

调查显示:百岁老人幸福感高

到底怎样才能长寿?江苏省的这份百岁老人调查报告为你揭晓答案。本次调查覆盖了2095名百岁老人,揭示百岁老人长寿的原因和生活方式。

百岁老人都是哪些人?

从性别来看,在2095名百岁老人中,男寿星只有424位,只占女寿星的约1/4。

这与男女的正常寿命趋势相符,但也进一步显示出,随着年龄增长,男性的死亡率越来越高于女性,在百岁以上的年龄段更加明显。

从调查看,110岁以上的9位寿星全是女的;男寿星最高年龄是109岁,而109

岁的女寿星则有12位。

都有哪些共同特点?

百岁老人的生活满足感和幸福感都比普通人高。调查发现,大约2/3的百岁老人对“不论遇到什么事情都能想得开”这一说法表示非常赞同。此外,大多数百岁老人也很自信,“自己的事情自己说了算”,但又不固执己见,乐于听取家人的建议,显示出他们的生态十分开放。

运动对健康有益,但也要因人而异。调查显示,江苏的百岁老人,无论是过去还是现在,都很少进行锻炼。

调查发现,百岁老人的上辈大多也很长寿。百岁老人的母亲寿龄大于80岁的占65%以上,父亲寿龄大于80岁的占70%以上;外公外婆寿龄90以上的占16.1%,爷爷奶奶寿龄大于90岁的占13.8%,都高于正常人群。

百岁老人都爱吃什么?

调查显示,七成多的百岁老人喜欢喝水,他们大多有早晨起来喝水的习惯。而且近九成老人常喝的是白开水,只有约1/8的老人平时喝茶。这说明百岁老人对饮料没有太多的讲究,只要清淡、安全、卫生就行。

主食是每天必不可少的

食物,现代营养学主张以谷类为主的膳食模式。江苏百岁老人的主食就符合这一原则。调查表明,百岁老人的主食都以玉米、土豆、山芋、芋头、大豆、花生等粗杂粮为主,细粮是自己加工的面粉和大米。

百岁老人牙口也很好,他们特别喜欢吃凉拌菜,萝卜缨、大蒜、黄瓜、芦笋、韭菜黄等蔬菜,常常被他们凉拌着吃。另外,调查发现,大多数百岁老人常吃肉、鱼、蛋和腌菜,90%以上经常吃豆制品。这说明百岁老人对副食没有太多的忌讳,只要适量、均衡、适口就行。 澎湃

2023年第1号预警 警惕“培训贷”陷阱

教育部全国学生资助管理中心日前发布了2023年第1号预警:警惕“培训贷”陷阱。

近期,“培训贷”骗局时有发生,且呈上升态势。个别不良培训类机构以只要报名参加培训课程就提供兼职与就业机会、学费可以分期付款等承诺,诱导学生在网络贷款平台进行借贷。但课程开始后,学生并未得到机构承诺的兼职或就业机会,而且面临退费困难和高利贷风险。

提醒广大在校学生,务必增强防范意识和辨别能力,不要轻信培训机构所谓“边学边赚钱”“先学后付”等诱惑贷款的承诺,避免落入“培训贷”陷阱。 代钦夫

图片新闻

减压迎高考

高考临近,安徽省淮北市第十二中学组织高三年级学生开展丰富多彩的集体减压活动,让学生们在趣味游戏中释放压力,以轻松、乐观、自信的心态迎接高考。

图为日前,高三学生在参加“运转乾坤”趣味减压游戏。

万善朝



气候变暖改变北极地松鼠冬眠活动

最新研究发现,随着北极地区气候变暖,冻土活动层每年冻结的时间缩短,雌性北极地松鼠苏醒的时间提前,但雄性苏醒时间没变,可

能导致两性繁殖期不匹配,给北极地松鼠种群乃至北极地区的生态平衡带来影响。

研究显示,雌性北极地松鼠每年苏醒后体重上升,

这有利于后代健康。但雄性不会同步苏醒,对繁衍活动不利。提早苏醒还可能增加被天敌捕食的危险。 新华社

时事速递

为宣传非遗 近万项活动将办

10日是“文化和自然遗产日”。为进一步提高人民群众非物质文化遗产保护意识,传承弘扬中华优秀传统文化,文化和旅游部将在“文化和自然遗产日”前后集中开展非遗宣传展示活动。

全国各地也将策划举办相关活动,广泛开展非遗展示展演、互动交流、参观体验等,引导广大民众畅享非遗购、探访非遗味、共赴非遗游。据初步统计,各省区市将在今年“文化和自然遗产日”前后举办9800多项非遗宣传展示活动,其中线下活动6300多项。

新华社

全国奶类消费量 将达6098万吨

近日,农业农村部市场预警专家委员会发布了《中国农业展望报告(2023-2032)》,其子报告《2023-2032年中国奶制品市场展望报告》显示,中国奶类产量保持增长势头,奶源自给率持续提升,预计2023年全国奶类产量4227万吨,比上年增长5%;2032年产量将达到5602万吨,年均增速4.0%。

报告显示,随着人们健康认知转变和多年奶类消费科普教育,全民饮奶意识明显提高,奶制品消费增长显著。

孙蔚

数字人民币 乘车码首发

数字人民币试点正在提速。在开通无电支付、微信视频和小程序支付后,数字人民币App在5月31日再度升级,首度开通了“乘车码”功能。据了解,此番通乘区域包括杭州地铁、绍兴地铁和杭海城际铁路。

据了解,数字人民币在地铁出行中的应用一直在有序推进中。此前通过数字人民币App乘坐地铁几乎是试点区域的标配,居民只要采用“钱包快付”方式,启动相关乘坐地铁的程序,便可以扫码乘坐地铁。 孙忠

6月新规来了,涉及信息保护等方面

6月,一批新规开始施行,涉及社会生活方方面面。

21个省份婚姻登记可“跨省通办”

在前期试点基础上,北京、天津、河北、内蒙古、辽宁、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、广东、广西、海南、重庆、四川、陕西、宁夏21个省(区、市),实施内地居民婚姻登记“跨省通办”试点。婚姻登记机关统一自1日起受理婚姻登记“跨省通办”事项。

本次扩大试点后的21个省份将覆盖我国总人口的78.5%,能够基本满足群众异

地办理婚姻登记的需求。

规范个人信息出境活动

《个人信息出境标准合同办法》自1日起施行,进一步保护个人信息权益、规范个人信息出境活动。

办法明确,个人信息处理者向境外提供个人信息前,应当开展个人信息保护影响评估,重点评估个人信息处理者和境外接收方处理个人信息的目的、范围、方式等的合法性、正当性、必要性。

强化一次性塑料制品使用管理

《商务领域经营者使用、

报告一次性塑料制品管理办法》自20日起施行,对商品零售、电子商务、餐饮、住宿、展览等商务领域经营者使用一次性塑料制品的行为作出规定。

办法鼓励商品零售经营者通过设置替代产品自助售卖装置,提供购物筐、购物车租赁服务等方式减少一次性塑料制品使用。鼓励住宿经营者通过激励措施引导消费者减少一次性塑料制品使用等。

加强和规范性侵害未成年人犯罪惩治预防

最高法、最高检、公安

部、司法部联合发布的关于办理性侵害未成年人刑事案件的意见,自1日起施行。

意见规定,办案机关发现被害人陈述、证人证言中提到其他犯罪线索的,均应调查核实。对于具有密切接触未成年人便利条件的人员涉嫌性侵害犯罪的,要摸排犯罪嫌疑人可能接触到的其他未成年人。接报或发现性侵害未成年人线索后,无论是否属于本单位管辖,均要在第一时间采取制止侵害行为、保护被害人等紧急措施。 白阳

声明作废

▲黑龙江五感设计有限公司不慎将财务专用章丢失,开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨安乐街支行,账号:08054301040006808。声明作废。

▲黑龙江五感设计有限公司,不慎将马兴宇名章丢失,开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨安乐街支行,账号:08054301040006808。声明作废。

▲哈尔滨市道里区文亮麻辣烫店,不慎将黑龙江省食品小经营核准证副本丢失。核准证编号: XJYB(2019)230102000492。声明作废。

▲哈尔滨市香坊区金鑫牛汤面店,不慎将黑龙江省食品小经营核准证正本丢失,核准证编号: XJYB(2021)230110002162。声明作废。

▲黑龙江贝拉克特经贸有限公司(统一社会信用代码:91231081MA7DH2H245)不慎将银行预留印鉴公章、财务章、法人章(章名:程喜梅)各一枚丢失,开户行:中国银行股份有限公司绥芬河分行,账号:166500758705,特此声明作废。

▲海伦市腾飞煤炭经销处,不慎将开户许可证丢失,开户行:哈尔滨银行股份有限公司绥化海伦支行,开户许可证编号: J2764000504901,声明作废。

▲大庆市大同区深夜烧烤店不慎将食品经营许可证、副本丢失,许可证编号: JY22306060031715,声明作废。

▲哈尔滨市阿城区延峰运输有限公司,不慎将车牌号黑A6483挂的中集牌重型罐式半挂车营运证丢失。声明作废。

▲哈尔滨砾砾市政工程有限公司遗失财务专用章,法人章(李广新),声明作废。

▲王希娟个体运输户,车牌号黑LE0948,不慎将道路运输经营许可证副本丢失,证号:230182021129,声明作废。

▲宝清县鑫鹏秸秆加工有限公司,统一社会信用代码:91230523MA7E6R7893,不慎将公章、财务专用章丢失,声明作废。

注销公告

哈尔滨呼兰区富强晨光蔬菜专业合作社,经股东会研究决定终止企业经营,现拟向工商登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:932301116802538529,清算组负责人:王喜光,清算组成员:于春江、陶臣、姜孝良、史威,请债权人自本公告之日起四十五日内,向清算组申报债权,根据公司法,特此公告。

哈尔滨呼兰区富强晨光蔬菜专业合作社 2023年6月2日

公告

▲本人潘永志,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产产权登记,拟登记不动产坐落哈尔滨市双城区五家镇鑫鑫名人府二期B栋5单元203室,房屋用途为住宅,建筑面积91.39平方米,本人承诺该不动产产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

▲本人赵微,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产产权登记,拟登记不动产坐落哈尔滨市双城区五家镇鑫鑫名人府二期A栋四单元102室,房屋用途为住宅,建筑面积72.36平方米,本人承诺该不动产产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

▲本人苏洪亮,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产产权登记,拟登记不动产坐落哈尔滨市双城区五家镇鑫鑫名人府二期A栋3单元502室,房屋用途为住宅,建筑面积56.18平方米,本人承诺该不动产产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

▲本人何跃龙,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产产权登记,拟登记不动产坐落哈尔滨市双城区五家镇鑫鑫名人府二期A栋3单元503室,房屋用途为住宅,建筑面积77.17平方米,本人承诺该不动产产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

▲本人董海英,拟向不动产登记机构申请按照历史遗留问题零散户办理不动产产权登记,拟登记不动产坐落哈尔滨市双城区五家镇保利新城10栋2单元403室,房屋用途为住宅,建筑面积71.98平方米,本人承诺该不动产产权属无争议,所提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2023年6月26日之前)将异议书面材料送达不动产登记机构。逾期无人提出异议或异议不成立的,不动产登记机构将予以登记。 异议书面材料送达地址:哈尔滨市双城区不动产登记交易中心,联系方式:83363358

声明公告刊登热线 18686716631 13763511313