

练书法、包饺子、学八段锦……

俄罗斯银发团体体验“冰城康养”



生活报讯(记者于海霞 文/摄)学八段锦、拓福字、练书法、制作艾草锤、包饺子……21日,哈市第二社会福利院内暖意融融、欢声笑语,40位来自俄罗斯圣彼得堡、新西伯利亚的老年朋友走进冰城,沉浸式体验中国式康养生活、见证哈尔滨高品质养老服务。

当天一早,俄罗斯老年朋友们便兴致勃勃开启沉浸式体验。在养生课堂上,大家跟着老师认真学习八段锦,舒缓抬手、沉肩、移步,动作舒展、认真投入。“这是我第一次接触中国传统养

生功法,练完整个人特别放松。”一位俄罗斯老人开心她表示。

随后,俄方老年朋友与院内老人结对互动,共同体验福字拓印、毛笔书法、空灵鼓演奏、艾草锤手工制作。看着古朴的汉字墨韵、清脆悦耳的鼓点、亲手制作的养生艾草锤,大家兴致盎然、频频拍照。“中国传统文化太美了,安静雅致、充满诗意,不仅能动手体验,还能修身静心,这样的老年生活太丰富了!”俄罗斯老人们纷纷点赞。在智能康养设备体验区,先进齐全的适

老设备、精细专业的康养服务,让俄罗斯老人大开眼界、赞叹不已。大家逐一上手体验智能监测、康复理疗、老年辅助设备,直观感受中国养老服务的智能化、专业化。

整场活动里最暖心的环节,要数一起包饺子。中俄老人围坐一桌,动手捏饺子、互相比划着交流,语言不通

也不影响热闹的氛围。小院里笑声不断,满是烟火气,俄罗斯老人切身感受到中国式养老热闹温暖、人情味十足的幸福日常。

南岗居民家门口就能拍CT了

生活报讯(记者于海霞)记者近日获悉,南岗区人民医院日前与哈尔滨医科大学附属第一医院完成CT影像远程诊断服务签约,让辖区百姓就近享受高水平、同质化的三甲影像诊疗服务,今后居民在家门口就能做CT检查、接受省级专家诊断。

据悉,自2026年1月双方签订紧密医联体合作协议、设立名医工作室以来,两院持续开展多领域深度协作。针对南岗区人民医院基层影像诊疗短板,在专家团队的助力推动下,影像专线于今年6月正式投入使用,医院顺利开展冠脉CTA、脑血管CTA等多项高精尖影像新技术,有效补齐基层影像诊疗薄弱环节。协议落地后,辖区群众在南岗区人民医院完成CT检查,影像数据将通过专用网络专线实时传输至哈医大一院,由省级影像专家远程阅片、细致研判并出具专业诊断报告。

拍卖公告

黑龙江信达拍卖有限责任公司接受委托,依法对下列标的进行公开拍卖:

序号	标的	建筑面积(平方米)	评估价(万元)
1	哈尔滨市南岗区二里乡乡道4号房产(原南岗区法院旧房)	1517.54	37.6

有意竞买者持有效证件及竞买保证金(竞买保证金由竞买人于2026年9月29日10时前缴至:https://paiimai.ca123.org.cn)

有意竞买者于2026年10月9日15时前持有效证件原件(复印件)及每个标的竞买保证金(到账后到我公司指定账户以现金到账到账时间为到我公司办理竞买登记手续。拍卖时间:2026年10月10日上午9时)拍卖网址:https://paiimai.ca123.org.cn/

拍卖公司地址:黑龙江哈尔滨市南岗区阿什河街2-12号

拍卖公司电话:17303600512 19917511587

拍卖招商公告

黑龙江中融拍卖有限公司接受委托,近期我公司将公开拍卖黑龙江省内多处房产:哈尔滨市4套、牡丹江佳木斯市各1套、鹤岗市6套,类型包含住宅、商业服务、车库。拍卖日期:2026年9月28日上午9:00(哈尔滨标的)

2026年9月29日上午9:00(牡丹江标的)

2026年9月29日下午14:00(佳木斯标的)

2026年9月30日上午9:00(鹤岗标的)

拍卖公告扫码见详情

月近中秋情意浓

早晨5点就有人排队

老式月饼走俏冰城



生活报讯(实习生褚朝阳 记者赵政府 文/摄)中秋临近,冰城老式月饼悄然走红,有的传统手工月饼店早晨四五点就开始排队,成为秋日街头最温暖的烟火风景。

相较于商超便捷选购的新式糕点,不少冰城老人更偏爱地道老味。在平房区一家糕点店前,前来购买月饼的人排起了长队,长度有七八十米。一位市民告诉记者,他家家都爱吃老式月饼,皮酥、一咬掉渣,馅料还是喜欢五仁、枣泥的。这家店的月饼从9月初就不单卖了,最少一袋5块,价格从15元到48元不等。记者在道外区北头道街一家食品店看到,店内热闹非凡,月饼摊摆了一圈,有川酥馅、五仁馅、黑芝麻馅,每块价格5—8元。

新阳路街道地德里北段社区以食为媒暖邻里



生活报讯(实习生艾炳宇 记者黄迎峰 文/摄)21日,哈市道里区新阳路街道地德里北段社区举办“月满中秋话安康 邻里欢

聚百家宴”主题活动,辖区居民、党员、志愿者欢聚一堂,品美食、话家常,共迎温馨中秋佳节。居民们纷纷端出自家精心烹制的拿手家常菜,各色菜肴摆满长桌,香气四溢。一盘盘家常菜,不仅是舌尖上的美味,更拉近了邻里之间的距离。

华瑞物业5个小区邻里同乐迎佳节



生活报讯(记者仲亮 文/摄)19日,华瑞物业旗下华远·水木清华、华居·水

木天成、华耀龙湾、华远龙湾、华远新家园5个小区,同步开展“月满家园睦邻共享”双节邻里主题活动,文艺汇演、美食品鉴、手工体验、幸运抽奖轮番上演,现场热闹非凡,不仅丰富了居民的文化生活,也拉近了邻里距离。

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

出售松北汇锦御江湾住宅,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

电话:13946092977

徽茶始祖——松萝茶新茶到店 欢迎品鉴

五光聚 徽州屯粮

零售价: 60 元/箱

五光聚 松萝茶

零售价: 158 元/箱

五光聚 松萝茶

零售价: 528 元/箱 98 元/箱

五光聚 松萝茶

零售价: 1188 元/箱 228 元/箱

生活报中缝广告

办理哈尔滨道里区地街1号地址生活报社一楼103室

刊84681180

登13104659009

电话13613600156

电话18686821585

万朵秋菊装点防洪纪念塔

冰城江畔织就金色浪漫

生活报讯(记者史天一 文/摄)21日,哈市道里区防洪纪念塔广场被万朵秋菊装点成绚烂花海,为即将到来的中秋、国庆双节添上了一抹明丽的亮色。

记者在现场看到,1500平方米的双组团景观沿广场轴线次第铺开,主花坛里千朵秋菊簇拥着金色的锦鲤、灵动的龙形拱雕,浪花造型的装饰嵌在姹紫嫣红的花团之间,“恭贺华诞”四个鎏金大字在阳光下格外醒目,中国红与暖金黄的主色调衬托着松花江与防洪纪念塔,庄重又喜庆。一旁的侧花坛里,成片的白菊、紫菊错落排布,亚克力灯光造型藏在花影里,吸引了众多市民游客来此拍照打卡。“我早上刷到



消息就拉着老伴过来了,没想到布置得这么用心!”家住附近的张女士正对着主花坛拍照,语气里满是惊喜。道里区园林管理局助理工程师张

艾宁表示,工作人员为了适配哈尔滨的秋日气候,选用了耐寒性强、花期持久的秋菊品种,不仅日间繁花似锦,入夜后灯光亮起,菊影与光影交织,还能

呈现完全不同的观赏效果。除了防洪纪念塔核心展区,音乐公园等沿线区域也同步布设了菊花花境,方便市民在家门口就能欣赏秋景。

@哈市中小學生“体质健康等级证书”可以申领啦

生活报讯(实习生李思雨 曹亦冉 记者吕晓艳)记者近日从哈市教育局获悉,省教育厅依托“黑龙江省学生健康服务”小程序,已将哈市各中小学校的2025—2026学年度国家学生体质健康监测数据上传,目前该小程序搭建的健康监测体系,已全面覆盖哈市学生在校监测最新数据。

目前,全市共有57744名学子可通过“黑龙江省学生健康服务”小程序查询自己2025—2026学年度《国家学生体质健康测试优秀等级证书》,凡获得优秀等级的学生,平台将自动生成证书,学生可向所在学校申领属于自己的“健康小将”殊荣。省教育厅将继续依托“黑龙江省学生健康服务”小程序,将各中小学校完成的测试和数据上报,待数据更新后,学生家长可进行线上查



询。若感觉孩子的体育成绩不理想,可督促孩子有针对性地进行练习,年底前可以多次向学校申请复测。

学生和家长可在微信上搜索“黑龙江省学生健康服务”服务号,选择“关注服务号”,然后点击“私信”,并在界面下方选择“健康服务”对话框,选择登录且完成学生绑定(例如:本年度小升初学生选择该生小学绑定),然后在返回界面选择“数据板块”的“体质健康”并登录,选择“2025—2026学年度”即可查询到结果,确认学生在本年度体质健康监测数据成绩在90分及以上,即可向所在学校申领优秀等级证书。图片由教育部门提供

哈工大博物馆、航天馆9月25日闭馆一天

生活报讯(实习生李思雨 曹亦冉 记者吕晓艳)记者从哈尔滨工业大学了解到,中秋假期将至,为满足广大观众假日文化需求,哈工大博物馆、航天馆中秋期间开放时间安排如下:9月25日(星期五)闭馆一天,9月26日(星期六)、27日(星期日)正常开馆。开馆时间为8:30,闭馆时间为17:00,

16:30停止入馆。个人参观无需预约,持有效身份证件即可入馆;团体参观请通过哈工大官方微信公众号提前预约。节假日期间参观者较多,如遇限流排队,请参观者理解和配合。如需咨询相关事宜,可拨打博物馆咨询电话:0451-86281516、航天馆咨询电话:0451-86403118。

东北林业大学森林博物馆10月1-4日开放

生活报讯(实习生李思雨 曹亦冉 记者吕晓艳)记者从东北林业大学了解到,国庆假期将至,为满足广大观众假日文化需求,东北林业大学中国(哈尔滨)森林博物馆及校史馆国庆期间开放时间安排如下:10月1日至10月4日面向社会公众免费预约开放。开馆时间:9:00—16:00(15:30停止入馆,15:50观众退场,16:00闭馆)。9月27日23:00准时开放预约系统,参观者需在“东北林业大学博物馆预约”微信小程序完成预约,方可取得入校资格。预约成

功后,参观者须从校园7号门(南岗区文昌街辅路校门)刷身份证原件步行进出校园。参观当日,参观者须按照预约时段,凭本人有效身份证原件、预约二维码核验入馆。为保护藏品的完整性、防止病菌传播、延长藏品寿命,中国(哈尔滨)森林博物馆定于9月24日至30日开展全馆封闭消杀工作,10月5日至11日设施检修维护闭馆,暂停向校内外公众开放。10月12日起恢复每周四、五、六免费预约开放,10月11日23:00准时开放预约系统。

过节逛展请注意