残疾人职业技能大赛中获二等奖 哈市50岁张翠萍

握鹌鹑蛋苦练 靠美甲重拾自信




图片由本人提供

文/摄 实习生 王梦迪 生活报记者 刘维娜 李丹

柔和的阳光透过玻璃窗漫进哈尔滨开放大学的实训教室里，记者走进教室，便看见50岁的张翠萍低头忙碌着，各色指甲油、精致贴纸、大小不一的美甲工具一一铺在桌面上。她神情专注，细细整理着手边的设备。

张翠萍在刚刚结束的由哈尔滨市残联主办的残疾人职业技能大赛中，靠美甲技术获得二等奖。2016年她因病致残，一度生活不能自理，卧床一年半后，她像孩童一样重新学习走路，虽然一度陷入人生低谷，但技能课程的学习，让她不但掌握了技术，还重拾了生活的信心。

遭疾病重创 陷入迷茫

实训室内，看到记者走近，张翠萍热情地打着招呼，拖着脚往前走。当记者因担心让她坐时，张翠萍主动讲起自己的身体状况。“2016年，我是颈椎间盘突出压迫神经，情况很严重。”当时医生就告诉张翠萍，手术只能缓解疼痛，防止神经坏死、肢体逐步丧失功能，至于术后能不能重新站起来，还是未知数。手术后，张翠萍落下残疾，彻底丧失了生活的自理能力。“穿衣、吃饭、行走，这些普通人习以为常的日常小事，我都需要旁人寸步不离地照料。”说到这里，张翠萍难掩失落。那漫长的一年半时间里，她大多时候只能卧床，被困在床上的日子，身体的病痛与心理的压抑层层叠加，将她拖入人生低谷。

身体状况稍稍好转之后，张翠萍没有就此躺倒。她经过一年半的康复训练，终于能下地走动，这份体验如同重获新生。“那时候就像刚出生的孩子一样，每迈出一步都要耗尽全身的力气。”张翠萍回忆道。

可身体的恢复，并没有立刻驱散生活里的阴霾。就在她深陷迷茫之际，一张哈尔滨市残联的招生信息，改变了张翠萍的命运，“是市残联组织的面向残疾人的技能培训通知，我当时就决定要参加。”

抓住学习机遇 冲破重重难关

2025年，张翠萍走进哈尔滨开放大学，最先接触的是短视频制作课程，结实了很多残疾人朋友，心情也渐渐开朗。2026年6月，张翠萍开启了她的美甲求学之路。

“我们的培训为期三个月，每周上两节课，从早上八点半学习到下午四点半。”家住香坊区的张翠萍距学校将近十公里，“我家附近没有直达车辆，往返学校需要换乘三趟公交车，我走路还很慢，只能一点一点往前挪，为了不耽误上课，我得提前两个多小时出门，克服种种麻烦。”张翠萍笑着说。

真正坐到美甲课堂，新的难题又接踵而至。“我的手一直是抖的，这是后遗症。刚开始学习的时候，我连画笔都握不住。为了锻炼手部稳定性，我们老师想出特别的训练办法，让我们拿鹌鹑蛋练习控手力度，练习的过程充满波折，常常一用力就把薄薄的鹌鹑蛋壳捏碎。”张翠萍告诉记者，别人很容易就能完成的涂胶、勾勒线条，她却要付出数倍的时间，反复打磨。

虽然累，但是张翠萍并没有放弃，经过锻炼，几节课学下来，她可以手握画笔勾勒线条了。沉下心后，所有的注意力都集中在方寸甲面之上，她内心也慢慢变得安宁平和。“在甲片上描画可爱的小动物，构思各式各样的美甲款式，过往那些难过压抑的心事都不会去想。课堂的氛围也很温暖治愈，同学之间相处起来也格外舒服。”张翠萍告诉记者。除了实操，课程还包含理论笔试，老师也会细致讲解，每一道工序的理论知识，她都认真记在心里。

实现蜕变 一技在身重寻价值

勤学苦练之下，张翠萍的手艺一点点进步。课余时间，她就拉着亲戚、邻居的手实操，在一次次实操当中积累经验，人也变得越来越开朗。9月，残疾人职业技能大赛如期举办，比赛分为理论笔试与实操两个部分，实操要求选手完成单色带花美甲，再自由创作卡通人物美甲。同场参赛一共有十名残疾人选手，每个人都要在规定时间内交出独属于自己的作品。站在赛场之上，过往练碎鹌鹑蛋的经历、无数次抖着手练习的画面都化作底气，张翠萍沉住气完成全部项目，最终拿下美甲项目的二等奖。

这份荣誉，更加坚定了她对美甲的热爱。“获奖之后，我觉得自己也可以创造价值，并不是一个毫无用处的人了，现在的我，对生活充满了希望。”张翠萍兴奋地说。“我特别感谢哈尔滨市残联搭建的平台，哈尔滨开放大学提供的学习机会，让我再次感受到自己的价值。”对张翠萍而言，美甲早已不单单是一门谋生手艺，更是治愈她精神的良药。

进企业、查药店、上街头、入乡村……

哈市检察机关面对面普法 守护“舌尖安全”

生活报讯（实习生梁雨欣 记者栾德谦）今年9月，是第49个“质量月”。9月30日，记者从哈市检察院获悉，哈尔滨市检察机关围绕“食药安全益路行”公益诉讼专项活动，集中开展系列普法宣传。检察干警分赴企业车间、药店商超、社区广场和乡村街巷，面对面普法，督促商家扛起责任，教群众防范食药安全风险，守好“舌尖上的安全”。

各基层检察院结合地域特点，走进乳制品、涉农、食品加工、食药等企业，针对行业风险开展定制化普法宣讲活动。南岗区检察院赴乳制品企业座谈，解读食品安全“两个责任”、标签标识管理等要求，以案释法剖析常见违法情形；松北区检察院走进涉农企业，围绕农产品种植管理、质量安全标准宣讲；平房区检察院则深入食药企业，解读《食品安全法》，为企业讲清经营标准与法律红线。

检察官逐一走访药店、餐馆、商超等经营场所，现场排查隐患、普及法律知识。道外区检察院到六家农产品种植基地和农民专业合作社，向经营者讲解《农产品质量安全法》；香坊区检察院把食品小商户和农贸市场作为重点，开展有针对性的普法。检察官还在广场、街头设点普法，这次普法行动中共发放资料800余份，解答咨询90余人次。

各基层检察院依托街道、社区、乡村基层力量，打通食药安全治理“最后一公里”，凝聚多方共治合力。


图片由哈市检察院提供

出租出售
电话13946092977
出租库房
库房使用面积1200平米，举架高7米，宽敞明亮，屋内无障碍，有取暖设施，仓储优选，交通便利，临近三环路。
地址：南岗区王岗镇前兴隆村工业区
18904515815
15846048899
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
微茶始祖—松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴


零售价：60 元/盒

零售价：158 元/罐


零售价：528 元/套 98 元/罐


零售价：1188 元/套 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【勐库戎氏专卖店】
生活报中缝广告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号 生活报社一楼103室
刊登电话 84681180 13104659009 海霞老师 13613600156 王羽老师 18686821585 徐老师
郑重声明
本报所刊登服务信息不作为提供双方交易的法律依据，必要时请认真核实相关证明，谨慎付款；一切交易行为自行承担法律责任。

国庆不远走 家门口微度假

感受烟火 玩转冰城新风景

文/摄 生活报记者 张立 于海霞

国庆佳节如约而至，不必奔赴远方，在家门口就能开启微度假。国庆前夕，记者走访部分区县了解到，经过精心准备，这个假期，哈尔滨各区县众多全新文旅景点精彩亮相，届时市民家门口过节，可以逛城市新景点，细细品味属于冰城的烟火与秋韵。




阿什河畔小镇·牧水庄园



原点广场：

崭新开放 来这里寻城市的起点

采访中，哈市住建局相关负责人告诉记者，哈尔滨的地理原点在哈尔滨博物馆转盘道附近，当年以此为中心，向外放射规划南岗的街道，城市就是从这里向外铺开建设的。而最近，经过规划和建设，哈尔滨原点广场正式对外开放。

近日，记者来到这处新城市文旅打卡点，在南岗区博物馆转盘道旁，一处藏在市中心的百年院落变身开放式休闲空间——城市原点广场，位于红军街与国民街交口，曾是哈市少年宫的封闭院落。改造拆除围墙，打通步行通道，梅耶洛维奇大楼、中东铁路高级职员住宅等多座百年欧式老建筑完整呈现，老建筑修旧如旧，保留原汁原味的历史风貌。

现场记者看到，广场步行地面绘制大片紫色丁香主题彩绘，搭配提琴造型艺术装置。葡萄藤长廊、草坪、休闲座椅错落分布，闹市里多了一处安静的休憩角落，很适合市民散步拍照。广场还配套城市记忆展厅，常态化开展非遗展示、文创市集等活动，把历史文化体验搬进城市口袋公园。

东兴满族村：

仿古火车站台、街巷 感受民国场景

节日前夕，记者来到香坊区向阳镇东兴满族村，这里传统满族村落与新潮沉浸式文旅项目碰撞出新火花。有着260余年历史的东兴满族村，依托村落底蕴打造满族风情长廊、网红宽窄巷子；村内重点项目东兴新世界·光影剧场，成为哈尔滨近郊新风景。

东兴新世界·光影剧场是大型民国风实景沉浸式园区，3.3万平方米场景完整复原民国街巷、仿古火车站台、老式列车车厢、荷塘景观，复古氛围感拉满，是拍照出片、微短剧拍摄的优选地。园区还提供服饰换装、湖畔露营、民宿住宿、剧本杀、团建研学等多元服务，还可以开展篝火、K歌等活动。

阿什河畔小镇：

坐复古小火车 穿梭千亩稻田

坐落于阿什河畔的阿什河畔小镇·牧水庄园，是今年冰城近郊新晋田园打卡地。秋日时节，记者走进小镇，千亩稻田翻起金色稻浪，复古观光小火车缓缓穿行于田野林间，把丰收的美景尽收眼底。

据介绍，小镇临田而建，落地窗直面一望无际的稻海，坐下来品一杯饮品，尽享田园惬意时光。同时，这里还有民俗博物馆、百年物藏馆，既能品读金源文脉，又能观赏各式复古老物件；萌宠乐园、露营草坪、采摘区域一应俱全，非常适合家庭出游、亲友小聚。

“不必奔赴远方，驱车四十分钟左右，便可在这片河畔田园里，感受独属于冰城秋日的松弛烟火气。”现场工作人员告诉记者，百年物藏馆、民俗博物馆两大展馆是这里的亮点之一。百年物藏馆汇集民国时期西洋钟表、老家具，镇馆之宝是清代千工拔步床；而民俗博物馆复原东北旧时生活场景，老农具、火炕、悠车，唤醒老哈尔滨人的怀旧记忆。此外，园区还有萌宠牧场、大草坪、露营区域，游客可以喂小动物、野餐露营，体验果蔬采摘。更重要的是这个园区公共区域免费开放，市民游客快去感受吧。

早春晴朗系列打卡地：

百年老建筑、郡王山 跟着剧集游冰城

有旅行平台数据显示，随着《早春晴朗》热播，作为剧中主要取景地的哈尔滨旅游搜索热度环比上涨149%。哈尔滨市文化广电和旅游局副局长杨年福表示：“我们对剧中场景进行系统化梳理，推出早春晴朗系列打卡路线。游客可去金龙山郡王山露营基地，体验‘北欧童话假期’；走进老俄侨私房菜‘老两口小酒馆’，在古董钢琴旁复刻温情时刻；还可到拾楼壹号品尝同款年夜饭，锅包肉、地三鲜等美食，让游客从视觉美好延伸到味觉美味，形成完整剧情消费链。”

国庆节前一天，热播剧《早春晴朗》依旧带来热潮不断。道里区东和昶1917宽街文化复合体，是剧中最核心、出镜最多的场景，剧中“老两口小酒馆”就坐落于此。记者看到，来这里打卡的市民和游客不断，更有不少人坐在剧中同款餐桌用餐，在红砖墙、复古庭院拍照留念，沉浸式复刻剧中温情画面。索菲亚广场是剧中男女主谈心、定格回忆的经典取景地，标志性绿色长椅、穹顶成为“王子”和“公主”们的拍照首选地。“青年假日来哈尔滨就是为了追剧打卡的，没想到来到现场，比剧里更漂亮，选择旅拍希望留下美丽的瞬间。”来自天津的游客辛清凤说。

花之语养息谷：

藏在江北峡谷里的休闲秘境

秋日的哈尔滨近郊，山野风光宜人。记者来到旅游达人推荐的，松北区对青山镇山后村的花之语养息谷，这里凭借独特峡谷地貌、丰富聚会场地和地道农家风味，成为市民周末、假期短途出游的热门选择。园区占地18万平方米，距离市区自驾约半小时，不用长途远行，就能沉浸式感受山谷休闲时光。

园区核心是落差26米的原生峡谷，谷内林木繁茂、溪水潺潺，形成天然小气候，冬暖夏凉。秋日漫步谷间，林间清风徐徐，是放松身心的天然氧吧。网红爱琴海打卡区、上万平开阔大草坪错落分布，小桥流水搭配山野绿植，很适合拍照取景，不少新人也选择在这里拍摄婚纱照。

现场工作人员告诉记者，这里还有木屋、星空房，就算遇到刮风降温，也不影响游玩，园区还设置无动力游乐区，各类秋千、户外游乐设施，可供孩子们尽情玩耍。还有有机采摘园，可体验田园采摘，亲近土地。

生活报法律顾问
黑龙江同长律师事务所
提供法律咨询、法律代书、诉讼代理、企业法律顾问、刑事辩护。
咨询电话：17094511333
地址：南岗区黄河路136号