本报“政府大院办大集”报道火爆全网

全网曝光突破2.7亿次

当地将继续优化便民服务细节

生活报讯(记者**赵政府**)自11日生活报官方视频号首发报道齐齐哈尔市依安县新发乡“敞开政府大院办免费集市”的便民举措以来,这一接地气的基层治理创新迅速在全网引发刷屏式传播。截至14日,基于百度搜索引擎全渠道公开收录内容统计,11日本报首发后的4天时间里,相关内容全网累计曝光量已突破2.7亿次,成为近期东北基层民生领域传播声量最高的热点事件之一。





首发后4天内 60余家媒体联动跟进

此前,本报记者根据网友提供的线索,11日驱车来到位于依安县新发乡的农贸大集。这个大集此前在国道两侧举办,11日是第二次搬进政府大院。当天,生活报官方视频号以“齐齐哈尔新发乡大院敞开当集市”为主题的首发报道发布后,快速触发了全平台的链式传播。首发当日,省内十余家媒体第一时间转发跟进,完成本地声量的首轮覆盖。

次日,央视新闻、新华网旗下平台、人民视频等央级媒体关注到该事件,将其升级为全国性热点议题。

在深度解读层面,澎湃新闻连续发布两篇专题评论,大河网、华声在线、红网等多家评论类媒体也陆续刊发分析文章,从基层治理理念转变、公共资源向民生倾斜等维度展开延伸讨论。截至14日,百度搜索引擎收录的原发及转发报道中,已有超过60家主流媒体平台参与内容分发,覆盖图文、短视频、直播连线等全内容形态,相关新闻条目累计突破12000条。

短视频平台互动总量超190万次

记者调查发现,在生活报报道之后的48小时内,带有现场集市画面的短视频内容在各大平台快速发酵。根据百度搜索引擎统计,多条实拍赶集场景的短视频登上抖音、快手本地热榜,头部单条视频播放量突破800万次。

同时,百度搜索引擎相关关键词的搜索热度,较生活报报道前环比暴涨超520%,大量网友主动搜索事件详情、寻找现场实拍内容;全平台累计网友点赞、留言、转发等互动数据突破190万次,不少评论直接留言:“这才是真正的为民服务”,正面舆论占比超过97%。

便民举措收获好评 网友纷纷留言点赞

本报首发报道齐齐哈尔市依安县新发乡“敞开政府大院办免费集市”的便民举措,获得网友一片好评,大家纷纷点赞留言。一位网友留言称:“作为土生土长的依安人,以前在国道边赶集,大车嘎嘎过,买个菜都得时不时躲车,现在在大院里逛,冻手了就能进屋接杯热水歇脚,这才是真的把老百姓的小事放在心上。”

山东网友@小雨点留言称:“这才是人民政府为人民,希望各地方政府都能真正为民服务,向新发乡学习。”

“不用登记,还能在里面摆摊卖货,多好的服务。为新发乡点赞,嘎嘎点赞!”网友@小葵的留言获得大家的认同。网友@先左后右留言称:“这个是真好,为人民服务的具象化。”

还有网友留言表示:“东北的冬天零下十几度,能在集市上喝上一口免费热水,比多少漂亮标语都实在,别的地方真该好好学学。”另一位网友表示:“以前总觉得政府大院门槛高,现在逛着大集就进去了,顺路还能把医保的疑问弄清楚,办事赶集一趟就办完,太省心了。”

还有网友提出希望:“就冲这敞开院门的诚意,必须给新发乡点个大大的赞,希望这扇门能一直这么热热闹闹地开下去。”

将继续优化便民服务细节

记者11日在采访时看到,摊位主要集中在政府大院通道两侧,前来购物的村民车辆停放有些困难。虽然当地交警在政府大院外的道路上持续疏导,但部分停在道路两侧的农用车还是会影响交通。对此,新发乡政府正在研究将摊位重新设置,留出停车地段,以便村民购物。对于摊位用电等其他方面的问题,乡政府还在调研收集意见,力争满足摊主和村民的需求。

新发乡相关负责人表示,后续不会停留在“网红热度”上,会把网友的可行性建议一条条梳理落地,让每周三的大院大集,一直保持这份接地气的烟火暖意。

冰城今起告别大雾天气

专家解读:多种条件叠加形成

生活报讯(记者**李威兵**)近日,哈市出现大范围大雾天气。据哈市气象台专家介绍,本次大雾天气主要是夜间辐射和平流降温、风力小、地面高湿条件以及哈尔滨临江的特殊地形条件叠加形成。15日开始,随着冷空气南下,大气扩散气象条件转好,大雾天气将彻底结束。

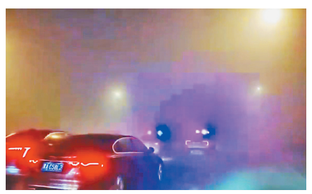
13日凌晨起哈市出现大范围大雾天气,截至14日7时,全市大部区域最低能见度100~500米,局地能见度不足50米,哈市气象台于13日17时发布大雾黄色预警信号,21时升级为大雾橙色预警信号。14日上午随着气温逐步回升,11时左右雾气逐步消散,能见度慢慢转好,但江边及低洼地带、山区半山区雾气消散较慢。

15~17日全市以晴或多云天气为主,同时气温逐步下降。15日大气扩散气象条件较差,部分地区能见度较低,请注意交通安全;呼吸道敏感人群尽量减少户外时间。气温下降,夜间气温较低,请注意防寒保暖。16日白天最高气温将降至-3~-1℃。

哈市天气预报:15日白天全市晴间多云,上午东南部有轻雾或霾;东北风转西北风2~3级;最低气温-4~-2℃,最高气温2~4℃。15日夜间至16日白天:全市晴转多云;西北风转东北风2~3级,最低气温-11~-7℃,最高气温-3~-1℃。16日夜间至17日白天:全市多云;偏东风2~3级,最低气温-12~-8℃,最高气温-1~2℃。

警车开路+引导通行

大雾天里 他们坚守岗位



生活报讯(记者**何兴丽**)14日受大雾天气影响,哈尔滨市区能见度仍然较低,道路通行风险较大。临时交通管理措施解除后,交管部门根据能见度变化动态调整勤务部署,加强桥面及周边道路巡逻频次,通过警车开路、现场安全提示等方式,引导车辆有序通行。执勤民警持续提醒驾驶人,服从现场指挥,减速控速,保持安全车距,正确使用灯光,不随意变道、超车,确保行车安全。

图片由交管部门提供

福彩 3D 第 26304 期 823

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
海霞老师 13104659009
王羽老师 13613600156
侯老师 18686821585
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为提供双方交易的法律依据,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。

东山

周和胡

东山,不是东边的泰山,也不是长白。

它只是一座很小的山,小到可以落到我的肩头,可以揣进我的口袋。

它是朗乡的东山,是我游钓之乡的心。

在外面生活久了,偶尔有人会提及故乡,我便想起伊春,想起朗乡,想起那座小小的东山。

对于浩瀚的小兴安岭而言,朗乡不过是雪花飘落林海的一抹细碎,亮亮的,却又毫不起眼;但那一抹细碎却盛着整个世界的重量,那里有我的亲人,有我的家,有我熟悉的一豆灯,一曲呼唤。

当然,还有那一座名为“东山”的小山。

东山虽名为“山”,但其实它并不高,亦不陡峭,不论老幼都可以走进它,无论走得快些还是慢些,东山都在脚下,稳稳地接住每一步。

每次回到朗乡,我总喜欢抽空和外婆一起到东山上漫步,外婆已经七十有五了,腰腿也总会痛,走得并不快,每次我劝她在家多休息时,她总是笑着说:“没事,溜达溜达也挺好。”

我挽着她走过彩虹桥,穿过那条她看了一辈子的河,在那林间阡陌慢慢地行,纵使山路平缓,外婆有时也会感到腿脚不力,招呼我坐一坐,于是我们就停停走走,听她给我讲东山这些年的变化,小到一蓬凉亭、一座石凳,大到一卷时光。

有时,外婆会拉着我和她一起拍照,看着她在镜头下细细地整理着她的碎发,我忽然发觉世事美好,不过如此。



都说时光浸漫,最想它慢慢走。

有时,我也会一个人挂着耳机,循着和外婆走过的路,看看东山。

选几首喜欢的音乐,循着溪涧飘下来的方向,慢慢地走,踏过那些柔软的草木,静静地看,记下那些寻家的鸟儿,轻轻地唱,送给那些远行的清风。

我有一个习惯,喜欢抬头看,既不是看天上的云舒云卷,也不是看林木的尖头梢尾,我其实也不知自己在看什么,只是抬起头的那一刻,我忽然觉得己身渺小,却又仿佛已活百年。

我还有一个习惯,喜欢大声地唱,更多时候是耳中音乐一响起,便不成曲调、不成板块地唱,唱的时候我一定会找一扎鸟儿的草窝,躲在远处,看着鸟儿伸长脖颈,四处探寻,我便会离开,不再打扰。

每次,走到山顶那座算不得古塔的塔,看着檐角泠泠响,风儿轻轻掠过塔身,我都会想起外婆,我们从未一起走到过塔下,外婆总和我说:“你自己往上走吧,我在下面的凉亭等你。”

每当如此,我便会选择和外婆一起坐坐后下山了。

只有我一人时,才能走到它身边,好好看它,我不知道它立在那里多久了,只知道自我有印象以来它便在了,静静地安放着山隅的时光,等我前来,再存下一段回忆。

立在塔下,举目看去,周围的树木将它半掩着,草蓐依在它的周身,阳光洒下斑驳,竟有一种空灵古刹之意。拾阶而上,视野逐渐清晰,小兴安岭的山连着山,云叠着云,整个朗乡便如画卷般在眼前缓缓铺展开来。

那些无数次走过的街道,看过的房屋,招呼过的行人,品过的炊烟都还在,整个小镇仿佛拾手便能揉进怀中,揣进口袋里。

塔下的人们举起手机,拍下一张张山野,再传给远方游行的亲人,听听他们关于孙儿嫁娶的笑意,看看他们关于烟火日常的美好,那一刻,小镇的生命早已不仅仅属于小兴安岭了。

笑着,我转身,随着人们慢慢下了山,淡淡的,沉甸甸的。

因为我知道,它就在我的肩头上,我的口袋里,再也丢不掉。

我的家乡,我爱的人,安好。

确诊糖尿病,就得彻底告别甜食?

专家:这些饮食小技巧可解馋

据新华社电 确诊糖尿病,就意味着彻底跟甜食绝缘了?11月14日是联合国糖尿病日,专家支招,教患者在满足口腹之欲的同时稳住血糖。

“糖尿病患者并非完全不能吃甜食,核心在于控制食物的升糖指数(GI)和整体饮食的平衡。”浙江省医学会糖尿病分会主任委员、浙江大学医学院附属第二医院内分泌科主任郑超表示,人体依然需要适量的碳水化合物来维持基础代谢,完全禁糖不仅难以坚持,还可能引发心理上的补偿性暴食。

如果患者偶尔想吃点甜,专家建议可以通过以下几个技巧来解馋:

选择天然低GI水果与代糖

草莓、蓝莓、樱桃等低升糖指数的水果是天然的“甜蜜宝藏”,在两餐之间作为加餐,每次控制在200克以内(约一个拳头大小),既能解馋又不易引起血糖剧烈波动。

此外,选择使用赤藓糖醇、甜菊糖、木糖醇等代糖制作的无糖糕点或饮品,也能在满足味蕾的同时减少对血糖的冲击。

但需警惕市售“无糖食品”中可能隐藏的麦芽糊精等隐形碳水。以“无糖饼干”为例,摄入过多依然会引起血糖升高。还有部分吃起来不甜的食物也有升糖陷阱,比如白馒头等。

巧用“一口原则”与搭配法则

如果面对一块诱人的蛋糕实在难以抗拒,不妨践行“一口原则”,即只吃一小口,放慢咀嚼速度,细细品味。

复旦大学附属华东医院内分泌科主任医师蒋翠萍建议,要选好这“一口”的时间,尽量放在早餐与中餐、中餐与晚餐之间,尽量避开晚餐之后的时间。

做好热量替换与餐后运动

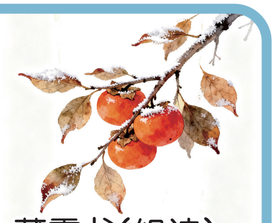
摄入的甜食必须计入全天总热量中。例如,吃了一块小月饼或几片水果,就应相应减少当餐的主食摄入量。此外,餐后不要立刻躺下,需进行20至30分钟的散步等中等强度运动,能有效帮助消耗掉刚刚摄入的糖分。

同时,专家也建议患者的家属及照护者,在协助控糖的过程中,切忌过度“控人”,应高度关注疾病给患者带来的心理压力。

郑超谈到,糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病,患者每天频繁面对关于饮食、用药、运动的抉择,这种长期的管理压力极易让患者产生焦虑、抑郁甚至“病耻感”。如果家属在日常生活中过度干涉、将患者的饮食禁忌绝对化,不仅会剥夺他们享受生活的乐趣,还会加重其心理负担,反而导致治疗依从性降低,引发血糖更大波动。

专家强调,如果一味执着于追求完美的血糖数值,忽略营养摄入,尤其是对老年人而言,肌肉力量下降后跌倒风险随之上升,反而得不偿失。

此外,家属应当给予更多情感支持而非单纯的监督。当患者偶尔想吃甜食时,与其严厉制止,不如陪伴他们一起挑选低糖替代品,或者在餐后陪他们散散步、聊聊天。同时,鼓励患者加入病友互助小组,通过同伴支持来缓解孤独感与心理压力。



薄霜书(组诗)

胡梦

与霜书

叶子落了,我才铺开信纸
柿子红了,像你盖在枝头的印章
草叶上有霜了,薄薄的一层
是昨夜你路过时落下的
天冷了,你还好吗?
我裹着毛衣站在院子里
呵出的白气,替我说了句话
不用回信,我知道你在
在每一片松了手的叶子里
在每一颗涨红脸的柿子里
在每一层薄薄的霜花里
你年年准时,从不多言
只在我窗上写一个“冷”字
又把答案掖进棉被的褶皱里

五点半的灯

五点半路灯就亮了,天暗得比从前早
我走在回家的路上,呵着白气
远远看见六楼那扇窗亮着
是妻子出门前忘了关的那盏
推门进去,屋里是暖的
锅在灶上咕嘟,猫从脚边蹭过
她背对着我说:洗手吃饭
霜降的冷,铺天盖地袭来
好像就为了让我推开这扇门时
被一股热气撞个满怀
那盏灯亮了一整天
没人记得关,也没人责怪
它就这么白白地亮着
像一个人,笨拙地等着你

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

详见南航APP飞行返礼活动页
领国内休息室通用券
活动有效期:10月10日-12月25日
与南航黑龙江分公司签约的属地集团客户,完成企业专区报名,购买国内单航段1500元以上客票,赠送国内免费休息室券1张。
咨询电话:0451-88023623
广告