

# 全国“最美家乡人”评选今日启动,快来为“最美人间烟火”点赞 哈尔滨市两位“最美家乡人”入围候选人



## 仗义相助组 01

### 救人“英雄大哥”张泉

勇救落水女子不留名  
救人过程被市民拍下引全城寻找

本报讯(记者 王鸿凌)随着各地区“最美家乡人”名单的出炉,2021“最美家乡人”评选进入到最后的全国评选阶段。今天,全国“最美家乡人”评选投票通道正式开通,经过本报与阿里巴巴天天正能量的共同评估,张泉、“劲麦香牛肉面”两组哈尔滨“最美家乡人”参与到最后阶段的角逐,快来为咱们冰城的最美家乡人点赞吧!

“最美家乡人”评选活动由阿里巴巴天天正能量联合全国40余城市媒体共同发起,今年是本报第四次参与。据了解,今年的全国评选围绕“最美人间烟火,最暖身边你我”的主题,寻找家乡的烟火气里那些因爱与善良而闪闪发光的普通人,将分成五组进行评选,分别为仗义相助、爱心播撒、敬业担当、真情守望、善意微光,覆盖前期各地“最美家乡人”人物的不同类别。

2021年,在每一个最普通不过的日常里,在我们每个人身边,饱含凡人善举和暖心故事持续在发生,那些看似平常的点滴帮助、施以援手等都会让人感到直抵内心的温暖。

其实,在我们的家乡热土上,这些暖心的小人物,无处不在,无时不在,他们虽平凡,骨子里却透着生活的质朴和真切的善意。他们每个人都是“发光体”,星星点点,散发着光和热,让我们的城市变得更有温度,更有情有义。

据了解,共72组“最美”人物故事进入到全国评选阶段,本报推荐的张泉在“仗义相助”组别,“劲麦香牛肉面”在“善意微光”组别。

2021年8月19日,市民张泉在散步途中偶遇一名在江水中挣扎的女子,他毫不犹豫跳入江中把女子成功救上岸,随后悄悄离开现场。直到他救人的过程被网友发到网上,大家这才找到了这位救人英雄。

“有困难的人可以进店免费来份面……”2021年3月,哈尔滨的一家“暖心面馆”温暖冰城,6月,一对备受感动的夫妻接力传递爱心,在他们规模不大的面馆前最显著的墙上,也贴上了一份温暖“告示”,为遇到困难者提供免费餐食。

今年的全国评选自本月8日0时正式上线,14日24时结束,为期7天,以媒体评委投票和网友点赞

综合排名,最终各分类排名最高的两位候选人成为2021全国“十佳最美家乡人”,获得荣誉证书及万元正能量奖金。

全国十佳的评选结果将于12月15日在天天正能量官网、官方微博@天天正能量、微信公众号等渠道同步公布。

评选过程中,你可以扫描下方二维码,关注天天正能量官方微信,在公众号菜单栏点击“最美”按钮进入活动页面给候选人点赞,每个网友在活动期间只可为每位候选人点赞一次,也可通过钉钉客户端为你支持的候选人进行投票:打开“钉钉”客户端,搜索“最美家乡人”进入页面投票,票数可叠加。

让好人的故事传千里,一起为冰城的最美家乡人助力,点赞“最美人间烟火”!



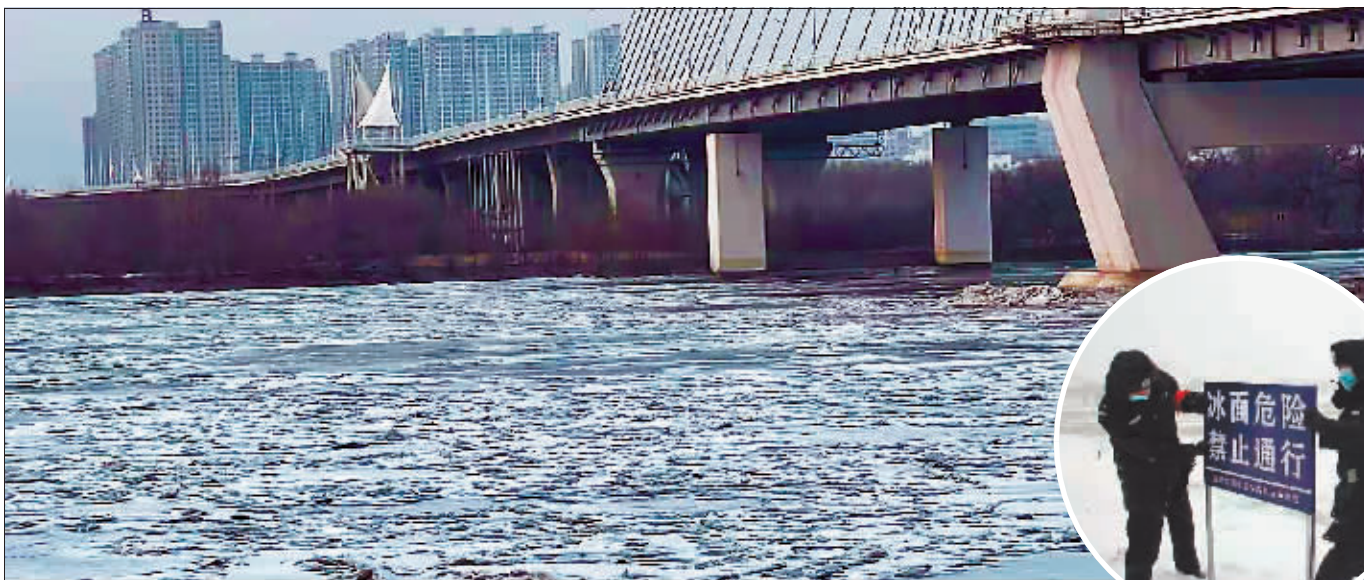
扫码投票



## 善意微光组 14

### 冰城暖心店主徐先生夫妇

被“暖心面”报道感动  
夫妻俩接力传递爱心



随着近日常气温升高,江面部分积雪已融化。

## 气温回升江面危险 行人车辆千万别去

本报讯(记者 王骁)目前,松花江江面虽已封江,但仍存在冰层薄脆、部分水域尚未封冻、清沟等不安全因素,近日常气温回升更是增加了危险系数。为防止行人游客履冰落水,市公安局航运分局启动巡逻机制,部署治安巡逻大队和上江、下江两个派出所民警,全部进入巡逻防控状态。

记者在江畔看到,随着近日常气温的回升,江面的部分积雪已融化,显露出了冰面,有的甚至出现了明水。巡逻民警对沿江一线和江中岛屿区域

全面开展安全巡查,对涉险过江的行人和到江面嬉戏的游人、垂钓人员进行劝阻,驱离雪地摩托、爬犁、滑冰场地江面经营娱乐活动。同时在沿江一线行人过江多的下江路口等区域设立提示牌35块、标语3条。夜间光线弱时,值勤民警利用手提扩音器广播提示,让想要上冰的行人和游客及时止步。目前,航运公安分局民警已劝阻行人、游客和垂钓人员500余人次、车辆3台。

警方提醒市民游人,切勿在江上冰面行走或驾车,以免发生意外。

## 大雪节气咋养生 中医专家来支招

本报讯(记者 杨艳)大雪节气到了,在寒冷的大雪节气该如何养生呢?黑龙江中医药大学附属第一医院治未病中心负责人客蕊蕊主任医师给出建议。

客蕊蕊医生表示,大雪时节要补肾养肝。肾强精力旺盛,肝好血运充沛,才能抵御严寒、强健筋骨。冬季很适合吃牛羊肉,能助阳暖身。此外,黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等也要多吃一些,不仅可以补养肾气还可抵抗寒冷,润肺生津。

穿衣方面,大雪时节最重要的养生即保暖,身体暖和气血才会顺畅,可避免多种疾病的发生。保暖最重要的就是头和脚。有心脑血管基础病的人,头部保暖更为重要,对预防脑卒中等疾病很有帮助。脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差,一旦受寒会降低抗病能力,因此也应加强脚部保暖。

客蕊蕊医生介绍,大雪节气的特点是干燥,呼吸道疾病多发。市民可在暖气上搭一条湿毛巾,或使用加湿器。室内要经常通风,除了白天要开启门窗,让空气对流外,晚上应开小气窗通风。

出行方面“早睡早起”。人们最佳的睡眠时间应是22时至次日6时,冬季早睡晚起也只是在此基础上微调。早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,增强对气候变化的适应能力。

冬季运动要充分热身,选择慢跑,快走最适宜。不宜过早,应选择8时至9时,或16时至17时之间进行。遇到空气混浊、浓雾遮天的天气,最好不要到户外锻炼。

## 明天继续升温 最高气温4℃

本报讯(记者 陈悦)今日气温继续回升,14时主城区气温1.5℃左右,光照充足。预计8日哈市天气晴好,气温继续回升,主城区白天最高气温可升至2℃左右,夜间最低气温-5℃。

气象部门预计9日白天多云,最高气温4℃,夜间多云有阵雪,最低气温-7℃。气象部门专家表示,哈市持续受暖气团影响,9日最高气温4℃,比常年12月上旬平均最高气温高出10℃以上,暖如11月上旬。

### 天气预报

#### 今天

2℃至-5℃

白天晴  
偏南风3-4级

夜间晴  
偏南风3-4级

#### 明天

4℃至-7℃

白天多云  
偏南风3-4级

多云有阵雪  
西南风3-4级

#### 后天

2℃至-10℃

多云有阵雪  
西北风4-5级

多云  
偏西风2-3级