

肌肉僵硬、平衡感差、关节变形……

医生:偏瘫康复切勿盲目锻炼

生活报讯(实习生姜欣 记者李晓航 王秋实)在大众的固有印象里,脑梗塞、脑出血这类脑血管急症,是上了年纪的老年人才会患上的疾病,但如今越来越多的年轻人被不良生活习惯裹挟,年纪轻轻就突发脑血管意外。不少人病愈之后留下偏瘫后遗症又急于求成、盲目锻炼,非但没有实现康复,反而出现走路画圈、脚尖点地、肢体僵硬痉挛等问题,把本可以恢复的功能练成难以逆转的后遗症。对此,记者采访了哈市五院偏瘫专科的专家。



由医院提供

通宵加班突发脑出血 盲目练步半年适得其反

28岁的小周是一名互联网从业者,日常工作节奏快,加班熬夜是家常便饭。为了缓解工作压力,平时下班之后他常常约朋友宵夜撸串。一次通宵加班之后,小周突然剧烈头痛,紧接着左侧身体失去力气,当场倒地,紧急送医后确诊为脑出血,经过急诊手术保住了性命,但留下了左侧肢体偏瘫的后遗症。

“那时候我心里特别着急,一心想着赶紧恢复。”小周出院回家后,给自己定下了康复计划,每天花大量时间练习走路。由于没有专业人士指导,他的走路姿势只靠摆动上半身,带动僵硬的左腿勉强迈步。坚持锻炼了大半年,小周

的情况不仅没有好转,反而越来越糟:走路时左腿不受控制地画圈,脚尖没法正常落地,平衡感极差,康复陷入停滞。

此后,小周来到哈市五院偏瘫专科就诊。该院陈冲主任经过全面评估后表示,他的问题并不是锻炼得太少,而是练错了方式!错误的训练模式会不断加重肢体痉挛,让异常步态固化。针对小周的情况,医院开启手术康复一体化诊疗,先通过微创松解痉挛性挛缩的肌肉,再同步开展肢体动作训练与身体感知能力修复。经过一段时间的系统治疗,小周紧绷的肢体得到放松,如今已经可以平稳独立行走,逐步回归正常生活。

与机动车混行、未戴头盔、私自改装

冰城交管治理电动车违法

生活报讯(记者何兴丽)近日,冰城交管部门执勤警力深入重点路段、社区街巷和商圈周边,在查处电动车违法行为的同时开展面对面安全提示,引导骑行者自觉遵守道路通行规定。

交管道里大队执勤警力在埃德蒙顿路开展电动车违法行为整治行动时,发现一辆电动车未按规定车道行驶,在车流中穿插混行。民警随即将该车辆拦停,向驾驶人讲解分道行驶的重要性:非机动车在没有非机动

车道的路段,应当靠车行道右侧行驶。若随意进入机动车道与机动车混行,发生碰撞时,非机动车驾驶人缺少车身防护,受到伤害的风险更高。依据相关法规,民警对驾驶人处以50元罚款。

交管平房大队执勤警力在友协大街例行巡逻时,发现一名非机动车驾驶人未佩戴安全头盔。民警随即将其拦停,结合该路段周边车辆较多、通行速度较快的实际情况,向驾驶人宣讲未佩戴安全头盔的风险:头

部在事故中承受的冲击较大,造成的伤害相对严重,规范佩戴安全头盔有助于减轻头部伤害。依据相关法规,民警对其处以罚款50元的处罚。

交管呼兰大队走进南二道街开展电动车交通安全宣传,针对部分骑手私自加装灯光、音响,改装电瓶、改动电路以提升续航等情况,民警严肃告知,此类改装会改变原车电气线路设计,可能造成线路超负荷运转,引发短路起火。

图片由交管部门提供

应酬饮酒诱发脑梗死 只练走路忽视感知

33岁的李先生平时工作应酬多,常年久坐办公室,几乎很少运动;日常饮食经常重油重盐,抽烟喝酒更是家常便饭,体重远远超出标准。一次商务应酬结束后,李先生饮酒过量,突发脑梗死。虽然经过救治保住了生命,但右侧肢体偏瘫。回家休养时,身边亲友纷纷给他出主意,告诉他多走路就能恢复。可无论李先生怎么努力走路,脚尖点地的异常步态始终改不过来;右腿肌肉持续僵硬,走路十分费力,越练身体越紧绷,康复完全看不到进展。

李先生此后来到哈市五院就诊,陈冲主任团队检查发现,李先生不只是肢体活动受限,更关键的是身体感知能力受损。他无法准确感知自己手脚的位置,走路只能依靠眼睛盯着脚来调整,平衡能力很差,这也是康复迟迟不见成效的重要原因。医护人员为李先生量身定制康复方案,一边纠正错误的走路发力模式,一边同步修复身体感知。在循序渐进的训练下,李先生肢体僵硬得到明显缓解,脚尖点地的问题逐步改善,走路姿势慢慢回归正常。

高血压致突发脑梗 自行锻炼关节变形

36岁的张女士平时喜欢熬夜刷手机,作息昼夜颠倒,三餐饮食十分不规律,体检查出患有高血压,但她常常忘记服药,任由血压波动。此后她突发脑梗,导致一侧肢体偏瘫。发病后,张女士没有得到连贯的专业康复指导,只能在家自己摸索锻炼。“练了一段时间非但没有好转,反而关节慢慢变形,走路姿势越来越怪异,康复完全停

滞不前。”张女士说。

面对张女士病程久、合并骨关节变形的复杂病情,哈市五院偏瘫专科启动多学科协作,联合骨科开展综合治疗。手术完成后,接续完整的系统康复训练,一步步改善肢体功能。经过持续治疗,张女士的肢体状态稳步好转,慢慢回归日常工作与生活。

专家提醒:康复并非练得越多越好

康复师共同完成全面评估,结合患者的实际情况定制专属治疗方案。症状较轻的患者,通过规范康复纠正步态,修复身体感知;痉挛僵硬严重、康复遭遇瓶颈的患者,通过微创松解紧绷的肢体,再接续系统康复训练,突破恢复难题;针对病程长、伴随骨关节变形的复杂患者,科室联合骨科开展综合治疗。

陈冲主任表示,术前帮助患者打好身体基础、术后持续跟进康复训练,循序渐进改善肢体状态,才能帮助患者踏踏实实重建站立、行走的能力。

陈冲主任提醒广大市民,年轻人长期熬夜、酗酒、高油高盐饮食、忽视高血压等基础病,都有可能诱发脑梗、脑出血。偏瘫康复切忌盲目硬练,如果长期康复没有起色,出现肢体僵硬、走路画圈、脚尖点地、活动受限等情况,一定要及时到专科就诊。



出租出售
门市出租
出租南岗区海城街19号门市,临近海城市场、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。

13895751616

房屋出售

出售松北区锦御江湾住宅,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。可贷款。

18686821585

门市出租出兑

松北区融创融园临街门市,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

13946092977

徽茶始祖——松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴



零售价: 60 元/罐



零售价: 158 元/罐



零售价: 528 元/罐 98 元/罐



零售价: 1188 元/罐 228 元/罐

品茶电话
18645049997
地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(动车或专卖店)

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
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

2027年度哈市城乡居民医保 参保缴费开始



生活报讯(实习生姜欣 记者王秋实)记者从哈尔滨市医保局获悉,近日,2027年度哈尔滨市城乡居民医保参保缴费开始。

参保范围
未参加政府其他形式基本医疗保险的城乡居民,均可参加哈尔滨市城乡居民医保。

缴费标准
2027年度城乡居民医保个人缴费标准为400元/人,财政补助标准为724元/人,筹资标准合计为1124元/人。2027年7月1日后缴费个人需承担财政补助部分。

注:2026年1月1日后出生的黑

龙江省户籍新新生儿,从出生当年起算三年内参加哈尔滨市居民医保个人缴费部分可享受全额资助。

参保缴费时间
2027年集中缴费期为2026年9月1日—12月31日

待遇期限
可随时参保缴费,医保待遇享受期限与缴费时间和是否连续参保直接相关。

(一)普通居民
连续参保人员在集中缴费期内续缴2027年保费的,享受2027年全年医保待遇。

自2025年起,不在集中缴费期缴费或断保人员重新参保将产生三

个月固定待遇等待期,断保人员每多断保一年在三个月固定待遇等待期基础上增加一个月变动待遇等待期,变动待遇等待期可通过缴费修复,缴费参照当年参保地的个人缴费标准。

(二)大中专学生
1.在集中缴费期内趸缴的:缴费当年9月1日至毕业当年12月31日享受医保待遇。
2.在集中缴费期缴纳2027年一年保费的:新生待遇享受期为入学缴费当年9月1日至2027年12月31日;老生待遇期限参考普通居民。

(三)特殊人群:出生90天内新

军人及随军未就业配偶,动态参保不受缴费期限限制,按规定享受待遇。

(四)职工医保转居民医保人员:连续参加城镇职工医保2年及以上,断保3个月内续保居民医保的,自缴费次日起享受居民医保待遇。

参保渠道
大中专学生、中小学生和幼儿园儿童由学校统一组织参保缴费。除学生外,断保或首次参加哈市医保人员必须先完成参保登记再缴费。线下可携身份证前往乡镇、街道、社区、村屯办理参保登记。线上可关注「哈尔滨医保」微信公众号,通过「城乡居民一码缴费」功能进行参保缴费。

实物展示、现场讲解、互动答题……

南岗开展消防产品科普宣传

生活报讯(实习生艾炳宇 记者黄迎峰 文/摄)15日,哈市南岗区消防救援大队联合南岗区市场监督管理局,在远大、松雷街区开展消防产品真伪辨别科普宣传活动,手把手教市民、商户甄别劣质消防产品。

本次活动以“规范消防产品质量,筑牢安全防护底线”为主题,面向辖区居民、沿街商铺、小区物业、小微企业员工等群体,通过实物展示、现场讲解、互动答题、发放宣传资料等多种形式,开展接地气、实用性强的消防科普宣传。

活动现场,工作人员陈列了灭火器、防火门、消防自救呼吸器、应急照明灯等常用消防产品,手把手教大家掌握“一看、二扫、三查、四验”辨别技巧。针对市民日常辨别难点,重点讲解灭火器压力、罐体状态、铅封完整性,防火门铭牌、闭门器、密封条,以及自救呼吸器保质期、包装完好度等关键查验要点。



为提升宣传效果,现场设置了趣味知识答题环节,围绕消防产品辨别要点、使用常识出题。市民踊跃参与、积极互动,答对题目还可领取消防文创纪念品。同时,工作人员向过往群众发放宣传手册,耐心解答消防产品选购、使用、养护等常见问题,并提示消费者购买消防产品务必选择正规门店,主动索要发票及合格证,发现假冒伪劣产品可拨打12345热线举报。

人工智能训练师、美甲师、家政服务员……

冰城残疾人职业技能大赛举行

生活报讯(记者李丹)记者15日从哈市残联获悉,2026年哈尔滨市残疾人职业技能大赛在哈尔滨开放大学举行。本届大赛由哈尔滨市残疾人综合服务中心主办、哈尔滨开放大学承办,来自全市各区、县(市)代表团的约70余名选手同台竞技。

本届大赛共设置人工智能训练师、商业摄影师(短视频制作)、美甲师、家政服务员(整理收纳)、盲人保健按摩、中式面点、西式面点7个项目。项目兼

顾新兴业态与传统生活服务领域,既为残疾人朋友搭建了AI数字赋能职业技能比拼的舞台,也保留了保健按摩、面点制作等就业基础好、参与热度高、覆盖面广的传统项目。

大赛采取理论与实操相结合的方式,突出实际操作能力考察。经过紧张激烈的角逐,各比赛项目分别评选出一等奖、二等奖、三等奖,获奖选手将在择优选拔后代表哈市参加黑龙江省残疾人职业技能大赛。