

美国百岁老太 积极乐观助长寿

一众好莱坞名流,都曾在墨西哥下加利福尼亚州著名的拉普埃尔塔牧场度假村和水疗中心住过,这里占地4000英亩,汇集了精美的山居小屋、亭子、游泳池和花园。

但庄园里最耀眼的明星是黛博拉·斯克利。她在1940年与丈夫共同创立了这个度假胜地,如今已102岁高龄。她体现了庄园所追求的一切:健康,长寿,心灵安宁。

“在我100岁生日的那天早上,我躺在床上想:哈,我100岁了。有什么不一样吗?我什么都想不出来。”黛

博拉近日说。她刚刚在两个健康会议上发表演讲。“我的生活很美好,该结束的时候就结束。但我很享受,”她说,“我真的不去担心那些自己无能为力的事。”

黛博拉取得的令人眼花缭乱的成就,包括创办和经营拉普埃尔塔牧场度假村。60岁时,她竞选国会议员,并担任泛美基金会主席;80岁时,她实现了一个长期以来的梦想,在圣迭戈成立新美国人博物馆和移民学习中心。

黛博拉每周会在度假村住上三天。她会和客人们一起,在一个永远人满为患的

房子里举行问答会,经常性地回答一些关于她为何如此健康长寿的话题。人们想知道她喝什么样的水,她如何日常护肤。她觉得这样的问题很搞笑,她的回答是:“一般的水和肥皂。”

黛博拉健康的生活方式——包括从不吃红肉,即使在两次髌骨骨折后仍然每天步行一英里(约合1.6公里)(现在她使用轮式助行器)——无疑是她长寿的原因。

但说到比绝大多数人活得久,黛博拉则说:“我不会去琢磨这件事,我只是坦然接受。”

她通常与比自己年轻很

多的人交朋友,而这很有益处。“我一直都有年轻的朋友——我们谈话、去剧院、看戏剧、参加活动。他们才40多岁。”她说,“这很有趣。”

黛博拉给那些想要长寿的人的建议是保持身心活跃,并像她一样多阅读。

对黛博拉来说,活跃的头脑并不包括过度沉思。“我不允许自己有消极想法。一切都要在我们的掌控之中。生活中一直都有糟糕的事情发生……但我要试图帮助尽可能多的人过上更健康的生活。”

文怡

S 时事速递

金价再度大涨

17日,“金饰价格一夜冲到超750元每克”等话题登上热搜,金价再度大涨引发关注。

16日,国际金价上涨1.60%,创收盘历史新高。数据显示,今年以来,国际金价已累计上涨超过18%,超过去年全年的市场涨幅。受到带动,国内市场终端金饰价格也重回每克700元上方。

据世界黄金协会数据,2024年年初至6月底,黄金现货价格已经从约460元/克上涨至超540元/克,涨幅达17%。各品牌黄金首饰价格也水涨船高,涨幅超过10%。

中经

T 图片新闻

离退休干部法律宣讲进社区



面对婚姻家庭纠纷时如何维护自身合法权益?法定继承人的范围及继承顺序是什么?17日上午,黑龙江省人民检察院老干部法律宣讲团走进芦家街道办事处,开展“银耀龙江 助力发展”《中华人民共和国民法典》法律宣讲活动。

宣讲会上,省检察院退休干部张坚围绕《民法典》中

婚姻法和继承法等百姓关注的热点问题,以案释法,通过分享真实案例,进行了深入浅出的讲解。通俗易懂的语言让在座居民对与自身生活息息相关的法律问题有了更清晰的认识,进一步增强了社区居民法律观念,切实帮助百姓更好地保障自己的合法权益。

任晓葳

日照至兰考高铁 全线贯通运营

中国国家铁路集团有限公司消息称,日照至兰考高铁庄寨至兰考南段(日兰高铁庄兰段)于18日建成通车,这标志着日兰高铁全线贯通运营,日照西至兰考南站最快2小时26分可达,山东半岛城市群与中原城市群间的时空距离进一步压缩。

日兰高铁起自日照西站,途经山东省日照市、临沂市、济宁市、菏泽市,河南省商丘市、开封市,接入徐兰高铁兰考南站,线路全长472公里,设计时速350公里。

樊曦

暑期出境游 注意安全风险

眼下正值暑期,不少家庭已经准备踏上出境游旅程。然而对于旅行者来说,若没有提前了解目的地状况,就可能引发麻烦。

入夏以来,热浪侵袭全球多个热门旅行目的地。暴雨、洪涝天气及其造成的地质灾害也对游客构成安全威胁。

此外,台风和热带气旋发展得更加迅猛,有意前往沿海地区的旅游者需提高警惕。

近日,日本富士山景区接连发生游客死亡事件,引发有关登山、徒步、骑行等运动类旅行需量力而行的呼吁。

此外,旅行者需注意遵守目的地当地法律法规,避免招致麻烦。

新华社

19.9元吃自助午餐 超市入局便民食堂

如今,北京超市里,不仅能购物,还能吃饭。物美中关村店的便民食堂近日开门营业,19.9元就能吃到一份自助餐。永辉、盒马、华联等超市也都纷纷引入便民简餐,用性价比高的餐饮服务吸引客流。

家常口味吸引附近居民

中午12点,中关村科贸大厦地下一层的物美超市,不少人一进店,就直奔向最里侧的用餐区。在餐区入口处,自助餐分两档:一档是13元的碳水自助餐,提供炸酱面、西红柿鸡蛋面等面食;一档是19.9元的自助正餐,包含60多种餐品。消费者扫码付款后,会收到相应的餐具,随后就可以自助打菜。

几米长的自助档口上,摆放着主食、炒菜、炖菜、汤羹、水果等各类餐品,冒着腾腾热气。谢女士挑选了5样菜品和两种主食,还品尝了现熬梨汤,“就是家常菜的味道,挺划算。”

食堂现场也实现了明厨亮灶,顾客可透过玻璃窗看到厨师烹饪的场景。“每天,位于天津的净菜工厂将食材提前洗净切好、真空包装,再统一运往门店。”物美超市餐饮负责人陈少兵说。

平价餐饮既引流又增收

传统印象中,超市主要售卖生活用品。而如今,越来越多的超市如物美一般,瞄上平价餐饮。

超市为何纷纷开起食堂?业内人士分析,增加食堂业务能增加客流,为门店带来额外收入,从而提高超市整体营收。

陈少兵透露,在食堂业务亮相前,物美中关村店餐饮档口每天销售额只有三四千元,食堂试营业一周以来,单日用餐客流已达500多人,餐饮销售额增长至上万元。

持久经营考验研发能力

超市进军餐饮业,这并非头一遭。在被称为“新零售元年”的2017年,不少商超就曾跨界引入餐饮业态。当时,盒马主打海鲜现加工服务,家乐福、物美等也在有条件的门店引入餐饮档口。与

此前不同的是,新亮相的超市食堂更接地气,客单价也有所下降。

业内分析,如今随着消费更加理性,更多人追求高性价比餐饮,食堂业态正是顺应了这个趋势。中国商业联合会专家委员会委员赖阳分析,食堂的新业态让消费者耳目一新,但能否具有持续的吸引力,十分考验商家的研发能力。

“消费者不仅追求性价比,也追求口味和品种,食堂需持续研发新菜品,而这需要很大的投入。”赖阳认为,超市便民食堂要充分评估自己的盈利能力,如此才能持久经营。

马婧

月球表面下洞穴 或可供人类“栖身”

一支国际研究团队日前在英国《自然·天文学》杂志刊文说,月球表面下方存在一个洞穴,未来可能成为供宇航员避开月表高强度辐射和极端温度的栖身之处,甚至可能成为人类探月基地。

意大利特伦托大学主导的这项研究确认,这个洞穴位于月球“静海”区域,深约130米至170米,宽约45米,长30米至80米,与一个“天井”般的坑道相连。研究人员说,雷达数据仅显示了这个洞穴的初始部分,实际长度可能更长。

王鑫方

丢失声明

▲黑龙江驰威士石方工程有限公司,不慎将车牌号黑AU5897的营运证丢失,特此声明。

▲田树臣,不慎将车牌号黑LE5196的营运证丢失,特此声明。

▲哈尔滨市鑫韵达速递服务有限公司,不慎将车牌号黑AL6741的营运证丢失,特此声明。

声明作废

▲女孩:王冰紫,出生日期2018年07月19日,出生地点:方正县协和医院,出生证明编码R230082897,母亲姓名:冯成成,父亲姓名:王殿民,出生证明丢失声明作废。

▲婴儿姓名张悦妍,性别:女,出生时间2014年12月7日,母亲姓名宋艳静,父亲姓名张鹏达,不慎将出生医学证明丢失,出生证明编号:Q230004514,声明作废。

▲哈尔滨硕益生物科技有限公司,统一社会信用代码:91230113MA18YFAKX6,不慎遗失企业预留银行公章、财务章、名章,声明作废。

▲哈尔滨卓程建材有限公司,不慎将车牌号黑AR3591(黄色)的道路运输证正本丢失,证号:230100180639,声明作废。

▲遗失乔樊出生医学证明,性别:男,出生日期:2010年05月09日,母亲:樊盈盈,父亲:乔立光,出生证编号:J230372051,声明作废。

▲讷河市通江街道城北村孙丽辉土地证丢失,身份证号23022219660318294X,土地证编号101603005,共计34.8亩。

▲青冈县茂密苗木种植有限公司,统一社会信用代码:91231223MAC285411X,不慎将公章丢失,声明作废。

▲中科数据(黑龙江)科技有限公司,不慎将公章丢失,统一社会信用代码:91230103MAC7K0PL57,声明作废。

▲刘树平不慎将车牌号:黑AJ217挂,营运证正、副本丢失,证号:230125023803,声明作废。

▲哈尔滨市道里区金一绝板面店,不慎将黑龙江省小餐饮核准证副本丢失,核准证编号: XJYB(2023)230102004542,声明作废。

声明作废

本人李青涛230127199804270014与2020年6月16日,从张鑫处购买木兰县卓领华庭二期B4-5号车库,建筑面积32.61平方米。于当日在雄鹰地产售楼处签定商品房销售合同、取得最新购房三联单收据,由于本人将上述销售合同及三联单收据丢失,现李青涛与张鑫两人共同声明原卓领华庭二期B4-5号车库相关销售合同及购房三联单收据(2024年7月18日这前开具的)丢失作废,由此产生一切法律责任和后果由李青涛本人承担。

公告

▲本人张友库,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权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区临江乡政府家属楼2号楼1单元602室,房屋用途为住宅,建筑面积70.2平方米,本人承诺该不动产权属无争议,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。

公告人:张友库2024年7月19日
▲本人于志华,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权登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区临江乡政府家属楼1栋5单元402室,房屋用途为住宅,建筑面积83平方米,本人承诺该不动产权属无争议,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。

公告人:于志华2024年7月19日
如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2024年8月8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事务中心,联系方式:83363358

声明公告刊登热线
18686716631
13763511313