

动起来!18处室外健身“私教”等你打卡



记者体验体测项目。本报记者 韩伟摄

随着夏天的来临,更多人开始选择室外健身,哈尔滨已经投入使用的18处“室外智能健身房”引来广大市民的围观和使用。这是一套集健身、体测于一身的智能健身设备,通过13项体测后,这套设备将综合分析您的身体状况,并给出的一套完整的专属运动计划,且全程免费。

身问题屡见不鲜。随着“室外智能健身房”在哈尔滨投入使用,这样的情况逐步被打破,也让健身在生活中变得既“接地气”又科学系统、有针对性。

随着夏天的来临,更多人开始选择室外健身,哈尔滨已经投入使用的18处“室外智能健身房”引来广大市民的围观和使用。这是一套集健身、体测于一身的智能健身设备,通过13项体测后,这套设备将综合分析您的身体状况,并给出的一套完整的专属运动计划,且全程免费。

日前,记者来到位于道里区群力体育公园的“室外智能健身房”,体验了一把它的功效。可惜全程一共13项体测项目,记者只完成了其中6项就气喘吁吁,还拿到了一份“不及格”的体测报告。这份体测报告详细记录了测试者的健康分析、运动评估等数据,给出了测试者的身体年龄、体重指导、健康分析、肌肉脂肪分析等多项数据,并提供了专属运动计划。除了测试之外,所有的器械都具备锻炼功能,供有锻炼需求的健身爱好者使用。

此外,这套“室外智能健身房”在设计方面包含了满满的暖心细节。夏天有遮阳棚防晒挡雨,冬天有5秒即热的座椅加热,屏幕上的二维码轻轻一扫,即可瞬间同步所有测试数据,让您对自己的身体状况一目了然,科技感和暖心感十足。

据哈尔滨市体育局相关负责人介绍,这套“室外智能健身房”集5G应用、物联网、云计算、大数据及运动健康科学等最新技术,从体质测试评估到运动健康指导,再到数据的存储、分析、应用和健身成效的检测和评估,系统地满足了广大市民科学健身的需求。“室外智能健身房”的出现,将哈尔滨市的健身器材从1.0版本的“钢管型”、2.0版本的“塑木型”和3.0版本的“壁厚型”升级到集体质测试、运动评估、运动指导、运动数据收集于一体的4.0版本的“智能型”。

从2020年开始,哈尔滨各个区县的“室外健身房”先后落成并投入使用。截至2021年,哈尔滨市9区9县的18处“室外智能健身房”已经全部完工并投入使用。

十八处室外智能健身驿站

- 南岗区文化公园
- 道里区体育公园
- 道外区市环卫工人文化活动中中心东侧大广场
- 香坊区丁香科技博览园
- 平房区和平广场
- 松北区太阳岛风景区松鼠岛
- 呼兰区西岗公园
- 阿城区体育场
- 双城区新城区体育场
- 五常市奥体公园
- 尚志市政府广场
- 木兰县江畔公园
- 依兰县五国城公园
- 方正县文体广场
- 巴彦县人民广场
- 延寿县体育中心
- 通河县江畔公园步行街南侧
- 宾县体育场

哈机场旅游航线回暖

部分航线航班客座率达八成

本报(记者 刘希阳)近期,旅客出行意愿明显增强。记者从哈尔滨太平国际机场获悉,目前长线游航线出现回暖态势,特别是在端午节期间,哈尔滨前往昆明、杭州等航线航班客座率高达八成。

端午节期间,哈尔滨太平国际机场共保障运输飞行起降562架次,运送旅客58753人次,呈现良好的发展态势。特别是近期旅客出行意愿明显增强,同时,端午节前多个省份陆续宣布恢复跨省旅游经营活动,并推出了一系列举措促进旅游业恢复,让长线游呈现出回暖态势,广州、深圳、杭州、成都、重庆、南京、武汉、昆

明等城市成为市民出游的热点,端午节从哈尔滨飞往以上城市的航班客座率达到80%。

为确保旅客安全顺利出行,哈尔滨太平国际机场统筹疫情防控和运行保障,加大机位分配、行李托运、值机安检等重点岗位的保障力度,根据航班情况及时加开值机柜台和安检通道。坚持“外防输入、内防反弹、人物同防”,落实落细“扫码、测温、消毒、一米线”等常态化疫情防控措施,并安排专人对旅客进行引导分流、对旅客高频接触区域进行定时消杀。机场提醒广大旅客提前了解始发地、目的地疫情防控政策,合理规划出行。

深化“政校企”合作 搭建人才对接平台

哈师大在哈尔滨新区成立6个“就业实习基地”

本报(记者 张焱)为进一步搭建校企人才供需对接平台,深化“政校企”在人才培养、成果转化等领域的合作,6月6日下午,“融在新区·相约周五”第50期——“政校企”人才合作成果签约仪式举行。哈尔滨师范大学在哈尔滨新区成立6个“就业实习基地”。

签约仪式上,哈尔滨师范大学管理学院、美术学院、物理与电子工程学院、计算机科学与技术学院、化学化工学院、生命科学学院系领导分别代表哈尔滨新区企业代表签署合作意向书,形成科技、人才、市场、资本等贯通互融的创新体系,为哈尔滨新区产业经济转型升级并实现高质量发展奠定坚实基础。

业实习基地”。根据协议,校企双方将紧扣合作内容,以促进高校毕业生就业、推动地方经济发展为主要目的,重点在人才对接、人才培养、技术支持等方面,建立全面长期的战略合作关系,促进高校科研与地区人才工作互补融合,真正实现校地互惠互利、共同发展。

此次签约,标志着哈尔滨新区、哈尔滨师范大学以及新区优质企业在“政校企”合作方面又迈出了坚实一步,将充分发挥新区的经济、政策及区位优势,以及哈师大学科建设、人才培养和技术优势,形成科技、人才、市场、资本等贯通互融的创新体系,为哈尔滨新区产业经济转型升级并实现高质量发展奠定坚实基础。

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下——

同创文明城 合力促振兴

呵护弃儿四十载 给他一个温暖家

——记黑龙江省文明家庭杨淑香家庭

本报记者 阴祖峰

这是一位受人钦佩的伟大“母亲”——哈尔滨市民杨淑香,虽然她从未生子,但却把无私的“母爱”倾注给21个弃婴和无家可归的孩子,先后被授予全国最美家庭、黑龙江省文明家庭、感动哈尔滨年度人物等荣誉称号。

1979年10月2日,还在新婚蜜月中的杨淑香在母婴候车室执勤时捡到一个几个月大的男婴,看着孩子满是泪痕的小脸蛋,出于怜悯她把孩子抱回了家,随后,她和丈夫一边照顾孩子,一边求助相关部门、新闻媒体帮助寻找孩子的亲生父母。在等待中,杨淑香与孩子建立了难以割舍的感情。最终,没有等到孩子的亲生父母后,她

和丈夫到有关部门办理了领养证,并将孩子唤做“大宝”。在“大宝”两周岁时,她发现孩子与正常孩子发育不同,不仅不会说话,而且经常发烧并抽搐。经医院确诊后才得知“大宝”患有癫痫病和先天性大脑发育不全。人们都劝杨淑香把“大宝”送到民政部门,但她无法将孩子遗弃,走上了给“大宝”治病的漫漫寻医路。

“我一定能把孩子照顾好。”2006年丈夫去世后,杨淑香独自挑起了生活的重担,与“大宝”相依为命。为了防止“大宝”走失,杨淑香把写好家庭住址和电话号码的布条缝在他的衣服上,希望“大宝”找不到家的时候,好心的路人能按照上面的地址把他送回家。在杨淑香的坚持下,“大宝”的癫痫病奇迹般地痊愈了,虽然智力仍没有增长,但变得越来越懂事,这让杨淑香很欣慰。

四十多年来,杨淑香一共捡到21个弃婴和无家可归的孩子。其中,13个孩子被送到福利院,7个孩子被送回亲人身边。近年来,杨淑香先后被授予哈尔滨铁路局优秀共产党员标兵、哈尔滨市文明优质服务先进个人等荣誉称号。

四十多年来,杨淑香一共捡到21个弃婴和无家可归的孩子。其中,13个孩子被送到福利院,7个孩子被送回亲人身边。近年来,杨淑香先后被授予哈尔滨铁路局优秀共产党员标兵、哈尔滨市文明优质服务先进个人等荣誉称号。



破纪录! 一次跳巢 28 只

“7日7时2分,工作人员发现了28只跳巢的鸳鸯宝宝,这打破了有记录以来鸳鸯一窝跳巢总数的最高纪录。”兆麟公园志愿者车春虎欣喜地告诉记者。

今年孵化这么多小鸳鸯且存活率大大提升,志愿者的精心照料功不可没。志愿者们总结了多年经验,对所有鸟巢底部的铺垫进行了改进,改善了孵化环境。目前,兆麟公园内产卵孵化的鸳鸯有9窝,陆续将有更多的小鸳鸯宝宝跳巢。

实习生 刘梦琦 本报记者 王尧/文 哈报手机记者 谭亮/摄

严格对标对表 补短板抓整改

双城区全力以赴抓好创城整改提升

本报(记者 王立春 记者 王东)近日,双城区召开第七届全国文明城市创建重点工作部署会议,会上下发《双城区深化第七届全国文明城市创建工作整改重点工作安排》《整改问题清单》《实地考察点位指导手册》等文件材料,将创城重点工作和补短板任务进一步细化、量化、具体化。

整改。双城区聚焦创城整改重点工作,迅速启动了市容环境、集贸市场、交通秩序、乡村环境卫生、文明素质“7+2”项等整治提升行动。

强化督导检查,持续跟进督促。双城区从各职能部门抽调骨干组成区级创城督导组,进一步明确督导任务、工作要求。督导组逐项倒排工期,对标对表,一项项抓督

导,一项项抓达标。对重点难点问题,迅速启动了市容环境、集贸市场、交通秩序、乡村环境卫生、文明素质“7+2”项等整治提升行动。

强化宣传发动,营造浓厚氛围。双城区利用微信群、乡村大喇叭、宣传单分发等宣传创城知识,发布开辟“文明双城、文明礼仪”专栏,组织开展“随手拍”等各类创城活动。

小小“金叶子”铺就乡村致富路

宾县大力发展特色农业产业助力农民增收乡村振兴

律涵中 本报记者 郝欣 文/摄

6月,走近宾县常安镇烤烟田,一株株烤烟大小均匀、排列整齐,千亩田垄连成一片,碧绿的烟叶随风摇曳,长势喜人。烟农们正在田间巡视补种,随处可见忙碌劳作的景象。

近年来,宾县以农业产业结构为抓手,积极探索农业增效、农民增收新途径,县委、县政府将烤烟产业列入宾县“十四五”发展规划之中,大力发展特色农业产业,助力乡村振兴。

专业化生产,做大“烟经济”

在常安镇营口村,一眼望不到边的烟田郁郁葱葱,烟叶长势喜人,大型的除草一体机隆隆驶过,一行行笔直、均匀的烟垄呈现在眼前,场面壮观。村里烟农自己研发的机器,科学除草、除草,成为种植的好帮手。

烤烟管理正当时,提质稳产增效益。常安镇是烤烟种植大镇。今年,共种植烤烟4135亩。眼下,正是烟叶田间管理的关键时期,为了促进烟叶健康生长,常安镇抢抓农时,积极组织和指导广大烟农抓好田间管理,提升烟叶质量,助力稳产增收。

“先进农机解决了烟农雇工难、雇工贵等难题,帮助烟农放下传统农具;先进的农技提升种植水平,保障稳产增收,烟农

配套化建设,“护航”产业链

“苗是金,管是银,烘烤就是聚宝盆。”这是烟叶种植“老把式”的产业经。

在宾县民和乡,一排崭新的密集型烤烟房矗立在烟田旁。这批新型烤烟房是哈尔滨烟叶公司宾县分公司与烟农们合建的,烤烟房里水、电、通风等设施一应俱全,且配有自动化监控设备。

为保证烤烟产业的长远发展,哈尔滨烟叶公司宾县分公司、宾县水务局、宾县农业综合开发办等部门积极参与,大力开展基础设施建设,相继投入资金,用于烟田水利工

程、密集烤房、烟区道路、烟草农机具等项目的建设和改造。同时,宾县还为农民配备了喷灌、机电井等设备。建成育苗工场3处,集约化育苗亩达到100%,烟区道路达到100%白色路面村村通。

助力快发展,赋能乡村振兴

烤烟种植在宾县有40年的历史,生产规模从当初种植面积不足百亩,种植者不过百人,发展到如今的近2万余亩烟田,1000余户种植户。烤烟种植已成为宁远、胜利、宾安、常安等乡镇的重要产业。

“坚持质量兴农、绿色兴农,引导优质品种集群集聚,推进高品质农产品生产基地建设。大力发展烤烟、鲜食玉米、果蔬、中草药及林下经济作物……”宾县在“十四五”发展规划中提出大力发展特色农业产业,围绕



小小烟叶成致富“金叶子”。

“烟经济”做文章。未来,宾县将推进大农田、大农机、大水利建设,着力推进现代烟草农业建设。让“金叶子”铺就致富路,以产业发展赋能乡村振兴。

2022,我们的乡村振兴路

盐碱地种出“金豆子”

市农科院科技助力改善龙江生态环境

本报(记者 王辛娜)日前,市农科院畜牧与生态技术分院和粮食经济作物研究分院联合科研团队赴大庆,与大庆市农业农村社会事业服务中心对接“盐碱地改良种豆”课题。双方初步达成了项目设计方案、技术路径、数据采集、实施计划和具体分工。

该项目通过利用食用菌废弃菌渣与动物粪便混合发酵的生物技术,改善盐碱地微生物菌群,增加土壤有机质含量。改良后的土壤适合大豆种

植,搭配使用抗盐碱大豆种衣剂,实现盐碱地大豆种植稳产增产。项目目标是运用生物技术,使盐碱地大豆种植亩均增产10至15公斤,实现增效50元至70元。

“能力作风建设年”活动开展以来,市农科院认真贯彻落实提升行动方案要求,以提升科研工作质效为目标,在黑土地保护利用方面提高了科研攻关力度,为改善龙江生态环境,高效完成“扩豆”任务做了先导性研究。



扫码乘车优惠又来了 公交地铁均能享立减

活动预计持续至11月30日

本报(记者 刘希阳)记者从哈尔滨交通集团获悉,交通集团智能卡公司与省银联合作,推出针对不同支付习惯用户的多种出行优惠政策,乘坐公交车最高享受0.5元优惠,乘坐地铁最高享受1元优惠。

本次活动预计持续至2022年11月30日,均为单日限享1次,单月限享5次,遵循数量有限,先到先得,用完即止原则。

- 银联手机闪付用户:使用手机闪付乘公交享立减0.5元优惠,乘地铁享立减1元优惠(暂支持民生银行、浦发银行、哈尔滨银行银联卡和招商银行借记卡)。
- 华为钱包用户和云闪付用户:用户使用银联乘车码乘公交享立减0.3元优惠,乘地铁享立减0.6元优惠。
- 银联手机闪付用户和云闪付用户:用户在地铁自助售票机使用银联手机闪付或云闪付扫码付款享立减0.6元优惠。

哈尔滨市人民防空办公室 原副主任宋泽刚接受监察调查

本报 据哈尔滨廉政网消息,哈尔滨市人民防空办公室原副主任宋泽刚涉

嫌严重职务违法,目前正接受哈尔滨市监察委员会监察调查。