



今天

0℃至-8℃

白天阴有雨夹雪 东北风3-4级

夜间多云 偏北风2-3级

明天

1℃至-7℃

白天阴有雨夹雪 偏南风3-4级

夜间阴有小雪 西北风3-4级

后天

-2℃至-13℃

白天晴 西北风4-5级

夜间晴 偏西风2-3级

今天舒适度指数

-2级

温度小幅下降,风力不大,凉,不舒适。

两所高校招聘教师 看看啥条件

本报讯(实习生 李佳琦 王邦宇 记者 王铁军)你想成为一名知名高校的辅导员、教师吗?现在机会来了。2022年上半年,东北农业大学拟面向社会公开招聘112个教师岗位,哈尔滨师范大学将面向国内外引进各类人才。

东北农业大学招聘信息

应聘人员必须在2022年12月31日前取得报名岗位所需学历和学位。被录用的应聘人员将享受学校正式教职工相应待遇;引进的高层次人才,给予相应层次人才待遇。学校通过东北农业大学校园网公布《东北农业大学2022年上半年人才公开招聘计划》,应聘人员对照计划中的岗位,将报名材料(简历、确认材料电子版)和《东北农业大学应聘人员登记表》以电邮形式,按“学院+岗位序号+所学专业+姓名”格式命名,发送到指定电子邮箱rsc@neau.edu.cn报名。



扫码查看详情



哈尔滨师范大学招聘信息

此次引进优秀人才,原则上应聘人员应在2022年12月31日前获得博士毕业证和学位证。被录用人员纳入黑龙江省事业单位在编人员管理,享受国家和我省统一规定的事业单位工作人员及学校在编教职工的相应待遇。

同时享有以下待遇:1.安家费5万元;2.可申请博士研究生启动金,人文社会科学类4万元,自然科学类6万元,工程技术类8万元(根据学校相关管理办法执行);3.符合学校人才引进条件的优秀博士,可与学校签订引进人才协议,兑现人才待遇。

停电

22日道里道外南岗部分区域停电

本报讯(记者 田春荣)因设备检修等原因,3月22日,道里道外南岗部分区域停电,请涉及相关用电户提前做好停电准备。

■ 停电线路:66kV民主变10kV巨源线部分

停电时间:3月22日6:00至18:00

停电原因及范围:因设备检修,巨源镇、巨源村、小山村、新房村、繁星村、松花江、白渔村、曹家一队、巨源村、松花江村等一带停电。

咨询电话:51236000

■ 停电线路:220kV正阳变10kV正阳A线部分

停电时间:3月22日9:00至17:00

停电原因及范围:因设备检修,盛世江南小区等一带停电。

咨询电话:51233000

■ 停电线路:66kV军工变10kV福龙线部分

停电时间:3月22日9:00至12:00

停电原因及范围:因设备检修,龙福家园多层及高层、新新家园(高层)、烟草街两侧、马端街(宣化街至烟草街)、宣化小区、宣化街内蒙古银行、长江医院及高层住宅、海富金棕榈(高层)等一带停电。

咨询电话:51234000

国网哈尔滨供电公司温馨提示:因停电对以上区域及周边的企业、事业单位、居民造成的不便深表歉意。受疫情影响,停电可能出现变更。请您根据通知的时间提前做好生产、生活和工作。

冻融

连日来,哈市气温升降频繁,冰封了一冬的松花江逐步“复苏”。

哈报手机记者 门奎 摄



养肝就是养命

春天吃这5种蔬菜最养肝 专家说:要这么吃

俗话说:春季是养肝好时节,此时做好养生保健,能够为一年的健康打下基础。究竟该如何在春季养肝?养肝护肝又该吃些什么?

就这些问题,新晚报“健康冰城”栏目请教了黑龙江中医药大学附属第一医院肝胆脾胃病科梁国英医生。梁医生介绍,中医认为肝属木,与春季相应。春天是生发的季节,而肝主疏泄,因此春宜养肝。若能趁此时机,好好调理肝脏,便可增强免疫力,让身体维持在最佳状态。

养肝护肝就挑这几种蔬菜:

1. 荠菜:解毒平肝,消水利水

眼下正是吃野菜的好时机,吃荠菜便是一个养肝降血压的好办法。

2. 南瓜:排毒益气,提高肝功能

中医认为,南瓜性温,味甘,归脾、胃经,有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功效。南瓜还有很高的医药价值。

3. 山药:肝肾双补

山药是药食同源的一种食品,它可入药,也可当菜食,对人体非常有益。

4. 芹菜:清肝热、降血压

从中医角度来说,芹菜味

甘,性寒,入肺、胃、肝经,它有养血止血、敛阴润燥、清火除烦、利水消肿的功效,能够养肝护肝。

5. 韭菜:春天吃有助肝气升发

韭菜在中医中又有“起阳草”“长生草”的美誉,最宜人体阳气的生发。韭菜可分为春韭、夏韭和秋韭。其中以春韭品质最佳。春天万物复苏,自然界的阳气最重,此时正好可以借天时以养肝。

如果您对春季养肝还有其他疑问,今晚,新晚报“健康冰城”直播栏目邀请了梁国英医生,给大家分享《养肝就是养命,春季养肝正当时》专题讲座,为大家一一解答问题。

梁国英医生(主任医师,中医内科学博士,方剂学博士后,博士研究生导师)全国中

医临床特色技术传承人才培养对象,黑龙江省首批青年名中医、省领军人才脾胃病重点学科后备带头人。主要从事中医药防治消化系统疾病的临床、教学、科研工作,擅长治疗胃食管反流病、急慢性胰腺炎、炎症性肠病、消化系统肿瘤、胆囊系统疾病以及电子胃肠镜的诊疗。在直播节目中,有被相关问题困扰的读者可直接参与直播与梁国英医生对接、问诊,免费挂号。

直播时间:2022年3月14日(星期一)19:30

参与办法:1.手机微信关注新晚报微信公众号,点击“健康冰城”栏目获取更多专科医生出诊信息。

2.扫描下图二维码咨询小编,并可直接对接梁国英医生。



彩票

体彩中奖号码

- 7星彩第22027期 911323+7
- 排列3 第22062期 892
- 排列5 第22062期 89230

福彩中奖号码

- 双色球 第22027期 14 15 18 19 26 32+09
- 3D 第22062期 812
- 22选5 第22062期 03 06 08 13 15
- P62 第22062期 398492+0

哈尔滨音乐厅演出信息

哈尔滨城史文物馆11周年 春的浪漫·中外经典名曲音乐会
时间:3月25日19:00
票价:50元、80元、180元、280元、380元

演出地点:哈尔滨音乐厅 (群力大道1号)
业务电话:0451-84692455
售票电话:0451-84699400

关注最新演出资讯,请加入我们的官方公众微信:yyt0451



加微信 赢门票