承认存在提前计费及绕路等宰客行为,他的行为违反了成都市客运汽车管理条例及相关行业规范,侵犯了乘客的合法权益,也给成都的文旅形象造成负面影响,对自己的行为感到愧疚。事件发生后,陈师傅进行了深刻反思,愿意接受处罚和处理,向当事乘客诚挚道歉,今后将规范运营,提高服务水平。

记者从哈尔滨游客崔先生处获悉,除了事发当天驾驶员已经退回乘客50元外,再次给乘客退回多收的41元车费。成都文旅部门也第一时间把情况转给成都交通部门进行处理。

记者从成都东部新区天府机场交通运输执法工作专班获悉,此事已基本调查清楚,并且正式立案,正在处理当中。此前报道,16日,哈尔滨游客崔先生和朋友乘坐的航班还没落地成都天府机场,出租车就提前一个小时开始计费,途中又绕路,原本63公里路程却行驶了70.5公里,驾驶员收取了崔先生车费和高速费一共328元。

哈尔滨市花滑锦标赛精彩开滑

生活报讯(记者张立)18日,“中国体育彩票”2026哈尔滨市花样滑冰锦标赛在哈尔滨冰球馆精彩开滑。来自哈市的80余名花滑小将齐聚赛场,精彩开滑。



据介绍,花样滑冰作为哈尔滨冰雪领域中的传统优势项目,不仅为国家培养了申雪/赵宏博、隋文静/韩聪、庞清/佟健等一众世界冠军和名将,也肩负着为国家培养输送高水平后备人才的重任。如今,众多青少年选手正踏着前辈们的足迹,在哈尔滨放飞着自己的冠军梦想。本次赛事由体育局主办,市花样滑冰协会承办,中国体育彩票冠名。不同于其他项目以区(县、市)为参赛单位,作为冰雪运动领域职业化程度较高的项目,本次市花样滑冰锦标赛以俱乐部为参赛单位,按照参赛选手年龄设置

图片由哈尔滨市体育局提供

揉出幸福味 平房区举办残疾人面点制作公益培训

生活报讯(记者李丹)记者19日获悉,为精准对接辖区残疾人技能提升与就业创业需求,连日来,哈尔滨市平房区残联联合区残疾人协会组织开展了2026年度残疾人面点制作公益培训,辖区内30余名残疾人参加培训,在暖心服务与务实举措中收获技能与信心。



本次培训特别邀请平房区残联协会成员王建华、赵新、王平担任授课老师。三位老师以身示范,用亲身经历告诉学员,双手能创造的不只是面点,更是有尊严的生活。培训紧扣“实用、易学、好就业”原则,聚焦油炸条、蒸饼、老式饼干三款大众认可度高的经典面食,从原料配比、和面发酵、火候控制到成型出锅,全程开展“手把手”实操教学。学员边学边做,面团在手中翻飞,香气在教室弥漫。

图片由哈尔滨市残联提供

冰城地铁暖人心 千里寄包归原主

生活报讯(记者仲亮)近日,外地游客陈先生在哈尔滨地铁3号线遗失背包,工作人员多方搜寻、贴心代办邮寄,让这份相隔千里的遗失之物平安归主,也让冰城的服务温度传向远方。4日20时许,哈尔滨地铁3号线汽轮机厂站车控室的值班员张浩洋,接到了一通焦急的求助电话。游客陈先生语气急促,称自己乘车时将一个绿色背包遗落在了列车上,包里装着孩子心爱的玩具,虽无贵重价值却意义非凡。

接到求助后,张浩洋没有丝毫怠慢。他询问背包的外观特征、上下车的站点和具体车厢位置,快速判断背包大概率在即将回段检修的列车上,

随即第一时间将情况通报给值班站长刘硕及当班同事,同时联动沿途各站协助搜寻,请陈先生安心等待消息。当晚20时34分,列车抵达汽轮机厂站。刘硕在列车清客期间逐区域排查,很快就找到了绿色背包。核对物品信息时,刘硕发现包内装有食品,担心物品久放变质,便主动询问陈先生是否需要冷藏保管,得到肯定答复后,立刻将背包妥善安置。考虑到陈先生已返程外地,无法亲自取件,工作人员又主动帮忙联系快递邮寄,仔细打包后将背包寄往远方。

不久后,远在外地的陈先生顺利收到失而复得的背包,感动之余,他特意定制了一面锦旗寄往车站。

出租出售 出租库房 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。

百业信息 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。

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 银行催收公告 银行变更公告 保险公司公告 债权转让公告 解除合同公告

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 13613600156 18686821585

“小甜水”不离手、长期海鲜加啤酒、光吃肉不吃菜

医生提醒

远离这些坏习惯 别让痛风变“痛疯”

见习记者 李晓航 生活报记者 王秋实

“小甜水”入口的瞬间,多巴胺带来的愉悦感令人极度舒适;冰镇啤酒配海鲜火锅,既有味蕾的满足,又有冰爽的刺激;大口吃肉时的满足感让人欲罢不能,而看到蔬菜却一丁点食欲都提不起来……这些不良生活和饮食习惯,都会显著增加患上痛风的风险。4月20日世界痛风日来临之际,记者采访了哈医大一院风湿免疫科赵彦萍教授,听她讲述痛风患者的故事。

13岁初中生每天5瓶饮料 果糖摄入过量休学两个月

“这两个月的休学生活让我恍然大悟——饮料对我的伤害竟然这么大!”13岁的小亮是一名初中生,他不仅品学兼优,体育天赋也十分出众,是学校篮球队的一员,他凭借精准的投篮和灵活的走位,成为了校队主力得分手。然而在此前的一次训练中,他的脚腕突然剧烈疼痛,无法正常行走,老师立即联系了小亮的父母。父母得知后,驱车带他到哈医大一院风湿免疫科就诊。

医生询问病情时了解到,小亮平日很少喝白水,每天至少要喝5瓶饮料,过量果糖摄入导致体内产生了大量尿酸。经全面检查,小亮被确诊为痛风。考虑到他年龄小、病情较轻,医生与家长商议后决定采取戒断饮料及果糖的治疗方案。经过两个月的有效坚持,目前小亮的痛风症状基本消失,重返校园。



长期“啤酒+海鲜” 28岁上班族痛到无法穿鞋

“没想到日常最喜欢的啤酒和海鲜,会让我痛到无法站立行走,连鞋都穿不上。”28岁的小孙是一名公司职员,他业务能力突出,每天都能早下班享受生活,经常约三五好友小聚。从小在海边长大的他非常喜欢喝啤酒、吃海鲜,而且酒量还不小,经常一顿饭就能喝10瓶啤酒。

近日,小孙在和朋友吃饭时突然脚趾剧痛,只好提前结束饭局回家;第二天早晨疼痛明显加重,脚趾出现肿胀,平时穿的鞋根本穿不进去。他只得穿着拖鞋,在家人陪同下到哈医大一院风湿免疫科就诊。医生仔细检查后,确诊小孙患有痛风。经过商议,医生为其制定了戒酒加药物治疗的方案。经过一段时间的规范治疗,小孙的病情得到有效改善。



由医院提供

220斤男子几乎不吃蔬菜 尿酸数值严重超标

小王多年来偏爱各类肉食,对蔬菜十分抵触,几乎一口不吃,平时频繁饮酒聚餐,餐桌上少不了各种肉类和海鲜,火锅、烤肉、红烧肉更是他的“心头好”。面对家人“多吃蔬菜、均衡饮食”的提醒,他始终不以为意,体重一路飙升到220斤。

不久前,小王在一次聚餐中大量食用肉类并饮用啤酒,当晚就感到脚趾隐隐作痛;第二天脚趾疼痛急剧加重,患处红肿发烫,连站立都变得异常困难,于是在家人的陪伴下来到哈医大一院风湿免疫科检查。医生检查发现,小王体内尿酸数值严重超标,确诊为急性痛风发作。医生结合他的生活习惯



分析指出:长期大量摄入高嘌呤的肉食、海鲜,频繁饮酒,且几乎不吃蔬菜,导致体内尿酸无法正常代谢;加上体重超标、代谢功能紊乱,最终引发了痛风。得知病因后,小王当即

下定决心改变不良习惯。在医生指导下,他开始严格戒酒,减少肉食摄入,主动摄入蔬菜和粗粮,同时配合药物调理。经过一段时间的规范干预,他的痛风症状得到明显缓解。

少吃高嘌呤食物、多吃蔬菜 可降低痛风发病风险

哈医大一院风湿免疫科赵彦萍教授提醒广大市民,预防痛风首先要养成健康的饮食习惯:日常减少动物内脏、海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物的摄入,做到荤素搭配,多吃新鲜蔬菜;少喝或不喝酒,尤其是啤酒;同时远离奶茶、果汁等含糖饮料,防止果糖摄入过多,升高尿酸;平时要保证充足饮水,促进尿酸代谢排出;合理控制体重,避免暴饮暴食和肥胖;坚持规律作息,少熬夜,适度进行快走、慢跑等温和运动。此外,

建议每年定期体检,监测血尿酸水平,一旦发现尿酸偏高应及时干预。从饮食、作息、运动等多方面入手,就能有效降低痛风发病风险。

痛风治疗讲究“急性期止痛、缓解期降尿酸”,分阶段规范处理才能减少复发。急性发作期以快速缓解疼痛为主,可在医生指导下使用抗炎镇痛类药物,减轻关节红肿与剧痛;同时注意卧床休息、抬高患肢,避免患处受力,暂时停用可能加重症状的补品或不当的降尿酸药。

缓解期则以降低血尿酸为核心,通过规范服用抑制尿酸生成或促进尿酸排泄的药物,将尿酸控制在安全范围,从根源上减少痛风石形成与关节损伤。治疗期间必须严格戒酒,减少高嘌呤食物摄入,多喝水、多吃蔬菜,保持规律作息与适度运动,肥胖人群逐步减重。同时要定期监测血尿酸、肝肾功能,根据指标调整用药方案,不可自行停药或减药。坚持长期规范管理,才能有效控制病情。