

老年群体健身刚需如何满足

近年来,老年人健身已成为全社会关注的话题,他们不再满足于跳广场舞或健步走,希望进行更多的专项体育锻炼。

每天打卡“专属健身房”

上海南京东路街道长者运动健康之家和传统健身房不同,这里的室内空间合理规划了体质监测区、有氧锻炼区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、综合干预区、休闲交流区六个区域,配置了适老化健康促进设备。

每位来到长者运动健康之家锻炼的会员,通过AI智能体测一体机获取体测报告,由后台小程序生成“运动

处方”,在健身指导员指导下进行针对性锻炼。

南京东路街道相关负责人说,南东长者运动健康之家是社区养老场地体医养融合的创新试点,由第三方运营。

据了解,上海目前已建成100余家长者运动健康之家,覆盖全市16个区。长者运动健康之家采取99元/月的公益价收费,年满50周岁的市民就可以申请成为会员,年满55周岁的市民还可使用上海市体育局提供的助老体育消费券,每月抵扣30元,仅需69元。

有一种快乐叫“撸铁”

在老年健身群体中,有

人喜欢跳舞跳操,也有人热衷撸铁。花式负重俯卧撑、高难度腹肌轮、站举壶铃、热浪战绳……让年轻人自愧不如。

在杨浦区殷行街道社区运动健康中心的市民健身驿站,71岁的石先生在杠铃架前进行力量训练。他说:“我一般每周来四五次,如果出去旅游或不能来健身房,就在家做500个俯卧撑。”

杨浦区殷行街道社区运动健康中心由政府建设、企业运营,是全国首批社区运动健康中心。此外江浦路街道、控江路街道、长白新村街道、五角场街道和长海路街

道还有5个专项型社区运动健康中心,其中市民健身驿站同样对老年健身群体十分友好。

尚体运动健康副总经理王亮介绍,杨浦区首批社区运动健康中心的所有工作人员都经过社区(运动)健康师培训,他们也是社会体育指导员,为市民提供公益服务。“社会体育指导员都接受过专业的急救培训,健身场地有应急预案且配备AED等设备,保证市民的健身安全。特别是老年人健身,社会体育指导员会特别关注,以防意外发生。”

《解放日报》

任沁沁

全球社交媒体活跃数量破50亿

根据美国融文公司和英国“我们擅长社交”公司日前发布的关于全球媒体和数字化趋势的年度报告,全球社交媒体活跃用户数量今年1月突破50亿,达到50.4亿,相当于约62.3%的全球人口经常使用社交媒体。

报告说,全球社交媒体活跃用户数量一年内增加2.66亿,增幅为5.6%,远高于0.9%的全球人口增长幅度。社交媒体用户平均每天花在社交媒体上的时间是2小时23分钟。

此外,全球超过66%的人口使用互联网,网民数量达到53.5亿,比一年前增加1.8%。

欧飒

图片新闻

“指尖上”的年味

龙年即将到来,江苏省徐州市鼓楼区非遗项目传承人来到鼓楼区九里新苑社区新时代文明实践站开展非遗体验活动,为大家带来融合非遗技艺与龙年生肖的作品,一展“指尖上”的年味。

朱志庚 王月蒙



广西发现两栖动物新种大明山竹叶蛙

广西大明山国家级自然保护区消息称,近日,该保护区发现两栖纲无尾目蛙科臭蛙属新种——大明山竹叶蛙。

该物种由南宁师范大学北部湾环境演变与资源利用教育部重点实验室研究员陈伟才与大明山国家级自然保护区技术人员在开展两栖类

动物调查时发现,历经两年多的野外调查,证实该物种是无尾目蛙科臭蛙属新种,并被正式命名为大明山竹叶蛙。

梁舜

任军 梁琛

“以竹代塑”离我们还有多远?

近日,国家发展改革委等部门印发《加快“以竹代塑”发展三年行动计划》,提出到2025年,“以竹代塑”产业体系初步建立,让人们们对“以竹代塑”有了更多期待。

“竹菜篮摸上去柔软,却能装下十多斤菜,很有韧性。”近日,江西省吉安市市民彭敏网购了一个竹篮,每天下班后都提着它去买菜,“这比塑料袋好用多了,既环保,还有档次。”

随着白色污染日益成为威胁全球环境的突出问题,寻找更合适的塑料替代材料成为紧迫课题。

作为生物降解材料的一员,竹材固碳能力突出,生长速度快,是理想的绿色可持续

材料。专家测算,若全球每年使用1亿吨竹子替代聚氯乙烯产品,预计将减少约6亿吨二氧化碳排放。

国际竹藤中心研究员王戈介绍,中国竹资源丰富,共拥有竹类植物857种,2021年竹林面积达756.27万公顷。数据显示,我国现有竹加工企业1万多家,竹产业产值从2010年的820亿元增至2022年的4153亿元,年均增长30%以上。

中国政府同国际竹藤组织共同发起“以竹代塑”倡议,让这一基于自然的减塑方案得到更多关注,竹资源的自然禀赋在各地加快转化为生活改善动能和产业发展动力。

延伸到工业领域,可降解的代塑竹产品寿命大大增加。江西一家地板公司负责人称,“相较于不到5年就会老化的木塑地板,可完全降解的重组竹地板使用寿命长达25年。”

在江苏,一种竹格淋水填料被用于近千家火力发电厂冷却塔;在浙江,一家公司研发的竹缠绕复合管在给排水工程领域已实现产业化应用……从日用品到工业生产,再到建筑建材,“以竹代塑”产品使用场景覆盖从民用到工业的多个领域。

“以竹代塑”在减少塑料污染方面具备竞争优势,但囿于采收成本、技术设备、市场

接纳度等因素,产业加速发展仍面临挑战。

2023年11月7日,中国政府与国际竹藤组织联合发布“以竹代塑”全球行动计划(2023-2030),在“以竹代塑”倡议基础上呼吁各国在发展战略和规划中纳入“以竹代塑”元素,进一步明确产业发展目标。

国家林业和草原局生态保护修复司司长张炜表示,希望以“以竹代塑”倡议为契机,多措并举,切实提高科技创新和科学研究水平,加大市场推广力度,推动我国竹产业呈现蓬勃发展的良好态势。

陈柱佐 刘杨

时事速递

春节将迎新一轮出入境客流高峰

国家移民管理局预测,今年春节假期全国口岸将迎来新一轮出入境客流高峰,日均通关人数将达180万人次,较去年春节增长约3.3倍,与2019年春节出入境流量相当。

据预测,大型国际机场口岸客流高峰主要集中在2月8日至11日(腊月二十九至正月初二)以及2月16日至17日(正月初七至初八),上海浦东、广州白云、北京首都、杭州萧山、成都天府机场日均通关人数预计分别达到8.3万、3.9万、3.6万、1.6万、1.6万人次。

我国银行理财产品投资者达1.14亿

银行业理财登记托管中心日前发布的《中国银行业理财市场年度报告(2023年)》显示,截至2023年末,持有银行理财产品的投资者数量达1.14亿个,同比增长17.84%。全年累计新发理财产品3.11万只,募集资金57.08万亿元。

报告显示,截至2023年末,全国共有258家银行机构和31家理财公司有存续的理财产品,共存续产品3.98万只,较年初增加14.86%;存续规模达26.80万亿元。

任军 梁琛

多地积极应对雨雪冰冻天气

受强冷空气影响,湖南、湖北、安徽等地遭遇大范围低温雨雪冰冻天气,有关部门积极应对,最大限度降低灾害损失。

广铁集团消息称,长沙车务段启动打冰扫雪应急预案,53个打冰扫雪突击队、1045名职工立即响应,清理线路积雪。武铁组织近3000名职工对近4000组道岔积雪及时清扫、涂抹防冻油。合肥市城乡建设局、市城管局等部门目前累计出动人员约1.68万人次、机械车辆超300辆,使用融雪剂超370吨,不间断循环开展除雪作业。

新华社

声明作废

▲孙国良不慎将车牌号黑LF1858(黄色)道路运输经营许可证正、副本丢失,经营许可证号:230125005723,声明作废。

▲遗失金思旭出生医学证明,性别:女,出生日期:2010年01月22日,母亲:李传家,父亲:金文俭,出生证编号:J230264262,声明作废。

▲大庆市汇流商贸有限公司,统一社会信用代码:91230624MACBMBW37D,不慎将公章丢失,声明作废。

▲黑龙江腾达胶粘剂有限公司不慎将银行预留印鉴财务章丢失,开户银行:哈尔滨银行公滨路支行,账号1219040136010055,声明作废。

▲黑龙江腾达胶粘剂有限公司不慎将银行预留印鉴法人名章丢失,开户银行:哈尔滨银行公滨路支行,账号1219040136010055,声明作废。

▲我公司黑龙江远方会议服务有限公司,税号91230103MA1BP804XD。预留在广发银行股份有限公司哈尔滨和平路支行(账号9550880215513700180)的法人名章(梁宗南)丢失,声明作废。

▲王岩运输户,不慎将道路运输经营许可证丢失,许可证编号:230100133717,声明作废。

▲哈尔滨市呼兰区丁博麻辣烫店,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(2018)230109000363。声明作废。

▲哈尔滨市呼兰区丁博麻辣烫店,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(2018)230109000363。声明作废。

声明

▲大兴安岭铭泰营林绿化有限公司,法人:费学玉,于2024年1月18日,不慎将营业执照正本丢失,特此声明作废。

▲大兴安岭铭泰营林绿化有限公司,法人:费学玉,于2024年1月18日,不慎将公章、财务章,法人名章丢失,特此声明作废。

▲大兴安岭铭泰营林绿化有限公司,法人:费学玉,于2024年1月18日,不慎将中国农业银行,中国工商银行U盾丢失,特此声明作废。

减资公告

哈尔滨三益公交客运有限公司,统一社会信用代码:91230102MA1B0MR513,由原注册资本5000万元整减资至50万元整,请债权人自本公告之日起45日内向公司提供清偿债务或提供相应的担保请求,根据公司法,特此公告。

哈尔滨三益公交客运有限公司

声明作废

▲男孩:吴禹成,出生证编号:J230282779,出生日期:2010年3月18日,母亲:王喜春,出生日期:1982年04月01日,父亲:吴明华,出生日期:1983年01月18日,出生证明丢失声明作废。

▲甘南县玉粮玉米种植专业合作社,统一社会信用代码:93230225322926885J,不慎将公章、法人名章、财务章丢失,声明作废。

声明作废
减资公告
遗失声明
注销公告
通知寻人
刊登热线
18686716631
13763511313