

长线游、生态游成首选 国庆假期旅游消费性价比“拉满”

“今年国庆我们准备去敦煌,孩子看完纪录片后就一定要去看飞天壁画,行程就定下来了。”日前来自杭州的妈妈刘杉表示。

国庆假期,全国各地文旅市场迎新一轮热潮。交通运输部副部长李扬在9月27日的国新办新闻发布会上介绍,国庆黄金周假期全社会跨区域人员流动量将达到19.4亿人次,平均每天2.77亿人次。

记者从多家在线旅游平台了解到,国庆假期出游意愿强烈,旅游产品订单量同比均有明显增长。同时,机票、酒店价格同比均有一定回落,人们

的出游热情被进一步激活。

长线游成为国庆假期人们出游的首选。国庆假期期间超6成旅客为长途游客,周边游仅占两成。

秋意渐浓,“赏秋”等生态游目的地成为国庆旅游的一大关键词,四川阿坝的秋色如画、安徽黄山的层林尽染、张家界的枫叶枫林、辽宁本溪的绝美红叶、江西婺源的红柿枝头等秋日美景备受游客青睐。

亲子出游、家庭休闲引领长假出游。打卡博物馆观赏文物展览,漫步古巷探究历史建筑,逛非遗集市体验传统工艺……不少孩子热衷于在假期来一

场文化游,感受中国传统文化的博大精深。

游客消费愈发理性,在追求品质的同时,更加实惠的旅游目的地更受欢迎。国庆期间北京出发至阿尔山、白城、锡林浩特、长春等航班,上海出发至青岛、郑州、长沙、武汉、广州等航班,广州出发至北海、上海、福州等航班均出现单价300元(不含税)左右的航班。

酒店方面,浙江云和、浙江安吉、福建武夷山、浙江嵊泗、海南万宁、广东汕尾、江苏扬州、江苏溧阳、广西龙胜、贵州雷山的酒店均价同比下降40%。

人民网

芝麻酱是优质脂肪

脂肪与体重增加、心血管疾病等健康问题息息相关,往往被视为需要严格控制的营养素。但并非所有的脂肪都是影响健康的“坏”脂肪,有些脂肪对于人体健康是不可或缺的,它们被称为“优质脂肪”,比如芝麻酱。

优质脂肪通常指不饱和脂肪酸,特别是多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。这些脂肪在人体内具有多种生理功能,如维持细胞膜的完整性、参与激素的合成、调节血脂等。经常出现在大众餐桌上的芝麻酱,所含的脂肪主要就是饱和脂肪酸。这些饱和脂肪酸

对人体健康具有积极作用,能够帮助降低胆固醇、预防心血管疾病。

除了饱和脂肪酸外,芝麻酱还富含蛋白质、卵磷脂、维生素E、钾、钙等多种营养成分。这些成分对于人体的生长发育、神经系统功能、免疫系统功能等方面都具有重要作用。

芝麻酱富含优质脂肪和其他营养成分,但并不意味着可以无节制地食用。因为芝麻酱所含油脂和热量都非常高,大量摄入会导致体内脂肪堆积,引发肥胖等问题。因此一定要适量食用。

健康时报

为“减肥有奖”点赞

据深圳卫视《深圳特区报》、天津《今晚报》等多家媒体报道,为鼓励员工自觉锻炼身体和科学饮食,增强身体健康,深圳市一家科技公司自今年以来开展“减肥有奖”活动,拿出100万元鼓励职工自觉减肥。首轮活动吸引155名职工参加,减肥最多的职工成功减掉18公斤,获得奖金近2万元。这一新闻受到众多读者和网友的热评。

随着我国人民生活水平的提高,国民肥胖和身体超重问题日益突出,肉眼可见的“将军肚”“胖墩”逐渐增多。据《安徽日报》2024年7月2日第五版“体重管理不只是个人私事”的评论文章介绍,我国18岁及以下的居民身体超重肥胖率分别达到34.3%和16.4%,居民肥胖率呈上升趋势。

身体肥胖不仅影响个人的外貌,还会诱发多种慢性疾病。肥胖不仅损害人体健康,而且会影响经济发展,增加个人和国家直接或间接的经济成本(包括医疗费用,肥胖导致过早死亡和生产

能力丧失等),这些看不见的成本,均构成了经济发展和个人生活质量的负担。身体肥胖已成为危及现代人身体健康的隐患,在生活方式上刻意帮助肥胖人群努力纠偏,非常有必要。深圳这家科技公司拿出100万元鼓励员工多锻炼身体,并在饮食方面均衡营养,合理膳食,无疑是对员工“健康生活方式”的引领,更便于良好企业文化的形成。

时下,不少人感到工作压力大,饮食不规律,又不愿运动,导致肥胖者增多,这种现象不仅对员工身体健康不利,也让企业受损。员工是企业的宝贵财富,员工身体素质提高了,才能以积极的心态和饱满的精力投入工作,为企业和社会创造更多价值。深圳这家科技公司用经济手段鼓励员工减肥,体现了对员工的爱心,彰显了企业的人文关怀,更为企业的发展赋能助力。

“减肥有奖”,如此暖心的良策,笔者为其点赞!

殷修武

鱼油好处多但别乱吃! 3大注意事项要记牢

一是看纯度。鱼油能够降低心血管疾病的风险,主要是因为EPA和DHA对甘油三酯的作用,鱼油中EPA和DHA的含量越高,降脂作用越明显。

建议通过营养成分表计算浓度。如:某产品的营养标签上写着“每粒含有脂肪508mg,其中Omega-3脂肪酸的含量为227mg”,那这个营养品的Omega-3脂肪酸纯度大概就是45%。

二是看剂量。中国、美国及欧盟指南中的推荐摄入量不同,建议在专业医生或临床营养师的指导下服用。

三是看鱼油制剂的包装和配方。目前市面上的处方Omega-3脂肪酸产品有三种载体形式,一般人不太容易正确区分:

甘油三酯型(又叫天然型):主要成

分为EPA和DHA;乙酯型:主要成分是EPA的乙酯化后的产物IPE;再酯化型:主要成分是Omega-3羧酸,一种游离脂肪酸形式长链Omega-3脂肪酸的混合物,主要成分为EPA、DHA和二十二碳五烯酸。

注意,由于上述鱼油产品都是处方药,大家一定要凭医生开具的处方购买,在医生和药师的指导下服用,千万不能自己随意买来吃。

鱼油稳定性差,易被氧化。鱼油被氧化后,功效就会降低。因此,优质的鱼油制剂的包装注重避光和密封性。

选择生产日期较“新”的产品,也能从某种程度上减弱被氧化的概率。

提醒大家,鱼油补充剂不能代替药物,降脂药还得吃。

中国妇女报

不用办卡、灵活预约……共享健身房来了,你还宅着吗?

今年是《全民健身场地设施提升行动方案》实施1周年。记者注意到,我国多地都在探索建设城市社区15分钟健身圈,也就是在城市社区、居民从居住地步行或骑行不超过15分钟范围内,就有群众性体育活动的场地设施。而伴随着健身圈的建设,有一类价格亲民、场地不大但设施齐全的共享健身房出现在很多城市。

出门下楼、刷脸进入、扫码启动跑步机后便能畅快开跑。眼前的这个健身房,前身实际上是一个闲置的架空层。在湖南长沙的这个社区,工作人员考虑到现有的健身场地已经无法满足居民的需求,便向上级部门提出申请、征得整栋楼全体居民同意后将这里改为共享健身房。

价格亲民、设施齐全、无人推销,自从楼下有了这家社区共享健身房,湖南湘江新区的小区居民便有了一个健身运动的好去处。

在上海市,许多地方也开设了社区共享健身房。位于上海静安区的彭浦新村社区,记者看到,即便是工作日下午也有不少市民来到这里运动,这个共享健身房内配备了跑步机、椭圆机、划船训练器等器械,满足不同健身人群的需求。

传统健身房大多设在商业区,费用高昂,营业时间相对固定,难以满足部分居民的需求。而“共享健身房”更多地分布于居民社区周边,充分利用了闲置的公共空间,采取全天候开放的智能化管理方式。

建设“共享健身房”可持续发展是关键

不用办卡、灵活预约,扫码入场,离场结算,这些成为了共享健身房的标签。社交媒体上,还有博主称这是“比坐地铁还便宜的健身房”,也有人在评论区调侃“不去健身是感觉亏了”。那么,这些共享健身房,是怎么做到价格亲民的呢?

记者在多地了解到,政府出资建设的共享健身房大多是由社区免费提供闲置场地,企业提供技术和运营支持,

新华网

中国新能源汽车产业持续“提速”



销量703.7万辆,同比增长30.9%,其中新能源乘用车零售端近3个月销量占比均超过50%,实现了新的历史突破。

中国工业和信息化部副部长辛国斌表示,全球新能源汽车产业呈现出强劲的发展势头。今年1-8月,全球新能源汽车销量突破1000万辆,占汽车新车总销量的比例达到18%,比去年提高约3个百分点。“这是全球各国开放合作、共同努力的成果,是行业企业协同

创新、聚力突破的成果”。

中国新能源汽车产业的快速发展,不仅满足了全球消费者对优质产品和服务的需要,还为各国汽车产业电动化转型提供了成熟高效的产业链支撑,为全球应对气候变化和绿色转型作出贡献。

“国际合作、互学互鉴、跨界协作是推进汽车产业绿色低碳的必然选择。”中国科协主席、世界新能源汽车大会主席万钢表示,要持续深化国际交流合

作,共同突破阻碍新能源汽车全面市场化发展的痛点、堵点、难点问题,构建公平、透明、开放、非歧视的国际汽车产业贸易和投资相结合的发展环境。

中国商务部研究院绿色经贸中心主任许英明表示,未来,中国将继续同各方一道,从增进全人类福祉的高度推动新能源汽车产业高质量发展,不断提升国际合作水平,为共建清洁美丽的世界作出更大贡献。

新华网

健康减肥,选择营养素密度适中的食物是关键

在追求健康和美丽的道路上,减肥无疑是一个热门话题,但减肥并不只是简单地减少食量或选择低热量食物那么简单。本文将为大家揭示一个减肥的秘诀——选择营养素密度适中的食物。

营养素密度是指食物中营养素的含量与其所含能量的比值,简单来说,就是食物在提供能量的同时,也提供了多少对身体有益的营养素。一个营养素密度高的食物,意味着它在提供相对较少能量的同时,却能提供丰富的营养素。

那么,为什么减肥需要选择营养素

密度适中的食物呢?

满足身体需求:减肥期间,我们的身体仍然需要各种营养素来维持正常的生理功能。选择营养素密度适中的食物,可以在控制总能量的同时,确保身体得到足够的营养。

提高代谢率:营养素密度高的食物往往含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质等,这些营养素对于维持身体的正常代谢非常重要。当身体得到足够的营养时,代谢率会提高,从而有助于燃烧更多的脂肪。

避免饥饿感:很多人减肥失败的原

因之一是难以忍受饥饿感,而营养素密度适中的食物往往具有较高的饱腹感,可以帮助我们减少饥饿感,更容易坚持。

什么样的食物是营养素密度适中的呢?

新鲜的蔬菜和水果:它们富含维生素、矿物质和膳食纤维,热量相对较低,是减肥期间的理想选择。

瘦肉、鱼类和禽类:这些肉类富含蛋白质和多种营养素,而且脂肪含量相对较低,是优质蛋白质的来源。

全谷物和豆类:它们富含膳食纤维、维生素和矿物质,有助于维持肠道

健康,并提供稳定的能量来源。

相比之下,大量的汤水食物如热汤面等并不适合减肥期间食用。虽然它们看似清淡,但往往含有较高的水分和较少的营养素,营养素密度较低。长期食用这样的食物,容易导致身体缺乏营养,影响健康。

总之,减肥需要科学、合理的方法。选择营养素密度适中的食物,是减肥成功的关键之一。希望这篇文章能帮助大家更好地了解健康减肥的秘诀,让我们一起迈向更健康、更美好的生活。

中国妇女报

关于血压:收缩压与舒张压——到底哪个更重要?

关于血压:收缩压与舒张压——到底哪个更重要?答案是:都重要!为什么呢?请往下看:

什么是血压? 血压(blood pressure, BP)是指血液在血管内流动时作用于单位面积血管壁的侧压力,即压强,习惯上用毫米汞柱(mmHg)或千帕(kPa)来表示。在临床中说的血压高低通常指动脉血压,包括收缩压与舒张压。心脏就像是一台泵;一般来说,只要人活着心脏就在不停的收缩舒张,把血液输送到身体各个部位。心脏收缩时,通过血管输送大量血液,从而使血压升高,此时血流的压力称为收缩压;心脏在两次心跳之间放松,血压下降,此时血流的压力称为舒张压。比如如果收缩压和舒张压分别是120和70,则血压就记录为120/70mmHg。

为什么测血压,因为血压对您的健康很重要。当心脏跳动时,血液通过动脉输送到全身。然而,它并不是像您从花园软管中看到的那样稳定的水流,而是脉冲式的,也就是搏动式(一股一股)的。这就产生了收缩压和舒张压,收缩压和舒张压都很重要。如果数值太高,可能患有高血压;如果数值太低,可能没有足够的血液流向您的大脑和其它重要的终末器官,造成严重后果。此外,如果两个数值之间的差异发生变化,则表明可能存在心脏病或其它健康问题。

收缩压

在心跳过程中,心脏将血液推入动脉,收缩压是心脏跳动时动脉内压力的测量值;这个阶段称为收缩期,是血压最高的阶段。当一个人安静地坐着休息时,如果读数低于120mmHg,则收缩压被认为是正常的。收缩压低于90mmHg被认为较低,可能需要进行干预和管理,如果多次收缩压读数高于180mmHg,则视为危险的高值,应及时去医院诊治。

当在运动、紧张激动时心跳会加快,心肌会以更高的压力射出血液,收缩压随之升高;在这些情况下,压力升高是正常的。然而,当人休息时压力较高,这是不正常的,被认为是高血压。由于活动时血压会升高,因此一定要在安静休息期间测量血压。高收缩压通常是由动脉硬化引起的,这使得心脏必须更加努力地推动血液通过动脉。即使在高收缩压范围内,也有不同的阶段:高血压I级时,可以通过临时药物和改变生活方式来逆转高血压。高血压II级时,会大大增加卒中或心脏病发作的风险,可能需要延长用药时间。收缩压达到或超过180mmHg时,意味着您处于高血压危象,应立即去医院接受治疗。

尽管高血压常见,低收缩压也并不罕见,当读数明显低于90mmHg时,称为低血压。这可能会导致头晕、眩晕或昏厥。如果低血压未治疗,可能

会导致肾脏等器官开始衰竭。如果体内的血容量过低,就会发生收缩性低血压。例如当严重脱水或大出血时,可能会出现严重低血压。如果心肌收缩力太弱而无法正常推动血液,例如心肌受损(心肌梗),也会发生低血压或者动脉突然扩张太多(如血管迷走性晕厥,一种导致昏厥的反射)。对于每一个健康人来说,突然改变姿势时很可能出现低血压。当您站起来时可能会感到头晕,因为重力将血液拉向您的脚部,称为直立性低血压;如果是偶尔发生无需特殊治疗,但是如果经常出现也需要进一步检查。

舒张压

安静休息时的正常舒张压低于80mmHg,如果您患有高血压,即使在安静休息时,舒张压也通常较高。舒张压为60mmHg或更低时,被认为是危险的低血压;当舒张压为120mmHg或以上时,则被认为是非常危险的高血压。脱水或严重出血时可能会出现低舒张压,如果动脉松弛和扩张,也可能发生这种情况;通常高血压患者的收缩压和舒张压会同时升高。但是也有少数是所谓的“单纯舒张期高血压”。单纯舒张压高通常发生在中青年男性身上,这种类型的高血压通常没有明显症状,即使有轻微的头胀、头晕不适和疲劳感,也经常在休息后得到缓解,所以容易被人们忽视,大多得不到及时治疗。单纯舒张压高

央视网