



又到盛放期 哈尔滨赏荷指南来啦

文/摄 实习生 王泽瑶 生活报记者 黄迎峰 史天一

“夏日顶流”荷花向来备受人们的期待,从城央公园的一汪碧水,到近郊湿地的连片荷塘,粉白相间的花朵缀在层层碧叶之间,把整个夏天晕染得温柔又治愈。7月22日,记者走访哈市多个赏荷热门点位,为市民整理出这份最新鲜的赏荷攻略,趁着天气正好,不妨赴一场与荷花的夏日之约。

黛秀湖公园:莲荷交映

9时30分,记者刚走进香坊区黛秀湖公园,便顺着风嗅到了淡淡的荷香。步行三百米左右,开阔的人工湖即刻映入眼帘。这里的荷花池宽阔无比,沿着栈道漫步,一侧是绚丽绽放的睡莲,另一侧则是形态各异的荷花,有的含苞待放,有的盛开如盘,美不胜收。

黛秀湖公园的荷花品种以粉红、白色为主,“我每天早上都来这儿散步,这荷花开了能有小半个月了,最近

开得最好看。”家住附近的张阿姨正举着手机给睡莲拍照,镜头里蓝天、白云、莲花倒映在水面上,随手一拍就是能当壁纸的程度。记者现场了解到,目前,黛秀湖公园的荷花已经进入盛放期,睡莲的花期将持续到8月。

赏荷地点:香坊区健康路1号。市民可乘坐地铁3号线,或公交30路、67路、371路至市五院站下车,步行五分钟即可到达,园区周边设有免费停车位,自驾前往也十分方便。

雨阳公园:可近距离观赏荷花

群力雨阳公园,作为哈尔滨最经典的荷花打卡地,荷花密度是全市之最,还没走到湖边,远远就能看见连片的碧叶沿着湖面铺展开,像给整个湖面盖了层翠绿色的绒毯。

记者站在园区入口的观景台望去,1.2公顷的荷塘里,上万株荷花竞相盛放,粉色的花朵嵌在层层绿叶之间,形成“接天莲叶无穷碧”的视觉效果。公园内的荷花与鱼儿“共舞”,吸引了大量游人。公园内九曲木栈道延伸至荷塘深处,方便游客近距离观赏与拍照。

“我们每年荷花开的时候都来,这儿的荷花长得密,拍出来的照片特别好看,刚才发了个朋友圈,好多朋友问我不是去江南了。”正带着家人赏花的李先生告诉记者。

园区的工作人员介绍,荷花的花期通常从7月初持续到8月中旬,清晨5点到9点是最佳观赏时段,这个时间段的荷花最精神,拍照也不容易过曝。

赏荷地点:群力新区第六大道与丽江路交口,周边公交站点密集,自驾前往可将车辆停在丽江路沿线的公共停车位。



松北区文化中心湿地公园:荷塘连片

松北区文化中心湿地公园和市区公园的精致荷塘不同,这里的水域格外开阔,沿着剧院一路往剧院二路走,道旁的荷塘连成片,一眼望不到头。松北区文化中心湿地公园水域开阔,生态景观层次丰富,荷花盛开如海洋,市民游客可在栈道上漫步其间感受荷香。最佳观赏时段同样是清晨,傍晚

来逛也别有一番风味,夕阳落在荷塘上,整个水面都是金灿灿的,拍照特别出片。

赏荷地点:沿松北大道转至剧院一路即可到达。园区周边设有多个免费停车场,也可乘坐公交122路、145路至文化中心站下车,步行十分钟就能进入园区。

市民广场荷花池:荷花格外“精神”

位于松北区市政府旁的市民广场荷花池,虽然面积不大,但荷花长得格外精神。“我中午吃完饭经常来这儿散步。”在附近写字楼上班的王女士告诉记者,这里的荷花盛花期为7月至8月。如果是周末来,还可以顺便逛一

逛旁边的市政府广场,草坪上可以搭帐篷野餐,适合带小朋友来玩。

赏荷地点:松北区市政府旁。市民可乘坐公交122路、125路至市政府西楼站,或乘坐观光巴士1号线至市政府站下车,下车即到。

白渔泡国家湿地公园:花池有2000㎡

道外区白渔泡国家湿地公园内有2000多平方米的荷花池,荷花种植规模较大。荷花品种以粉红色为主,与芦苇荡、香蒲等水生植物形成丰富植被景观。每年7月下旬进入盛花期,赏花期持续约1个月,此时荷叶繁茂、荷花竞相绽放,一片江南水乡风貌。

赏荷地点:道外区白渔泡国家湿地公园。可乘坐公交339路(太平桥→白渔泡国家湿地公园)直达景区入口。自驾沿先锋路→哈同高速→环城高速→五星村出口→江南中环路→民主乡政府→红星村→城子村→松滨监狱→白鱼泡国家湿地公园。

更多赏荷点位值得一去

除了上述五个核心点位,冰城还有不少值得一去的赏荷胜地。道里区丁香公园的睡莲眼下正进入最佳观赏期,整个人工湖的睡莲连片盛放,洁白、浅粉的花朵静卧在水面上,搭配着金黄的荇菜,像一幅温柔的油画。

道里区长岭湖的500亩荷塘也进入盛放期,这里的荷花品种多达十多种,红、白、墨红等各色荷花依次盛放,和湿地风貌、人文建筑交融在一起,形成了独具特色的沉浸式生态景观,花

期从6月末一直持续到10月初,是哈尔滨花期最长的赏荷地。

想要体验野趣的市民,还可以去阿勒锦湿地公园(狗岛),松浦大桥下的荷塘连片盛放,运气好的话还能看见江鸥从荷花上方飞过,江风、荷香、鸟鸣,氛围感直接拉满。

盛夏时光短暂,满城荷香难得,不妨挑一个晴好的日子,出门赴一场与荷花的约会,在荷风里迎接冰城独有的夏日浪漫。

声明·作废

●本人明锐,不慎将哈尔滨医科大学附属肿瘤医院开具的医疗住院收费票据遗失,票据号:9903823849,金额:捌万叁仟叁佰柒拾壹元伍角,小写:83,371.50元,开票日期:2026年4月21日,特此声明原票据丢失。

●账户名称五常中德城市燃气发展有限公司工会委员会,统一社会信用代码:81230184MC8744660T,开户银行:中国建设银行股份有限公司五常支行,账号:23050186765100002409,开户许可证核准号:J2610081878301,本单位因保管不善不慎将五常中德城市燃气发展有限公司工会委员会银行开户许可证遗失,声明将银行开户许可证作废。

●姓名:齐淑荣,身份证号:230105194312160029,不慎将哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室开具的黑龙江省行政事业单位资金往来结算票据丢失,票据号:290301721140,金额:13,051.00元,开票日期:2021年1月12日,特此声明原票据原件丢失。

公告·公示

解除劳动合同公告
孙雨(身份证号码:23020419840528xxxx),因你长期无故旷工,拒不服从单位工作安排,多次通知仍不到岗,严重违反公司规章制度。根据《劳动合同法》及本公司规章制度,我公司决定与你解除劳动合同,通过登报公示向你送达,请你自本公告发出之日起7日内到公司办理离职手续。逾期视自动解除劳动关系。特此公告。

黑龙江博至信工程项目管理有限公司
2026年7月23日

公告

根据哈政办规[2018]41号文件精神,本人(孙雨,身份证号码:23020419840528xxxx,现为道里区群力第六大道5119号B13栋3单元4501号房屋的受让人,该房屋用途为住宅,建筑面积:72.05平方米。原房屋所有人沈凤鸣,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,原房屋拆迁补偿号:01110401414。本人自愿承诺该不动产权属无争议,申请办理不动产登记所需提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内将异议书材料共同分别送达哈尔滨市不动产登记交易事务中心和哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心。

异议书材料送达地址:哈尔滨市道里区改造投资有限公司,道里区群力家园A11栋,联系电话:0451-87597138;哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心,道里区 峰山路 352 号,联系电话:0451-85986641。

催告通知书

哈外行执告字[2026]第 20016 号

刘义: 你于2025年10月15日在道外区先锋路名人100小区1号楼3单元701楼顶进行未经审批建设建筑物的行为,违反了《中华人民共和国城乡规划法》第四十条第一款的规定。我局已于2025年12月15日向你下达了《限期拆除决定书》哈外行执拆字[2025]第20021号。由于你至今没有履行相应的义务。现催告你务必于2026年8月30日前履行下列义务:自行拆除违法建筑物。如逾期仍不履行,我局将按照《中华人民共和国行政强制法》的相关规定,依法强制执行。

你知对上述事实、理由及依据有异议,根据《中华人民共和国行政强制法》第三十五条的规定,有权向我局进行陈述和申辩。请在接到此通知书之日起十日内提出,逾期视为放弃上述权利。

哈尔滨市道外区城市管理行政执法局
2026年7月23日

闲置土地调查通知书送达公告

哈尔滨运达专用汽车制造有限公司:

你公司与哈尔滨市国土资源局签订的位于哈南工业新城民营企业园4号地(国有建设用地使用权出让合同),面积为18237.80平方米,你公司未依法建设,已构成闲置土地满两年。

我局依照《闲置土地处置办法》相关规定展开调查。

因现多种途径无法直接送达,现将《闲置土地调查通知书》(哈资源规划(平南)南调字[2026]3号)予以公告送达。自发出公告之日起,经过三十日即视为送达。你公司也可在公告发出后直接到我局领取。

联系单位:哈尔滨市自然资源和规划局,于明熙,联系电话:18145195171。

哈尔滨市自然资源和规划局
2026年7月23日

生活报中缝广告

银行催收公告
银行变更公告
保险合同公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

19岁孤独症运动员杨宝龙残运会勇夺双金

泳池里那个“星星的孩子”在发光

生活报记者 刘维娜 李丹

黑龙江省第九届残疾人运动会的颁奖台上,19岁的孤独症少年杨宝龙高举起金牌,眉间满是藏不住的喜悦与激动。颁奖台下,他的教练刘涛、母亲姜启斌用力鼓掌,眼眶泛红。

杨宝龙是哈尔滨代表队的队员,他自幼患有孤独症,坚持游泳训练十余年。21日,省残运会游泳赛场,他拿下100米蛙泳金牌,连同20日斩获的100米蝶泳冠军,两日连夺两金,本届赛事累计收获2金3银。蝶泳、蛙泳曾是他的短板,依靠赛前专项集训实现了赛场逆转取胜。常年游泳不仅让他收获了荣誉,更让他变得自立与开朗,拿到金牌后,杨宝龙定下备战2029年全国特奥会,赶超对手的新目标。



星星少年与泳池结缘

“他前50米的时候落后对手两个身位,全靠后半程咬牙冲刺,最后几米以微弱优势压线,到终点的时候我们都没看出来谁领先,还是通过录像才知道获胜的。”走下领奖台的杨宝龙和教练刘涛接受了记者的采访,对于杨宝龙获得金牌,刘涛坦言赛前从未想过,“蝶泳和蛙泳是他的弱项,而且对手也很厉害,所以这两块金牌,真的是他拼出来的。”刘涛很欣慰。

杨宝龙8岁进入哈尔滨市燎原特殊教育学校,自幼是重度孤独症患儿,“他的时候多动、注意力涣散,口水不停、吐字不清,很难与人交流。”杨宝龙的母亲姜启斌告诉记者,“宝龙小时候的偶像是游泳运动员孙杨,他偶然在电视里看到孙杨游泳的画面,然后他就被孙杨在水里全力冲刺的拼搏精神吸引,尤其孙杨夺冠后升旗的画面,宝龙更是反复观看了很多次。”看到杨宝龙如此喜爱,姜启斌有了让他学习游泳的想法,“我也听说游泳能消耗过剩精力、锻炼口腔肌肉,觉得对他的病

情有好处,于是便带他尝试游泳。”彼时,刘涛在哈尔滨市燎原特殊教育学校任教,当时她也看中杨宝龙协调性不错,选中他加入校游泳队。

“孤独症孩子练游泳很难,他们听不懂指令,只能一遍遍练习,一点点和水熟悉,让自己适应水。”刘涛告诉记者,普通孩子几十遍就能掌握的换气、翻脚动作,杨宝龙要反复练习成千上万次。“在给孤独症孩子上课时,我们做得最多的就是重复,一个动作他们要拆碎了一点点讲,比如说手臂的摆动,普通孩子只要重复几遍这个连续动作再加上练习,慢慢就会了,但是孤独症孩子要告诉他们手从哪个位置往上滑动,滑动到什么位置下降,下降到什么位置往前伸,每一个动作都要这样反复练习。”刘涛告诉记者,除了反复的训练外,杨宝龙还一直加练,“我们当时每周训练3天,但是他妈妈领他加练3天。加练时,他们每天5点多就到游泳馆,这样一直坚持10年。”

单日夺54枚奖牌 省残运会哈尔滨代表团获30金

生活报讯(记者李丹)21日,黑龙江省第九届残疾人运动会夏季项目继续展开角逐,哈尔滨代表团的健儿们在田径、羽毛球、游泳三大赛场上全面出击,共斩获30枚金牌、16枚银牌、8枚铜牌,总计54枚奖牌。其中,田径类项目摘得22金13银4铜,羽毛球队收获2金1银1铜,游泳队再添6金2银3铜。

田径赛场上百花齐放,视力障碍组别中,邸诗瑶与王诗雅分别在T11级和T12级100米中双双折桂,王诗雅更是在T12级400米中再添一金,旋国尧与蔡振宇也各自

在T11级100米和1500米中强势登顶,钱治宇则在T13级100米中为团队再下一城。刘波一人包揽T38级100米和400米双金,吴宛诺在T20级400米中同样摘得桂冠。轮椅竞速队李娜娜与齐坤分别在T53和T54级别中两度登顶。辛立娜在女子F57级铅球与标枪中包揽双金,薄炎在男子F33级铅球与标枪中收获双冠。游泳赛场的杨宝龙、王鹏然、周宇等选手在各自项目中发挥出色,多次站上最高领奖台。羽毛球聋人混合双打组合董俊钢与邱春颖默契配合、强势夺金。

图片由哈市残联提供

从焦虑懵懂到屡获金牌

2017年,9岁的杨宝龙第一次赴北京参加全国游泳锦标赛,这是他人生首次离家参赛。“那一次我高估了自己,为了锻炼孩子,我领着他单独住宿,但是严重的分离焦虑让他整夜无法入睡,频繁打电话给妈妈,半夜偷跑出去,第二天直接发烧。”刘涛谈起杨宝龙的初次参赛,最终仅拿到一枚铜牌。

此后杨宝龙接连征战多届全国特奥会:2019年天津赛事收获1枚金

牌,2021年西安、2025年大湾区赛事各拿下2枚金牌。一次次外出参赛拓宽了眼界,泳池里的坚持也磨平了他的刻板行为。姜启斌表示,“起初我只想让他锻炼身体,但是没想到有意外收获。他以前不爱和人交流,说话一直流水,现在通过游泳的呼吸锻炼,口腔肌肉能很好地控制住口水,而且性格也越来越开朗乐观,他还会主动帮我捶腿、刷碗,这些是我以前都不敢想的。”

三十天极限集训 获两枚金牌

本次省残运会赛前,市残联组织残疾运动员进行集训,刘涛也针对杨宝龙弱项定制了训练方案,三十天开启高强度加练。每日水上训练量拉满,上午3000米、下午2000米,单日累计5000米;陆地同步强化腰腹肌力量和陆地模仿动作训练。

大强度训练让杨宝龙上肢酸痛,吃饭握筷子都觉得手臂不听使唤。“他本身患有食道反流,空腹下水极易反胃,为了克制自己不在泳池内呕吐,他每天严格控制每餐食量。”姜启斌心疼地说。

“杨宝龙的上肢力量比较好,但是腰腹稍弱,所以蝶泳和蛙泳是他的短板,这30天我帮他修正动作、提升

耐力与核心协调性。他虽然辛苦,但是一直坚持到比赛。这两场决赛落后追平、极限反超的画面,就是他日复一日苦练最好的回报。”刘涛感慨,这两枚金牌,是少年拼尽全力搏出来的荣誉。“同时也十分感谢市残联给予我们的帮助和机会,才能有机会为家乡争光。”

“获奖我很开心,接下来我将全力备战2029年长沙全国特奥会,目标超越对手。”激动的杨宝龙向记者讲述了自己下一步的目标。从孤独症患者成长为泳池健将,杨宝龙依靠努力与坚持,不仅闯过了泳池内的难关,更突破了人生的重围。

图片由受访者提供

