

网约车司机、货运司机、外卖骑手……

# 龙江19万新就业形态人员 纳入职业伤害保障

## 这些情况可被认定为职业伤害

生活报讯（记者张立）记者近日获悉，《黑龙江省新就业形态人员职业伤害保障实施办法（试行）》日前出台并开始实施，今后网约车司机、外卖骑手等新就业形态人员遭遇职业伤害等情形的，可申请职业伤害保障待遇。



## 18家头部平台企业纳入保障

根据相关要求，我省定于2026年7月1日起启动新就业形态人员职业伤害保障试点工作，以保障遭受职业伤害的新就业形态人员获得医疗救治和经济补偿。在先行试点的基础上，国家整合原有平台企业分类，明确我省试点覆盖出行、即时配送和同城货运3个行业的25家平台企业。试点企业应为通过平台注册并在黑龙江省行政区域内接单，以平台企业名义提供出行、即时配送和同城货运等劳动并获得报酬或者收入的新就业形态人员。由平台企业为其

缴纳职业伤害保障费，实现每单必保、每人必保。目前，在我省开展业务的出行类平台企业包括曹操出行、滴滴出行、首汽约车、风韵出行、如祺出行、享道出行、及时用车、T3出行、阳光出行；即时配送类平台企业包括美团、淘宝闪购、京东秒送（达达）、闪送、顺丰同城、UU跑腿；同城货运类平台企业包括货拉拉、快狗打车、滴滴货运。截至7月，试点已覆盖18家头部平台企业，累计参保人数达19万人。

## CBA球队挑战美国职业劲旅

# 篮球巅峰赛下周冰城开打

生活报讯（记者张立）记者从哈尔滨市体育局获悉，9月5日19时，一场备受瞩目的篮球盛宴——2026星耀龙江篮球巅峰汇哈尔滨站将在黑龙江大学体育馆鸣哨开赛。届时，CBA南京同曦大圣男篮将以主力阵容迎战美国TBL犹他矿工队，冰城球迷可在家门口欣赏到高水平职业篮球的巅峰对决。

据悉，南京同曦大圣男篮本次派出主力出战，新老结合的阵容兼具实力与看点。届时，主教练王世龙将携

杜润旺、郑博轩、赵刘其政、李云开、刘奕杭、李斌卓等猛将在冰城为球迷们奉献一场精彩的篮球盛宴。而来访的美国TBL犹他矿工队由NCAA名校球员与美国职业发展联盟现役

球员组建而成，主打高强度美式对抗打法，球队攻防节奏快、身体对抗强度高，让冰城球迷近距离感受原汁原味的美式职业篮球氛围。

图片由哈尔滨市体育局提供

|                                                |                                         |                               |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| <b>36选7</b> 第26097期<br>04 07 12 26 27 29 30+18 | <b>3D</b> 第26228期<br><b>062</b> 第26228期 | <b>399</b><br><b>337282+1</b> |
| <b>七乐彩</b> 第26098期<br>06 07 09 14 16 24 30+11  | <b>22选5</b> 第26228期                     | 01 10 19 20 22                |

## 大疆行业应用产品解决方案

DJI 大疆行业应用解决方案，面向政企单位、工程合作伙伴提供大疆行业无人机、机载负载、配套软件一站式供应服务。

**水利**:河道巡查、堤坝隐患排查、防汛抗洪监测

**应急**:灾害勘察、被困人员搜寻、现场态势回传

**公安**:治安巡逻、现场勘查取证、空地协同处置

**消防**:火情侦察、火线研判、热成像隐患探测

**电力能源**:输电线路巡检、光伏电站热斑检测

**测绘**:倾斜摄影建模、地形测量、工程土石方测算

**林业**:森林防火巡护、林地资源监测

**植保**:农药喷洒、施肥播撒、果园病虫害防治

多款行业样机现货，支持实地看机、现场演示体验

提供免费技术支持：方案选型、飞行指导、数据处理指导、操作培训、项目技术咨询，全程技术护航。

如有需求请联系我们 获取专属行业解决方案

电话微信同步：

18245137715

哈尔滨卓易科技开发有限公司

## 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84681180

登13104659009

电13613600156

话18686821585

本报刊登广告收费标准：按刊例执行，优惠另议。本报刊登广告，请向本报广告部或各分社接洽，恕不函件。本报刊登广告，请向本报广告部或各分社接洽，恕不函件。

“请3休13”拼假方案走红

# “超长假期”马上来了 长线跨省游成主流

据央视新闻报道 中秋、国庆假期“请3休13”火了！今年，中秋、国庆假期只相隔3天，“请3天假休13天”的拼假方案走红，直接解锁近半个月的出行窗口期，不少人早早做了出游功课，出游规划的时间线大大提前。

## 超长假期点燃出游欲 长线跨省游成主流

距离中秋假期还有一个月时间，各地线下旅游门店已经迎来不少前来咨询双节出游的消费者，希望能面对面敲定自己的假期出行计划。拼假出游时间拉长，很多人都在规划跨省长线旅行：

有人落地喀什打卡南疆民俗，预算12000至15000元；有人计划川西玩七八天，再到成都休整；有河北邯郸的游客打算自驾7天，打卡山东青岛、烟台、威海沿海环线。

面对节假日机票酒店涨价，不少游客也表示理解，认可假期适度溢价是市场常态。受超长假期带动，国内长线相关搜索、预订直接提前10天以上进入加速期。新疆、西藏、甘肃、云南、海南等长

线目的地热度领先，亲友小团游最受欢迎。

针对消费者拼假出行的多元需求，多家旅行社以及旅行平台有针对性地推出了团队游、自由行、定制游以及长线邮轮游等多元化产品组合，覆盖不同人群的个性化出行选择。部分旅行社推出的研学康养、非遗体验、户外徒步、乡村旅行等路线已经出现供不应求的情况。

各大旅游平台数据显示，8月以来，中秋国庆假期出发机票搜索热度同比上涨61%，国内热门城市抢订热度同比增长30%。此外，福建平潭、广西阳朔等县域目的地，也成为今年假期抢订的新晋黑马。

长期久坐易诱发血栓

# 出现这些信号要留意

据央视新闻客户端报道 近期，有媒体报道，浙江一位高考考生长时间玩手机、打游戏，久坐不动，最终确诊下肢深静脉血栓。医务人员提示，很多人认为血栓只会“找上”老年人，这是最大误区。

## 长期久坐易诱发血栓 年轻人不可忽视

医务人员介绍，下肢深静脉血栓，简单来说，就是血液在腿部深静脉内不正常凝结形成“血块”，阻塞静脉腔，导致静脉回流障碍。正常情况下，腿部静脉血液需要靠小腿肌肉收缩挤压才能回流到心脏。

如果长时间坐着、躺着不动，小腿肌肉“罢工”，血流速度变慢，血栓就容易形成。血栓一旦脱落，可能随血流进入肺部，引发肺栓塞，导致呼吸困难甚至死亡。

首都医科大学宣武医院血管外

科主任郭连瑞介绍，很多人默认血栓只找上年纪大的人，这是最大误区。真正诱发疾病的核心原因，就是长期久坐不动。哪怕没有先天基因问题，年轻人长期不动，照样会被血栓“找上门”。

医务人员提示，假期学生扎堆宅家刷短视频、熬夜打游戏、追剧，出门少、运动少、久坐，下肢长时间受压。再加上天热出汗多，很多孩子只顾喝冰饮，白开水喝得太少，血液浓稠度上升，血流更慢，血栓风险会翻倍上涨。

## 下肢深静脉血栓有预警 科学防护远离风险

那么，出现下肢深静脉血栓时，身体会出现哪些预警信号？又该如何预防？医务人员提示，发生下肢深静脉血栓时，身体会出现以下预警信号：

单侧腿突然变粗、肿胀，并伴有胀痛或隐痛感；患处皮肤可能发红、发紫，可见浅静脉凸起（类似静脉曲张）；肿胀处按压后可能出现凹陷感，且不易消退。如果血栓脱落跑到肺部，则可能出现更危险的信号，如胸闷、胸痛、呼吸困难、咯血、头晕甚至

晕厥，应及时就医。所以，别让腿一直僵着，要保证血液流动。定时起身活动：每坐1小时，起身活动5至10分钟。

多做踝泵运动：坐着时用力勾脚尖再绷脚尖，反复进行，促进小腿血液回流。

科学补水：夏季每日饮水1000至2000毫升，少量多次。

避免久坐跷腿：不长时间“跷二郎腿”，不穿过于紧身的衣物压迫血管。

## 出境游搜索热度同比大涨72% “新兴免签目的地”带来尝鲜型增长

超长假期叠加多国免签的便利化政策，也释放了远途出境游需求。更充裕的时间、更灵活的拼假方案，不仅意味着更远的飞行半径，也给游客带来更多自主选择空间。

综合各大旅游平台数据，8月以来，中秋国庆出境游搜索热度同比大涨72%，欧洲、南美远途目的地机票增长亮眼。其中“00后”首次出境游预订量占比同比提升了6个百分点。

江苏宿迁，办理出入境业务的市民络绎不绝。中国护照的出行便利度也在提升。免签目的地凭借说走就走的优势，成为

不少消费者出境游的首选。此外，双节叠加形成的超长出行窗口，让消费者更倾向于户外体验、人文探访相结合的深度游。

像乌兹别克斯坦这样的新兴目的地，也受到不少中国游客的青睐。8月以来，中秋国庆期间，国内出发至乌兹别克斯坦的机票预订同比增幅超过30%。

春秋集团总裁王炜表示，目前中秋国庆双节出境游预订占比已超50%，欧洲游多数产品已基本售罄，节奏快于去年。长线深度游、精致小团、定制化产品市场占比大幅提升，游客选择更加多样化。

# 「防晒四件套」 安全隐患不小

## 手脚动作受束缚 应急反应迟钝



科普图片 受访方提供

据新华社报道 “仙王裹尸布”“疾风踏浪鞋”“五帝铜钱罩”“两仪窥天镜”，看到这四个词，你可能感觉云里雾里。其实这是最近网上对所谓的骑行“防晒四件套”的戏称，即长款连帽防晒衣、厚底洞洞鞋、全包式防晒面罩、框式墨镜。那么这些装备究竟是防晒神器还是暗藏隐患呢？交警表示，“防晒四件套”暗藏不小的安全隐患。

飘逸宽松的长款防晒衣下摆、衣袖，很容易在骑行途中绞进电动车后轮、车轴，直接导致车轮卡死，让骑手瞬间失衡摔倒。同时，面罩、兜帽等装备还可能遮挡眼角余光、挤压两侧视线，还会导致转头卡顿，骑手在转弯、经过斑马线时，看不见侧面驶来的汽车、非机动车及行人等，极易引发交通事故。

厚底洞洞鞋鞋跟质地松软、整体鞋型宽大臃肿，鞋面没有包裹固定脚踝，骑行过程中鞋子极易发生滑脱、偏移。遇到紧急状况需要急刹时，厚鞋底缓冲强，脚底摩擦力不足，脚下容易打滑卡顿，刹车动作滞后会错失最佳避险时机，极易失衡

摔倒。各类防晒面罩、头套仅具备遮阳的作用，材质轻薄柔软，完全不具备抗撞击、缓冲减震的防护性能。一旦出现急刹摔倒、车辆侧翻等意外，头部缺少硬性保护层遭受撞击，极易引发颅脑损伤，一次疏忽便会造成无法逆转、终身遗憾的严重伤害。

不少电动车骑行者日常习惯佩戴各式各样的深色黑色遮阳墨镜用来抵挡强光，殊不知深色镜片会直接削减环境进光亮度，清晨黄昏、地下隧道、树荫背光路段、阴雨天气之下，路面辨识度大幅降低，很难及时留意路面坑洼、横穿行人与突发路况；宽大镜框会阻隔眼角余光，压缩可视范围，催生视觉盲区，遇到路口非机动车窜出、路边行人横穿马路时，骑行者难以察觉侧边风险，错过避险时机。

交警建议 可以选购透气款头盔，头盔内部搭配轻薄冰丝防晒面罩，兼顾防晒与安全，不要用兜帽、面罩代替头盔；优先选用短款、合身不飘摆的分体防晒外套；选择透气薄款脖套、墨镜防晒；不要佩戴宽大帽檐、遮挡侧脸视线的头套；优先选择包裹牢固、鞋底防滑的运动鞋。