3.3万㎡ 冰城再添打卡点

老工业基地东轻游园焕新亮相

生活报讯（记者张立）生活报记者获悉，近期，由哈市平房区政府精心打造的东轻游园正式焕新亮相。这座占地3.3万平方米的城市游园，带着满满的岁月沉淀与崭新活力，向市民敞开怀抱，成为平房区老工业基地又一处兼具历史底蕴与烟火气息的休闲新地标。

据悉，作为东北轻合金有限责任公司的原配套绿地，东轻游园是平房区最早的城市公园之一。自1952年东轻建厂以来，这片葱郁绿地默默陪伴着一代代东轻人，承载了无数人的工余闲暇、朝夕烟火，是专属东轻人的青春记忆，也是老平房人刻在心底的温情乡愁。

如今，焕然一新的东轻游园，让工业风骨与城市绿意温柔相拥，步步皆风景、处处藏故事。改造工程秉持“修旧如旧、提质增韵”的理念，最大程度留存园区经典原貌。备受东轻人熟悉的三鹅喷泉、红柱瓦顶的苏式凉亭、意境雅致的长寿石假山悉数修葺一新，复刻复古质感、还原岁月风貌，老景致原汁原味、氛围感拉满。园区新增30余种乔灌木，更新绿化面积达1.3万平方米，搭配全新景观亮化工程，白天绿意盎然，夜晚光影柔和。







园区特别打造了一条工业文化叙事动线——地面镶嵌的铜质里程碑，一字一句镌刻东轻砥砺前行的关键年份；主题景墙上的老照片，定格着老一辈建设者艰苦奋斗、热忱奉献的青春模样；嵌入景观的101厂标识，默默诉说着企业的初心来路。不用刻意翻阅史料，漫步游园、闲走其间，就能沉浸式读懂一部鲜活生动的东轻奋斗史。“我绕着凉亭走一圈就能看到东轻发展的‘十件大事’”东轻退休职工张大爷说，“这个公园有我们年轻时工作生活的影子。”

如今的东轻游园，既有“中国一铝”的风骨底蕴，也有新生活的烟火温柔。它留住了东轻七十余载的奋斗底色，也映照出东轻人向阳前行的崭新姿态，更是让厚重的工业文脉落地生根、薪火相传。

图由受访单位提供

哈市开展住建领域安全生产督导检查

生活报讯（记者仲亮）生活报记者获悉，为扎实推进全市住建领域安全生产督导检查专项行动，哈尔滨市住建局持续压实行业监管责任、企业主体责任，全力防范化解城市建设运行各类安全风险隐患。

10月16日，哈市住建局行业主管领导带领专项检查组，深入道里区开展住建领域安全生产专项督导检查。本次检查坚持靶向发力、精准施治，通过听取汇报、查阅台账、随机抽查、实地核验、专家现场研判等多种方式，对在建工程、市政运维、燃气场站、危房管控等重点领域开展全方位、穿透式隐患排查。检查组先后深入松江村（东明村）城中村改造一期安置房项目、顾乡加压站、上江新能源365燃气场站、尚志大街临街危房四处关键点位，逐项核查安全管理制度落实、现场作业管控、设施设备运维、隐患排查整治等工作情况。

本次督导共排查梳理各类安全隐患7项，坚持立查立改、从严整改，现场督促完成整改5项。对剩余2项难点隐患，逐一细化整改措施、明确责任时限，建立台账清单，实行闭环管理、销号推进，确保所有隐患动态清零、整改到位。

国网黑龙江电力

寒潮来袭 筑牢防控屏障

生活报讯（记者李威兵）“紧盯导线覆冰厚度变化，每一处观冰点的数据都要如实记录上报。”10月17日，国网大兴安岭供电公司呼中区配电运检班李铁军、魏秀彬穿行于山林巡检通道，开展现场观冰巡视。

据气象部门预报，10月17日至19日，全省大部将出现雨雪、大风、降温叠加天气过程。国网黑龙江电力联合气象部门滚动跟踪天气变化，每日发布研判预警，优化电网运行方式，提前申请大型无人机飞巡空域，全面加强输变配电设备巡视检查和运行监控，同步落实应急物资、人员前置、政企协同等举措，全方位筑牢防控屏障。

作为本轮天气影响的核心区域，国网大兴安岭供电公司精准布防，设置观冰点26处，配备观冰人员54人，依托1024套可视化设备，通过统一视频平台24小时轮班值守，实时掌握线路覆冰动态。

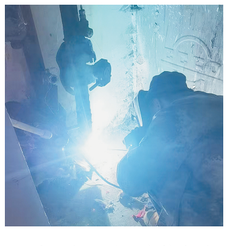
目前，该公司8支应急抢修队伍已前置部署至漠河、北极村、塔河、呼玛等北部重点区域，自有10台中低压发电车全部布置到位。黑龙江送变电公司齐齐哈尔、北安两个应急基地已全面进入待命状态，随时可开展跨区域输电线路应急抢修支援。民生保障方面，国网黑龙江电力强化对供热、交通、通信等城市基础设施及民生重点用户供电保障，畅通95598热线、“网上国网”等线上服务渠道，及时响应客户诉求。严格执行24小时值班制度，一旦发生灾情，遵循“先复电、后抢修”原则，全力保障电网安全稳定运行和民生可靠用电。



图片由国网黑龙江电力提供

供热管网突发失水

热企两小时抢修 恢复供热



生活报讯（记者仲亮 文/摄）10月17日下午，哈市建兴供热换热站供热管网系统出现严重失水故障，建兴供热公司快速启动应急处置，逐段排查锁定漏点后，主动为不具备维修能力的自维产权单位排险，仅用两小时便成功排除故障，全面恢复供热。

当日下午，建兴供热换热站运行数据显示管网失水量异常飙升，系统压力持续下降。接到故障告警后，公司抢修队伍立即出动，对所辖区域全部供热管网逐一排查，最终精准定位漏点位于古香街29号公企院内。

据悉，该区域供热设施属于企业自维范畴，涉事单位缺乏专业维修力量，无法独立开展应急抢修，建兴供热当即决定进场支援抢修。抢修现场，作业条件有限，抢修人员争分夺秒推进工序，关阀泄压、处理漏点、修复管线各环节衔接紧凑。经过连续两个小时的紧张奋战，漏点被彻底封堵，供热管网压力逐步回升。漏点处置完毕后，供热管网运行参数恢复至正常水平，所辖区域供热全部恢复正常。

百业信息
刊登电话13946092977

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

生活报申缝广告
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 侯老师
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为随侵权方交易的法律依据，交易时请认真核实相关证照，谨慎付款，一切交易行为自行承担法律责任。

独生女因病离世

老人由“女婿”养老送终后 外甥女诉争500万遗产

法院判决：不予支持

据人民网报道 独生女因病离世，与她交往同居十余年的男友没有离开，而是以“女婿”身份留下，为其年迈的母亲养老送终。

老人身故后，老人的外甥女却将“女婿”诉至法院，要求代位继承房产、现金、股票等价值约500万元遗产。

10月15日，湖北省高级人民法院召开新闻发布会，发布包括前述案例在内的8起涉老年人权益保护继承类典型案例。

被继承人谢某育有一女林某，林某与被告陈某系恋人关系，谢某、林某、陈某三人曾共同居住生活十余年。2021年，林某因病离世，年迈的谢某失去了唯一的至亲。

出于对陈某十余年真心相待的信任，2021年9月，谢某与陈某签订《遗赠扶养协议》，约定由陈某负责其生养死葬，谢某去世后将名下一套房屋及屋内财产赠与陈某；同年10月，双方又签订并公证《赠与合同》，约定谢某将名下两套房屋赠与陈某，陈某则应为其提供住所、负担生活与医疗开支，并在谢某去世后操办丧葬事宜。

协议签订后，陈某一直照顾谢某生活起居。2023年2月，谢某去世，陈某依约操办丧葬事宜，并取得相应财产。

原告郑某系谢某的外甥女。谢某身故后，郑某多次和陈某协商遗产继承事项无果，遂向武昌区人民法院提起诉讼，要求根据民法典及相关法律规定，代位继承谢某遗产。

郑某提出，自己曾探望、照顾过谢某，有权代位继承谢某遗产。

陈某则认为，老人几年前曾摔跤骨折，无人问津，其独生女林某离世后，老人无人寄托，这才立下遗赠协议和赠与协议，其已经按照约定悉心照料老人至身故。

武昌区人民法院经审理认为，结合陈某提交的《遗赠扶养协议》《赠与合同》及公证书、协议订立时的音像视频等证据，能够确认上述协议的订立是出于谢某的真实意愿，合法有效。陈某在谢某生前为其支付医疗费用、聘请护工，在谢某去世后为其办理丧葬事务，实际履行了协议约定的生养死葬义务，因此对谢某的遗产应当按照协议处理。

郑某虽曾在谢某生前与其保持联系并探望谢某，但不能举证证明谢某存在将遗产分配给郑某的有效遗嘱。且根据《中华人民共和国民法典》第一千一百二十三条与《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉继承编的解释（一）》第三条的规定，无论是法定继承或遗嘱继承，均不能对抗遗赠扶养协议的优先效力。

因此，郑某请求由其继承谢某的遗产，缺乏事实和法律依据，法院依法驳回郑某诉讼请求。

网红“减重神器” 西梅饮靠谱吗？

据央视新闻报道 眼下，西梅汁、西梅饮这类产品在线上网店、线下大型商超随处可见，不少网友在社交平台分享，饮用后出现腹泻、多次排便的情况，可谓“减重神器”。这种饮料健康吗？真有这么神奇的助消化功效吗？



西梅饮不等于新鲜西梅 不少产品西梅果汁含量偏低

一些人在饮用了西梅汁、西梅饮后，的确会出现通便，甚至腹泻的情况，那这类饮品是否就可以取代西梅鲜果呢？

医生介绍，西梅属于天然水果，从营养学角度来看值得肯定。西梅富含膳食纤维，本身具备促进胃肠蠕动的作用。而市面上商超售卖的西梅汁，属于深度加工食品。

根据我国《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》规定，各种配料在食品配料表中应当以递减的方式排列。也就是说，在食品配料表中越靠前的位置，添加量越多。记者搜索发现，市面上不少所谓“西梅汁”“西梅饮”类产品，配料表靠前的都是一些糖和甜味剂，真正西梅果汁的含量反而并不高。

盲目饮用“西梅饮”类产品或藏健康风险

为此，医生也提示，即便“西梅饮”类产品的确在短时间内可以促进排便，但长时间饮用并不能改善消化功能，而对胃肠道功能较为脆弱的人来说，这类产品还可能带来一定的健康风险。

西梅饮中的山梨糖醇具备促排便效果。肠胃功能偏弱人群在大量饮用后，虽能感受到通便效果，但肠道会因此受到损伤。

北京大学人民医院消化内科主任陈宁介绍，西梅汁内的山梨糖醇属于高渗透压物质，会在肠腔内形成高渗环境，这也是其能够通便的原理。该物质还会与肠道细菌发生反应，产生大量气体，部分人群饮用后，除排便增多外，还会出现腹胀、肠鸣等不适。长期饮用，会对血糖造成影响；若引发严重腹泻，还会造成体内电解质紊乱。

调理肠道 优先养成健康生活习惯

医生指出，部分带有保健宣传的通便产品，往往含有强刺激性的肠道刺激成分，长期使用会使肠道对这类物质产生依赖。

医生介绍，人体的排便频率因人而异，如果没有长期的不适症状无需过分担心，可以先从改善生活习惯入手，适当增加膳食纤维摄入，尽量选择新鲜、少加工的食物，避免吃得过于“精细”。如果仍然无法缓解，也不能盲目求助于各类网红产品，而应该及时就医。

蛋白粉涨价 蟑螂粉真的能当“平替”吗？



据央视新闻报道 蛋白粉是健身人士常用的增肌补剂。不过，近两年蛋白粉价格持续走高，许多健身人士直呼喝不起。所谓的蛋白粉“平替”——蟑螂粉成为搜索热门。商家称，“蟑螂粉”的蛋白质含量能达到70%—80%，价格却只有乳清蛋白粉的十分之一。

蛋白粉的价格为什么一路走高？蟑螂粉真的能作为蛋白粉的“平替”吗？

市面上的蛋白粉产品原料大多是乳清蛋白，由于其消化吸收快、易制取等特点，被广泛应用于运动补剂、婴幼儿奶粉、老年营养品等产品。近几年，随着居民健康意识、营养意识增强，补剂、营养品等产品需求增加。

不过，记者走访发现，最近社交平台和线下健身房，都有不少健身爱好者反映蛋白粉涨价问题。

以知名国产品牌的4磅装速生乳清蛋白粉为例，今年3月价格为399元，如今已经涨到469元，涨幅约17.5%。其他品牌价格涨幅也在10%—20%不等。

中国农垦乳业联盟经济专家组组长、乳业分析师宋亮分析，蛋白粉涨价主要是受原料涨价和进口成本增加影响：作为主要原料的乳清蛋白价格大幅上涨。从目前掌握的数据来看，乳清蛋白包括WPC 80、WPC 85、WPI 90等，今年整体的价格同比翻了一番。

另外，部分蛋白粉是进口蛋白粉，近两年，通关、海运等进口成本增加，造成蛋白粉价格上涨。

随着蛋白粉涨价，消费者开始寻找替代品，以美洲大蠊为原料的蟑螂粉走进了公众视野。有商家宣称，蟑螂粉蛋白质丰富，每斤售价不到20元，是蛋白粉的“完美平替”。

网友算了笔账，蟑螂粉的蛋白质含量有70%，价格却不到蛋白粉的十分之一，似乎确实很划算。然而，记者搜索发现，这类产品的外包装上大多没有标注生产厂家和质量合格证明，还有的注明商品为“野生蟑螂粉”，但并没有相关检测报告，商家大多打着“中药材”的旗号进行售卖。

目前，市面上常见的蛋白粉根据产品类别和原料来源，分别适用《食品安全国家标准 饮料》《食品安全国家标准 乳清粉和乳清蛋白粉》等不同标准，对原料安全、污染物及微生物等指标有相应要求。

而蟑螂粉并没有食品安全国标支撑。此外，如果真如商家所说原料来自野外，那么蟑螂可能携带病原微生物，有一定卫生健康隐患。

另外，四川大学华西医院临床营养科主任营养师饶志勇表示，即便是达到卫生标准的蟑螂，其蛋白质也并不均衡。蟑螂粉中色氨酸、亮氨酸含量均偏低，而亮氨酸是促进肌肉合成的关键氨基酸，因此很难替代传统蛋白粉。

饶志勇提醒，如果确有补充蛋白质需求，也尽量以食补为主，不要盲目、过多食用蛋白粉类产品。