

2021年05月12日 星期三
责编:肖星平
美编:李懿
校对:曹永亮



今天天气 阵雨 22-27℃

明天天气 阵雨 24-29℃

后天天气 晴 27-32℃

一周天气早知道,请拨打电话96121 (市气象局11日16时发布)



▲5月11日,天元区城郊,一只美丽的蜻蜓站在枯枝上小憩。 株洲晚报融媒体记者 谢慧 摄

入夏了 毫不意外



市气象台昨天发布消息,本周开始,株洲达到了气象上入夏的标准。2021年株洲的夏天,开始啦。

看到这个消息,我很淡定。看看街上越来越多穿短裙、短裤

的姑娘,入夏,毫不意外。株洲常年会在5月下旬入夏,相对来说,今年夏天开始得略微早了一些。不过,今年入春也比常年要偏早,所以算算日子,夏天也算是踩着节奏而来。

经历这几天的雨后,周五开始,依然会保持“绿荫幽草胜花时”的初夏状态。周五当天,市区最高气温在32℃,最低气温在27℃左右。如果说中午有夏日炎炎的感觉,那么早晚依然有一些

未褪尽的春意。相比真正炎夏时从早热到晚,现在的天气算是夏天里的美好时段。

不过,天气终究是会越来越热,消暑也逐渐成为热门话题。这两天,在微博上流传着一条消息说“抱冬瓜睡觉一小时体温能降3℃”。冬瓜被称消暑利器。年纪大点的人可能知道,每到夏天,不少人家用“竹夫人”,其实就跟“抱冬瓜”的作用差不多。

(株洲晚报融媒体记者 王娜)

肥胖危害多 专家这些建议一定要听

本报讯(株洲晚报融媒体记者 杨凌凌 通讯员 阳婷婷)昨天是世界防治肥胖日,网上关于减肥的讨论此起彼伏。肥胖到底有哪些危害?减肥有哪些方法?又有哪些误区?听听专家都给出了哪些建议。

警惕 肥胖带来的危害多

目前,国际上普遍采用身体质量指数(BMI=体重公斤数÷身高米数平方)来衡量体重超标及肥胖症。在我国数值超过24.5就属于超重了,超过27.5就定义为

肥胖,超过32.5就是重度肥胖。市三三医院普外科减重代谢中心副主任医师石旺介绍,“肥胖属于代谢综合征的一个表现,除了体型改变外,更多的是内在健康影

响,包括高血压、高血脂,糖尿病,睡眠呼吸暂停。女性还可能引起多囊卵巢,月经不调”。

专家建议 减肥得管住嘴迈开腿

石旺表示,不吃晚餐会对食物过分渴望,次日过度进食,反而不利于减重。而水果中的糖分含量很高,进食过多也有可能容易导致脂肪堆积。辣椒含有辛辣元素,有些人不能很好耐受,严重

者可产生醉酒样感觉。记者了解到,切胃手术适合病态肥胖人士,正常超重的人士,并不主张通过减重手术治疗肥胖。

医生的建议,减肥是一个长期的过程,平时生活中要养成良好的生活习惯,科学饮食,保持运动,不要寄希望于阶段性的运动和节食来减肥。尤其是特别肥胖的人群,盲目运动减肥反而会造

厂家直供NMN12000mg 限时1元领购

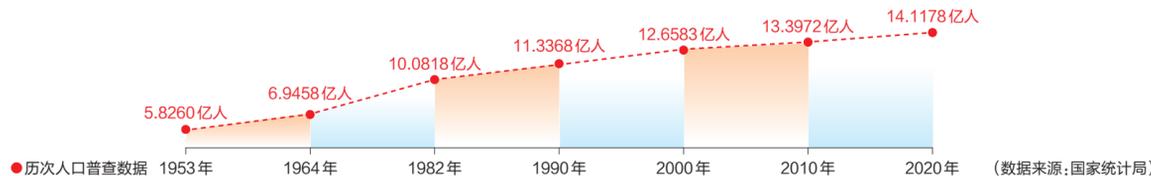
中老年人的营养好帮手 NMN五大成分: 1.NMN:主要来源于西兰花和果蔗酵素,起到抗衰老,延长寿命。 2.HGH:主要来源于大豆蛋白肽,促进细胞发育,促进营养均衡分配。 3.NADH:主要来自果蔗酵素、盐藻,起到保护线粒体作用。 4.白藜芦醇:主要来自于桑葚提

取与缓解技术,让营养成分耐盐耐酸,保持营养物质活性。 为了回馈中老年朋友,最极因NMN厂家特推出1元领购活动: 1.活动仅针对50周岁以上中老年朋友。 2.一年量6瓶,不零售。6瓶仅收取1瓶的费用。 3.免费快递配送,满意付款。 4.活动截止日期5月19日。 领购电话:400-991-3577

辛丑年四月初一 2021/05/12 星期三 今日16版 株洲日报社主管、主办 国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号 新闻热线 28829110 广告热线 28835396 总第7091期



第七次全国人口普查结果公布 全国人口共14.1178亿人

与2010年第六次全国人口普查数据相比,增加0.7206亿人,增长5.38%

男性人口为7.2334亿人,占51.24%;女性人口为6.8844亿人,占48.76%。总人口性别比为105.07

0-14岁人口占17.95%,15-59岁人口占63.35%,60岁及以上人口占18.7%,65岁及以上人口占13.5%

16-59岁劳动年龄人口为8.8亿人,平均年龄为38.8岁

东部地区人口占39.93%,中部地区占25.83%,西部地区占27.12%,东北地区占6.98%

居住在城镇的人口为9.0199亿人,占63.89%;居住在乡村的人口为5.0979亿人,占36.11%

具有大学文化程度的人口为2.1836亿人

(据央视网、环球网、光明网)

制图:胡兴鑫

昨天降雨触发最高级预警 风力历史第二 A03

昏睡4年的植物人苏醒 唱歌向护士致谢 A05

电动车“进楼入户”为何屡禁不止? A07

洞见 超14亿人口 这样的中国力量你不能忽视!

□ 刘刘文

11日,第七次全国人口普查数据公布,中国总人口共14.1178亿人,仍是世界第一人口大国! 总人口超14亿,意味着什么? 巨大的消费市场,吸引外资“磁力”

足!根据经济合作与发展组织近日公布的数据显示,去年全球外国直接投资降至15年来低点,而中国是少数几个保持增长的主要经济体之一,成为全球最大外资流入国。

总人口超14亿,意味着什么? 巨大的生产规模,经济增长“动力”足!人口是社会生产生活的主体,也是经济社会发展的基础。超14亿的人口,意味着中国有巨大的发

展潜力,能够创造出巨大的生产力。 总人口超14亿,是什么概念? 一个人的力量很微弱,但如果乘以14.1178亿,汇聚起来,就是无穷大的力量,能拔山扛鼎,移山跨海!

(本栏目欢迎投稿,已发稿的作者请联系本报编辑部领取稿费。)

影讯

美达影城 (5月12日)

扫黑·决战 10:05 10:15 11:10 12:10 13:15 14:15 15:20 16:20 17:25 18:25 19:30 20:30 21:35 22:35
悬崖之上 11:05 12:20 13:20 14:35 15:35 16:50 17:50 19:10 20:10 21:25 22:25
你的婚礼 10:40 11:40 13:50 16:00 17:10 18:10 19:20 20:20 21:30 22:30
人之怒 12:50 15:00 18:20 20:30 22:40
秘密访客 12:10 16:15
追虎擒龙 14:15
钱学森 10:10
芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面) (影片放映时间以当日票房为准) 招商热线:18973310464(汤) 订票热线:28106878 团购热线:22283938

开奖

(开奖日期:2021年5月11日)

福彩 双色球 第2021051期 中奖号码:08 09 10 19 27 29 15 3D 第2021121期 中奖号码:8 0 1

体彩 排列三 第2021121期 中奖号码:0 8 0 排列五 第2021121期 中奖号码:0 8 0 5 6 七星彩 第2021053期 中奖号码:1 4 3 6 4 6 11

房屋出售

芦淞区贺家土小学宿舍区6楼,新加装了电梯,115平方米,三室两厅两卫一厨,精装。 陈女士:18007336818