



晨光穿桥洞

5月10日,浙江杭州西湖曲院风荷的石拱桥在日出时分呈现出“金光穿洞”景观。金色晨光穿越桥洞,与石桥、流水相融,尽显江南水乡诗意,吸引游人感受西湖的生态与人文之美。

美国一客机起飞时 撞死横穿跑道的行人



当地时间5月9日,美国科罗拉多州丹佛国际机场(上图)证实,美国边疆航空公司一架客机在起飞过程中撞上一名闯入跑道的人员,致其死亡。事故还导致12人轻伤。

丹佛国际机场在一份声明中说,事故发生于当地时间5月8日晚11时19分。那名行人翻越机场周界围栏后,在横穿跑道时被飞机撞击身亡,其身份尚未确认。事故发生后,紧急救援人员迅速赶赴现场。这次事故造成12人轻伤,其中5人被送往当地医院接受治疗。

边疆航空发表声明说,涉事客机航班号为4345,机型为空客A321型,载有224名乘客和7名机组人员,计划飞往加利福尼亚州洛杉矶国际机场。事故发生后,机舱内出现浓烟,飞行员中止起飞程序。乘客和机组人员随后通过充气滑梯安全撤离。目前,边疆航空正与机场及相关安全监管部门协调配合,对事件展开调查。

边疆航空总部位于丹佛市。丹佛国际机场是美国客流量排名前列的繁忙机场之一。

美国近期接连发生客机与地面物体相撞事件。3月22日深夜,加拿大一架民航客机在纽约拉瓜迪亚机场降落时与一辆穿越跑道的消防车相撞,飞机严重损毁,两名飞行员死亡,39人受伤。

本报综合新华社等报道

新疆赛里木湖 成婚姻登记热门地

自婚姻登记全国通办以来,一些热门景点成为婚姻登记、打卡拍照的热点地区。一年来,新疆赛里木湖婚姻登记中心累计办理婚姻登记一万多对,多数都是外地游客。为了应对登记数量的快速增长,婚姻登记中心通过延时办理、精简办理材料等措施,优化登记服务。今年5月起,还开通了线上预约服务。

赛里木湖婚姻登记中心负责人森德西表示,推出线上预约以后,不用像以前一样大半夜来排队。到预约的时间,提前一小时到新游客中心三楼来排队就可以。

依托独特的自然风光,赛里木湖婚姻登记中心还在一些特色景点设置了户外颁证点,为新人们提供更加浪漫的婚姻登记服务。新人们登记之后可以领到一份景区“终身免门票”的福利,通过“婚姻登记+文化旅游”的创新模式,将“领证热”延伸到“文旅热”,通过一系列举措带动文旅产业发展。

男子钓到48斤大鱼 挂车后绕城两小时炫耀



近日,湖北武汉一名男子将钓到的大鱼挂在车后“显摆”(上图为视频截图)的视频走红网络。视频中,该男子开车途中一路成为“显眼包”,无论是路过的司机还是快递小哥,都竖起大拇指为其点赞。

5月8日,当事人陈先生告诉记者,他在武汉市蔡甸区一处可钓区钓到了一条48斤的鳊鱼,想和所有人分享这份喜悦,于是将鱼绑在车后,一路炫耀。

“独乐乐不如众乐乐,很多钓鱼佬一辈子都钓不到这么大的鱼,让他们眼红一下。”陈先生说他接触钓鱼才两年,能钓到这么大的鱼实属运气。钓到鱼后,他用鱼扣和绳子将鱼绑在车后,一路开回家。

“本来一小时的车程,我花了两个小时。一是怕开太快鱼掉下去,二是怕别人拍不到。”陈先生说,路上他遇到许多人跟他打招呼,不少人夸赞他。

陈先生告诉记者,最后他把这条大鱼交由父亲处理,做成了鱼丸等美味佳肴,与亲朋好友共同分享。

重达11000克拉 缅甸发现“罕见巨型”红宝石



当地时间5月8日,据外媒报道称,缅甸发现一块重达11000克拉(约2.2千克)的“罕见巨型”红宝石(上图)。根据缅甸官方媒体说法,按重量计算,这是缅甸迄今为止发现的第二大红宝石。

报道称,这块未经加工的红宝石是今年4月在曼德勒省抹谷市被发现的。该地区是缅甸宝石开采产业的核心地带。目前这块红宝石被摆放在位于内比都的总统府内进行展示。

报道称,虽然这块红宝石的重量只有1996年发现的一块重达21450克拉(约4.29千克)的红宝石的一半,但由于其颜色和品质更优,新发现的这块红宝石被认为价值更高。

宝石产业是缅甸的重要收入来源,缅甸的红宝石产量占全球总产量的约90%,主要产自抹谷等地区。

美国“大块头”足球联赛 只要体重减轻就能得分

在美国得克萨斯州,一群想减重的“大块头”发起了特殊的足球联赛:开赛前先上秤,只要体重有所减轻即可得分。

这个名为“男儿战肥胖”的足球联赛在得州踢得火热,和即将开幕的2026美加墨世界杯一样惹人注目。赛制为5人一队,一共8队,轮番上场。一些参赛球队名字听起来相当有“分量”:“胖城”“AFC力士满”“大力足球俱乐部”。据外媒当地时间5月8日报道,在近日一场比赛中,选手还没开始踢球,就出现了11比0的悬殊比分。

正如联赛名字所示,比赛旨在帮助参赛者解决体重问题,每周比赛两次。除了比赛的运动消耗,“减重即得分”的规则也激励选手在日常生活中控制体重。在开赛哨声吹响前,无论是上场选手还是替补队员,都要上秤称重。联赛健康主管扎卡里·比尔兹利说,只要体重较上周有所减轻,就可以为所在队伍得分,减重越多,得分越多。队里体重降低的选手越多,队伍获得的分数就越多。

运动有益 适度为要

运动是促进健康的有效方式,但要获得健康收益,关键在于科学适量,把握好“度”。

把握运动之“度”。适量运动是改善新陈代谢、增强心肺功能的基石,有益于健康。过量失衡的运动可能适得其反。高强度剧烈运动或长期超负荷过量运动,可能增加心律失常、血管内皮损伤、电解质紊乱、炎症反应、肌肉损伤等风险,甚至诱发急性心脑血管事件等严重后果。

掌握运动之“要”。成年人运动可遵循以下要点:每周进行3次-5次中等强度有氧运动,运动时保持“微喘但可交谈”状态,每周运动时长累计150分钟-300分钟(中等强度)或75分钟-150分钟(高强度)。建议以快走、慢跑、游泳、骑车等有氧运动为主,每周搭配两次主要肌群的抗阻力量训练。

遵循运动之“则”。运动应遵循循序渐进原则,在强度、时长和频率上平稳提升,尤其注意在生病、疲劳时充分休息,恢复后逐步恢复运动强度。需警惕运动中胸痛、胸闷、呼吸困难、头晕、尿色变深等危险信号,一旦出现应立即停止并就医。慢病人群应在专业评估和医生指导下开展运动。

声明:仅供健康科普参考,不能替代专业医疗建议。如有健康问题,请及时就医。

潍坊市疾病预防控制中心 李宁

交通银行潍坊分行 房屋出租公告

交通银行诸城支行2楼,地址:诸城市密州东路10号(诸城市华玺大酒店西邻),出租面积约320平方米。

以上房屋产权清晰,价格面议。联系人:朱老师18663673380。