

哈铁公布铁路救灾应急电话

对发现险情第一人 最高奖万元

生活报讯(记者栾德谦)记者从铁路部门获悉,近日,中国铁路哈尔滨局集团有限公司公布铁路救灾应急电话0451-86429110。

据了解,黑龙江省内及内蒙古东部地区哈铁管辖范围铁路沿线居民,在极端天气或汛期,发现哈尔滨局集团公司管内公路车辆冲撞铁路设施,

铁路护网、线路、信号机等设备设施破损,因雨雪、地震等引起的线路和桥涵损坏、路基坍塌、电杆树木上线路等可能导致铁路行车事故的险情,请及时

拨打公布的铁路救灾应急电话。哈铁将对发现险情第一人、采取措施第一人或其他直接参与人员视情况奖励500-10000元。

中俄青少年美术嘉年华活动举行 两国小朋友用笔墨传友谊

生活报讯(记者刘维娜)2日,记者从哈尔滨市妇联获悉,“六一”当天,市妇儿中心举办了中俄青少年美术嘉年华活动。



活动当天,俄罗斯滨海边疆区海参崴少年宫的美术学员与市妇儿中心书画学员齐聚阳光大厅,孩子们以画传心、以艺互通。现场氛围热烈,互动体验精彩纷呈。俄罗斯

图片由哈尔滨市妇联提供

香坊区综治服务中心在夜市“摆摊” 市民逛吃就能咨询办事

生活报讯(记者于海霞)“本来是过来吃美食的,没想到顺便解决了困扰许久的消费纠纷问题,实在太方便了!”咨询完维权政策的市民李先生连连称赞。5月29日,哈市香坊区综治中心把综治服务点位搬进大食巷夜市,让市民零距离体验便民法律服务。



据了解,以往综治服务大多坐等群众上门。为此,香坊区瞄准市民逛街就餐的聚集地布设便民服务摊,就地受理诉求、化解矛盾,让便民服务更暖心、更接地气。

现场,法院、司法、市场监管等多部门工作人员联合在岗,围绕劳资纠纷、消费维权、邻里矛盾、法律援助等问题一一对答。

图片由受访单位提供

黑龙江省森林植物园 继续闭园三天

预计6月6日恢复正常开放

生活报讯(记者张立)受5月31日突发极端天气影响,黑龙江省森林植物园定于6月3日至6月5日继续闭园3天。

据悉,受极端天气影响,园区内大量树木出现风倒、风折现象。6月1日至2日期间,该园区全员加班加点,开展断枝清运、倒木移除及设施抢修作业。但在清理过程中发现,部分立木根系已严重松

动,存在不断倒伏的现象。为切实保障每一位入园游客的人身安全,严防次生灾害及高空坠物等意外事故的发生,园区定于6月3日至6月5日继续闭园,以便进一步排查和消除潜在风险点。在此期间,严禁任何非工作人员及车辆进入园区,请勿翻越围栏或擅自闯入,以免发生意外事故。园区预计6月6日(周六)早8时恢复正常开放。

儿内科、眼科、耳鼻咽喉头颈外科……

哈医大二院多学科联合关注儿童健康

生活报讯(田为曹玥 见习记者 李晓航 记者王秋实)1日,哈医大二院儿内科联合眼科、儿童口腔科、耳鼻咽喉头颈外科、产科、骨科等多学科开展“守护童心,健康童行”义诊活动。

义诊现场,儿内科专家介绍了孩子成长中出现好动、注意力差、爱哭闹、说话晚等表现,多属于发育行为问题,家长不用过度焦虑。这类问题常和感知、情绪、社交能力发展不均衡有关,多数是阶段性表现。日常可多陪孩子亲子互动、规律作息、耐心引导,少指责批评。若孩子明显落后于同龄伙伴、行为异常且持续很久,建议尽早

到专业科室评估干预。

儿童过敏性疾病逐年增多,常见类型有湿疹、荨麻疹、食物过敏、过敏性鼻炎、哮喘等。遗传、环境、饮食都是主要诱因。日常应尽量远离花粉、尘螨、宠物等过敏原,做好家居清洁。

眼科专家指出,如今斜视是儿童眼科常见眼病之一,许多家长对其认识不足,容易延误治疗。科学认识斜视,早发现、早干预,是保护儿童视力健康的关键。简单来说,斜视就是双眼无法同时视物,一眼正视,另一眼偏斜。儿童患病多源于先天发育异常、屈光不正、神经系统疾病或眼部肌肉

俄罗斯西北国立医科大学教师 来哈医大一院合作交流

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)5月27-28日,俄罗斯西北国立医科大学教师一行7人来到哈尔滨医科大学附属第一医院。此次交流涵盖互访签约、座谈研讨、学术报告、临床探访四大核心环节。

依托中俄医科大学联盟平台,俄罗斯西北国立医科大学助教、圣彼得堡医务工作者区域行业公益协会会长 TSUTSUNA-VA M.R.教授与哈医大一院进行了互访签约。

5月27日上午,座谈研讨会在哈医大一院重症监护病房示教室召开。圣彼得堡医务工作者区域行业公益协会会长,哈医大一院副院长张弘、护理部主任、护理部副主任、总护士长、部分护理教师及硕士研究生代表等共同参会。双方重点围绕临床护理人才培养模式、护理人才职业发展路径、护理学术研究前沿探索等核心议题展开深入研讨,在联合培养、科研协作等多个合作切入点上达成共识。

失衡,需专业眼科医生诊断。当出现这些信号时要警惕:患儿易在疲劳时出现眼位偏斜或通过歪头代偿维持视觉;看东西时频繁闭眼、揉眼,阳光下总眯单眼;阅读时容易串行;走路易摔跤、抓取物品不准确。

耳鼻咽喉头颈外科专家提示,儿童鼻部呼吸不畅是影响生长发育的常见问题,如鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大,不少孩子“终年鼻塞”“张嘴呼吸”“打呼噜像小老头”,甚至影响到睡眠和长高。鼻炎反复、腺样体肿大,会造成鼻塞、睡眠打断、注意力不集中。长期张口呼吸,还会影响颌面骨发育,出



现“腺样体面容”。医生建议:睡觉打呼噜、张口呼吸要引起重视;鼻炎别盲目用药,避免激素依赖;腺样体过度肥大时可能需要干预甚至手术。据儿童口腔科专家介绍,哈医大二院儿童口腔科专科以“预防为先、精准诊疗、科学干预”为核心,专注儿童及青少年牙颌系统全周期诊疗。

出租出售 出售厂房 化工路化四街近长江路附近独立厂房,内有三栋厂房,工业用地,独立水电,面积4000平米,可单独出售每栋厂房,价格面议,非诚勿扰。 13796651378

门市出租 出租南岗区海城街19号门市,临近海城市、省实验中学、黄房子景区,两室一厅,使用面积45平方米,临街独立门市,停车方便,适合做自习室、办公室、建材商店、库房、中央厨房等,正规牌匾,交通便利,年租金45000元,简单装修,可面议。 13895751616

房屋出售 出售松北江锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可面议。 18686821585

门市出租出兑 松北区融创融临街门市,二层,建筑120米,已装修,有烟道,可从事多种经营,现店面经营德伦堡酒业。 18645117117

茶脉新语 徽茶始祖 一松萝茶 新茶到店 欢迎品鉴 13946092977

五光牌 60 元/斤

五光牌 158 元/斤

528 元/斤 98 元/斤

1188 元/斤 228 元/斤

品茶电话 18645049997 地址:哈市南岗区南直路信恒茶城一层B5茗缘茶行(劲库戎氏专卖店)

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 电话:84681180 13104659009 15004697804 13613600156 18686821585

生活报小记者采访高考备考指导专家郭建民给考生支招

考前几天不要改变以往生活方式 答题时要学会取舍 数学抓住基础分

文/摄 生活报记者 吕晓艳

“郭老师好!我们是龙头新闻生活报小记者,采访您之前,我们专门去把高三学长们面临高考出现的困惑和着急的问题都做了记录。今天把这些‘学哥学姐的心里话’带来,替他们向您请教,希望您帮他们支支招。”2日,龙头新闻生活报小记者对高考备考指导专家郭建民老师进行采访。

郭老师说,考生在高考前几天不要改变以往生活方式;考英语听力需要考生保持清醒的头脑,考前1个半小时不建议考生午睡;数学不要抠最后一道难题,抓住基础分!郭老师与小记者进行了现场互动,模拟出了两道新高考的化学和物理试题请小记者作答,郭老师说,现在的高考试题大都与生活紧密相联,试题内容离大家很近。



问题一:好多高三学长一到考试就心跳加速、脑子发空、手心出汗,有位学姐说“平时都会,一考就错”,如果考场上出现这种情况该怎么办?

答:这是典型的“考试焦虑”,适当的“考试焦虑”有利于考生答题,但是过度焦虑不可取。可以采取降低高考预期的方式调节,比如:我有个学生,高考的实力就500分左右,他心里总想打600分,甚至想更高,那他肯定紧张。答前面题的时候,总担心后边答不完,

答后面题的时候又担心前面答得不对,这样就容易出问题。因此,在答题的时候要对自己有清晰的认识。我总结了一套顺口溜:简单题全做对,中档题不浪费,遇难题尽力争,做不上不发蒙。不要想着高考超常发挥,能把自己正常水平发挥得最大化就可以。

问题二:有的学姐说考前失眠,越睡不着越着急,越着急越睡不着,担心影响第二天的考试,怎么办?

答:一方面要用平常心去看待考试,平常心淡淡才是真。考生平常天天晚上熬夜刷题,等到晚上11点才睡觉。突然第二天要考试了,于是早早休息,肯定不适应,所以考前几天就要调整,就像火车降速,要逐渐调整,到高考前两三天时晚上10点20左右睡觉,最后到高考前一天时,就晚上10点睡觉,临睡前喝点牛奶或食用醋,有助于改善

睡眠。偶尔一晚没睡好,不会影响考试发挥,靠人的应激反应足够支撑考完试。睡不着不要强迫自己睡,可以这样做:躺着闭眼回忆白天复习过的框架,像看电影一样;做“身体扫描”——从脚趾到头顶,挨个部位告诉自己“放松”;实在睡不着,起来看几页轻松的东西,别玩手机;也可以在考试前的晚上散散步,不要很早上床休息。

问题三:好多学长说,考完一科出来,听到别人对答案,自己觉得不对劲,就特别影响下一科考试的心情,怎么办?

答:记住一句话,“考完一科,扔掉一科。”对答案这件事,只有坏处没有好处,别人说的也不一定准确。具体做法:考完立刻离开考场区域,不跟任何人讨论题目;耳朵听到对答案的声音,心里告诉自己“跟我没关系”;

中午或晚上专心准备下一科,而不是纠结上一科;真正的高手,不是每科都超常发挥,而是不被任何一科影响下一科。也就是说,考完一科要学会转移,集中精力准备下一科,考完之后也不要听同学对答案。

问题四:有的学长早上吃不下饭,有的早餐吃得很油腻,还有的喝咖啡提神,考前这几天早餐到底应该怎么吃?

答:考前饮食的核心原则是,稳定大于营养,习惯大于补品。早餐必须吃,但不要吃撑。推荐“三有”早餐:有主食(包子、馒头、面条)提供大脑需要的葡萄糖;有蛋白质(一个鸡蛋、一杯牛奶或豆浆)提供持久能量;有少量蔬果(几片黄瓜、一个小苹果)补

充维生素。特别提醒:不要突然吃以前没吃过的东西,肠胃不适应反而坏事;咖啡和功能性饮料平时没喝惯的,考前不要尝试,容易心慌;午餐七分饱,下午爱犯困的孩子,中午可以小睡一会儿。另外,一定要注意饮食卫生。

问题五:考前晚上怎么吃?有学长熬夜复习,行吗?

答:晚餐应该清淡、易消化、不油腻。推荐搭配:小米粥、蒸鱼、炒青菜、一小碗米饭。小米粥安神,鱼类蛋白质好吸收。

千万别忘了油炸食品(炸鸡、薯条)、重口味食品(麻辣烫、火锅)、生冷食物(冰淇淋、冰西瓜),容易肠胃不适或半夜腹泻。不建议熬夜复习,效率低还影响第二天的状态。如果实在饿,加餐可选一根香蕉、一小杯酸奶、几片全麦饼干。

问题六:考试当天两科之间怎么吃?

答:上午考完,不要吃大餐,也不要吃太饱。进考场前半个小时,吃一块黑巧克力或两三颗核桃。考试期间,吃平时最常吃、最舒服的东西,别搞“特殊照顾”。上午和下午两科之间,从饮食上来讲还是以清淡为主,但有一个问题要注意,平常

有午睡习惯的同学可以稍微眯一会儿,这可能对下午考试发挥有帮助,但英语学科要特别注意,因为英语一开始考的是听力,听力考试至少提前1个半小时到两小时之后左右睡觉,因为人刚刚睡醒之后,大脑处于混沌状态,会影响考试发挥。

问题七:很多学长说数学最后一道大题太难,花很多时间也做不出来,怎么办?

答:这是一个性价比问题。原则:先拿有把握的分。数学最后一道大题是第19题,很多学生做不出来,因为高考是选拔性考试,高考题的特点是基础性和创新性相结合。前面基础性的题会相对比较简

单,高考数学150分满分,就是最后那道17分大题做不出来,前面还有133分,要抓住前面的133分,没必要非得在最后一道大题上耗时间。我认为,应该把重心放在可能得分的题目上。

问题八:考试答题时总觉得时间不够用,怎么办?

答:高考答题时最重要的是,在有限的时间内拿到最多的分。考生要制定一个适合自己的答题策略,即时间分配策略。按照分值大小确定答题时间多少,不要在个别小题上纠缠太多时间。比如:原计

划一个用3分钟答完的5分的小题,却用了15分钟,看似局部胜利了,但可能导致全局的失败,因为它影响了整体。因此,考生在考场上答题时,要学会舍得放弃,这是最重要的。