

哈马出行提示来啦

地铁首班车提前至5时运营 开通80辆运动员接驳专线

生活报讯(蔡润爽 记者张立 栾德谦) 2026哈尔滨马拉松将于13日鸣枪开跑,为保障参赛选手、市民和游客出行安全顺畅,哈尔滨市统

筹公交、地铁、轮渡等多家运输企业配齐运力,加密重点线路班次、提前地铁首班车时间,做好赛事交通保障,并发布相关出行注意事项提示。

公交出行:

赛事期间,根据道路交通管控要求,经行管控区内公交线路的走向将进行临时调整,部分线路采取区间运行、绕行或临时停运措施,请广大市民、游客出行前合理安排出行路线。

11日,记者从哈尔滨交通集团公交公司获悉,公司围绕选手出行核心需求,投入80台车辆开通双向赛事运动员接驳专线,精准对接赛事起点与地铁枢纽,13号早上5点开始密集循环发车、人满即发,高效保障参赛选手快速、安全、有序抵达集结区域。

同时,公司组建“公交红”志愿服务队伍,驻守重点接驳站点,有序引导客流、维持乘车秩序、疏导进出车流,全程提供暖心便民服务。为全面做好应急兜底保障,专

门配备20台公交应急备勤车辆定点待命,随时应对客流激增、突发状况等各类情况,确保赛事接驳运力充足、调度灵活、保障到位。此外,公交公司统筹兼顾做好赛事物资输送、应急保障等配套工作,全方位织密赛事交通保障网络。

在城市日常运营保障方面,公交公司结合赛事期间道路管制实际情况,科学优化公交线路走向,动态调整运营班次间隔,最大限度保障市民日常出行不受影响。赛事当天,公司领导班子及各级管理人员全员下沉一线、分片包保,对赛事周边重点站点、关键路段开展巡查值守,实时监管运力投放、现场秩序、行车安全及志愿服务开展情况,及时处置各类现场问题,确保各项保障工作落地落细、闭环到位。

地铁出行:

9月13日,地铁1、2、3号线首班车运营时间由5时30分提前至5时,参赛选手可免费乘坐地铁。赛事期间,地铁2号线太阳岛站、龙川路站将实施客流管控(太阳岛站2号口只进不出、3号口只出不进;龙川路站1B口、2号口只进不出,1A口、3号口只出不进),请根据现场指引从指定出入口有序进出站。当遇大客流时,地铁将采取限流措施,请予以配合理解,听从现场工作人员指引,有序进站候车;如排队人员较多,建议就近搭乘地面公交等其他交通工具出行。

轮渡出行:

赛事期间,哈市交通运输局安排充足运力,合理调整水路客运班次,保障参赛选手安全便捷过江。请听从工作人员指挥,按顺序排队上下船,不拥挤、不插队;登船后按规定穿戴救生衣,并系紧安全带;严禁在船上打闹、追逐,时刻注意脚下安全。

出租车网约车出行:

在出行期间,如发现司机有绕道、拒载、不打计价器或强行拼客等违法违规行为,请保留好证据,及时拨打12345热线进行投诉。赛事期间,交通运输执法部门将加大执法检查力度,严厉打击非法营运、欺客宰客等违法违规行为,切实维护交通运输市场秩序。

赛事接驳出行:

为方便马拉松参赛选手完赛返程,赛事当天市交通运输局组织开行接驳车辆,乘车点设在世纪大道天元街转盘道东侧,终点为龙川路地铁站1B号口,请按现场工作人员指引有序乘车。

冰城明日有阵雨 阵风6~7级

生活报讯(记者李威兵) 11日,生活报记者从气象部门了解到,未来三天,哈市阵风较大,气温先升后降,昼夜温差较大。12-13日降雨期间道路湿滑,12日傍晚易有7~9级雷雨大风、小冰雹等强对流天气。

哈市天气预报:12日,白天主城区、双城、呼兰、巴彦多云转雷阵雨,西南风2~4级,阵风5~7级,最低气温10~14℃,最高气温24~26℃。12日夜间,全市阴有小雨。

13日白天,多云有阵雨,西南风3~4级,阵风6~7级,最低气温14~16℃,最高气温19~21℃。13日夜间至14日白天,全市晴间多云,西南风3~4级,其中,14日白天,阵风6~7级,最低气温9~11℃,最高气温18~20℃。

哈医大二院梁明教授当选省医师协会 感染病学专委会主任委员

生活报讯(实习生姜欣 记者王秋实) 9月5日,由黑龙江省医师协会主办、哈尔滨医科大学附属第二医院承办的“黑龙江省医师协会感染病学专业第二届委员会换届会议”在哈召开。会上,经民主投票表决,哈医大二院感染病科梁明教授当选新一届黑龙江省医师协会感染病学专委会主任委员,来自省内的95名委员现场参会。换届会议由黑龙江省医师协会副秘书长王艳萍主持。

梁明主任委员表示,新一届专委会将立足黑龙江省感染病临床诊疗实际,聚焦病毒性肝炎、新发突发传染病、细菌真菌感染等重点疾病防控工作,搭建高水平、多层次的学术交

流平台,通过专题学术会议、病例研讨、基层巡讲、线上继续教育等多种形式,带动全省感染病学科协同发展,推广规范化诊疗理念,开展基层医师能力提升培训,补齐区域诊疗短板,促进提升全省感染病学整体诊疗水平,助力龙江感染性疾病防控体系建设。

未来,哈医大二院感染病科作为黑龙江省医师协会感染病学专业主任委员单位,将牵头统筹专委会各项工作,团结全省感染病领域医务工作者,凝聚学科合力,深耕临床、教学与科研,持续推动感染病诊疗技术下沉基层,完善疑难感染病例会诊协作机制,助力全省公共卫生应急救治能力建设。

哈医大一院白冰教授作品 获省科技厅优秀科普图书一等奖



生活报讯(苑斯淇 实习生姜欣 记者王秋实) 近日,黑龙江省科学技术厅评出2026年优秀科普图书作品,哈尔滨医科大学附属第一医院心血管内科主任医师白冰教授《人体脂肪的秘密》荣获一等奖。

开奖公告

福彩中奖号码

福彩3D第26244期 654

福彩P62第26244期 425796-0

福彩22选5第26244期 02 04 10 17 18

福彩七乐彩第26105期 08 19 20 21 23 27 30+16

声明·作废
电话 13946092977

●张继雪将哈尔滨南万达广场投资有限公司开具的黑龙江增值税普通发票丢失,开票日期:2018年7月15日,发票代码:2300173320,发票号码:14061700,金额:188138元,声明作废。

●霍俊明,身份证号:230103194005303218,不慎将位于哈尔滨市南岗区益街3021栋5074号使用面积22平方米的铁路住房承租证丢失,特此声明。

●姓名:李波,身份证号:230105196604150016,不慎将哈尔滨好民居建设投资发展有限公司开具的黑龙江南单位往来资金结算票据(收回代垫付款—煤气初装费)丢失,票据编号:220302266077,金额:2800.00元,开票日期:2013年1月10日,特此声明。

●父亲:王少纯,母亲:张春英,遗失王文鑫(性别:女)出生医学证明,编号:F230124304,1999年11月26日出生,声明作废。

公告·公示
电话 13946092977

劳动合同解除通知书

潘滨(身份证号:2301041980****1416):

自2024年11月至2026年7月9日,企业多次向您送达限期返岗通知书。截至2026年8月24日,您未按期返岗,连续旷工4日。依据《劳动合同法》第三十九条第(二)项及哈药集团制药六厂《员工奖惩管理规定》第十二条第三款,经征求工会同意,企业自2026年8月27日起与您解除劳动合同。请您于本通知刊登之日起30日内到企业办理离职手续,领取离职证明;逾期未办理,产生全部法律后果由您自行承担。

哈药集团制药六厂
2026年9月12日

债权债务公告

哈尔滨市南岗区金柳园幼儿园理事会议研究决定:2026年3月2日停止办学,拟向民政登记机关申请注销登记,统一社会信用代码522010103MJY43912T,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权事宜,清算组长:陈晓岚,联系电话:82616787,联系地址:哈尔滨市南岗区十街151号。特此公告。

哈尔滨市南岗区金柳园幼儿园
2026年9月12日

公示

根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产权属受让人及相关情况予以公示:

本人蔡秀玲(身份证号:2326126197904272320)因将哈尔滨市道外区D4栋4楼5605号房屋转让,原房主所有人张玉庆,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01080191554。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公示公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外二分中心提出异议申请,请求暂缓办理《不动产登记证书》相关手续。

哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室、地址:道外区兴业街157号409室;电话:87822575。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外二分中心,受理地址:道外区南直路703号,电话:87072843。

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
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

医疗跑者、72岁跑者、首马跑者……三位抚远跑者

哈马,我们准备好了!

文/摄 生活报记者 李楠 牛婷婷

赵鹏:赛道上的医疗守护者

2026哈尔滨马拉松周日即将开跑。赛前,记者来到哈尔滨八区体育场,跑者们正在为比赛做最后训练。来自抚远的赵鹏、金明悦、孔祥宇也在其中。训练间隙,他们接受了记者采访。他们从华夏北极来到哈尔滨,带着对运动的热爱,也带着对哈马的期待。

26岁的赵鹏是抚远市中医医院中医针灸科医生。这是他第3次参加哈尔滨马拉松,也是第一次担任赛事医疗跑者。他说:“抚远是华夏北极,我作为边疆医院的医务工作者,很希望到哈尔滨参与大型赛事的医疗保障。一方面想感受哈马的赛事氛围,另一方面也想把中医的运动保健理念带给更多跑友,也借这个机会向大家推介我们美丽的东极抚远。”

在赵鹏看来,普通跑者以完赛、追求成绩为目标,医疗跑者则首先是守护者,竞速是次要的。“我们在奔跑的同时,要时刻观察周围跑友的身体状况,遇到有人身体不适,需要第一时间停下开展救助。”医疗跑者要有医护相关执业资质,接受赛事急救培训,掌握运动损伤、晕厥、低血糖等应急处置。日常也要保持跑步训练,保证自身可以完成比赛,同时学习运动医学、中医急救相关知识。

他的主要任务是赛道流动救护,巡查跑者身体状况,处置抽筋、扭伤、低血糖等常见运动问题,协助需要帮助的选手,必要时对接赛道固定医疗点。所以他的配速不会追求快,保持稳定,预留体力,随时准备停下来施救。“如果遇到紧急情况,就优先施救,哪怕牺牲自己的配速、完赛时间。如果只是轻微不适,简单处置之后,再继续向前奔跑。”

从中医来看,抽筋多是筋脉失养、气血运行不畅;肌肉酸痛多为运动后经络淤滞;过度疲劳属于耗伤气血津液。马拉松属于高强度运动,易耗气伤津,所以不能一味硬扛。赵鹏说,赛前要调畅作息,避免熬夜,饮食护好脾胃;赛中要量力而行,及时补水补糖;赛后切忌立刻冷水冲澡,做好拉伸,注意保暖,可热敷、按摩穴

位,帮助气血恢复。小腿抽筋可以按压承山穴,大腿后侧不适按委中穴,乏力疲惫可以按揉足三里。

“未病先防,就是不要等到受伤、晕厥才处理。”赵鹏说,出现心慌胸闷、头晕恶心、持续剧烈肌肉疼痛、呼吸困难,都要立刻减速,必要时放弃比赛。“身体发出预警信号,千万不要硬撑。”过往赛事里,他遇到过不少跑友半路抽筋、体力透支,有的选手硬撑着不肯停下,会一边帮对方缓解不适,一边劝导量力而行。很多跑友在得到帮助之后,调整状态安全完赛,“这也是我做医疗跑者最大的意义。”

赵鹏提醒参赛跑友,要关注当日天气,做好防晒保暖;合理利用赛道补给,不要等到口渴饥饿再补给;根据自身能力选择配速,不要被周围跑友带节奏。“马拉松最重要的不是成绩,是安全完赛。尊重自己的身体,享受奔跑的过程,不必强求速度。”



身,跑完不要立刻停下要及时拉伸,注意保暖,多用穴位按揉缓解肌肉酸痛,千万不要硬扛身体的不适。

金明悦说,她既骄傲,也有一点担心,但同时也很有安全感,因为赵鹏具备专业的急救能力,在赛道上可以帮助更多跑友。“我们分头跑。我理解医疗跑者的职责,我希望他优先去守护赛道上更多需要帮助的

跑友,我自己会把控好节奏。”他们约定好,各自做好自己的事情,安全完赛,终点相见。

她的目标就是安全完赛,好好感受哈马的氛围,不追求成绩,享受跑步的乐趣。她祝愿哈尔滨马拉松圆满举办,所有跑友平安顺利。希望大家能感受冰城的魅力,也欢迎大家去美丽的东极抚远看一看。

孔祥宇:
“只要中签我就跑,一直到跑不动为止”

今年72岁的孔祥宇是半马跑者。她告诉记者,上学的时候就热爱跑步,“以前走路总会摔倒,一年有时能达到十七八次,晕得站不住。”孔祥宇说,坚持跑步后,她的身体有了明显变化,很多药都不吃了。全马她也跑过,半马跑的次数比较多。光去年就跑了好几个半马,就是为了要成绩证书,好成绩的时候能容易中签。

孔祥宇表示,退休以后,她的身体有时状况不太好,看过医生后,医生让她加大力量的锻炼,所以她就坚持天天跑步。“现在习惯了,要是一天不跑就感觉郁闷,一出门跑步心情就特别好。”她还参加了跑团,第一次在牡丹江参加过马拉松,以后她年年都报名马拉松,只要能中签,就去。在抚远跑团里,年轻人比较多,在一帮小年轻的带动下,她觉得自己还行,“我们团里属我最大,跟他们在一块儿,真觉得自己好像又年轻了,心情也好。”

孔祥宇说,她每天跑十来公里,一般一周跑一个半马,有的时候还能跑一个全马。她还去过烟台,跑的是全马,还有东营、云南、贵州的马拉松她也参与了,“去的地方多了,还是觉得家乡最好。”

她不光自己跑,还让女儿跟着练。女儿今年50岁了,以前不愿意运动,看到妈妈一直坚持跑步,身体也越来越好,也开始跟着她练跑步。佳木斯、宝清、富锦的马拉松女儿都参加了,现在女儿也天天练跑步。“我觉得跑步能治很多病,有些人不相信。而且不要总觉得自己岁数大了就不行了,我就不服气,我还能跑。”今年她报名哈马,也中签了。她就寻思,以后如果能年年中签,她就年年去,“一直跑到跑不动为止。”

部分图片由受访者提供

