

91岁运动健将:

体育点亮多彩人生

□见习记者 任寅

在运动的世界里,年龄从来不是阻碍,韩占林便是最好的例证。今年91岁的他,用一生书写体育传奇,健身不仅塑造了他强健的体魄,更深刻影响着他人生的每一个阶段。

体育逐梦路

韩占林自幼便与体育结下不解之缘,凭借自身努力与天赋,成为国标舞国家级教练员,同时也是黑龙江省优秀健美运动员。他曾多次代表黑龙江省出征国家级国标舞比赛。在2012年至2015年期间,更是连续斩获黑龙江省老年健美比赛前三名。

青年时期的韩占林,怀揣着报效祖国的梦想,报名参加飞行员招考并在严苛的考核中脱颖而出。然而,因为体育锻炼赋予他超大肺活量,最终没被录取。这段经历并未让他气馁,多年的体育锻炼早已培养出他坚韧不拔的胆魄,让他有勇气直面人生的起起落落。

职场显身手

未能成为飞行员,韩占林在税务部门开启了职业生涯。工作中的他秉持着体育精神,兢兢业业,勇于担当。一天深夜,韩占林参与稽查非法经营屠宰场的行动。当工作人员赶到现场时,发现有人手持杀猪刀在

门口把守。紧急时刻,韩占林凭借体育锻炼积累的身手,敏捷地翻过屠宰场侧门的栅栏,趁守门人不备,迅速将其制服。

运动写浪漫

韩占林的老伴庞玉珍为家庭操劳一生,70岁以后身体状况逐渐变差。为了让老伴重拾活力,韩占林开启了他们的“运动康复之旅”。每天清晨五点半,无论寒暑,他都带着老伴准时前往活动中心练习国标舞,一练便是20年。

在韩占林的耐心指导下,庞玉珍很快掌握了国标舞的要领。随着舞蹈融入生活,庞玉珍的身体渐渐好了起来,性格也变得乐观开朗。

心得传力量

如今,韩占林凭借多年锻炼经验,总结出自己的运动心得。他强调,锻炼一要量力而行,切不可盲目跟风加量,以杠铃卧推为例,若感觉一百斤已达极限,就不要加到一百二十斤,否则对身体的损害远超不锻炼;二要持之以恒,唯有养成长期坚持的习惯,锻炼才能发挥最大功效,适当休息无可厚非,但休息时间过长,锻炼效果便会大打折扣。



S 时事速递

全国棉花产量比上年增长9.7%

国家统计局25日发布的数据显示,2024年全国棉花产量达616.4万吨,比上年增长9.7%。

在播种面积增加和单产提高的共同带动下,全国棉花产量实现增长。2024年,全国棉花播种面积4257.4万亩,比上年增长75.2万亩,增长1.8%;全国棉花单产144.8公斤/亩,比上年增长10.4公斤/亩,增长7.8%。其中,新疆棉花播种面积3671.9万亩,比上年增长117.9万亩,增长3.3%。

潘浩

中消协:推动智慧315平台运用

日前,中国消费者协会第六届理事会第二次会议在北京召开。会议要求大力推动全国消协智慧315平台的运用,打造新时代消协组织践行“枫桥经验”主渠道。

会议要求,要广泛深入开展“消协组织建设年”活动,强化组织体系建设和履职保障;大力推动全国消协智慧315平台的运用,打造新时代消协组织践行“枫桥经验”的主渠道;积极倡导绿色消费、推动绿色转型,不断提升消协组织参与新时代社会治理的能力和水平。

王梦瑶

安徽启动“两节”打假专项行动

安徽省市场监督管理局消息称,在安徽范围内集中开展为期三个月的2025年元旦春节期间打假专项行动已启动。

据介绍,该专项行动聚焦重点产品,紧盯城乡接合部、农村等重点区域,重点开展以酒水饮料、日化用品、老人儿童用品、电动自行车等节日热销商品为主的执法检查;聚力消费维权,以节日期间社会热点、投诉焦点、民生重点为导向,重点关注服务欺诈、虚假宣传、格式条款等消费投诉的突出问题,集中查办一批侵害消费者权益案件。

张挺

“共赴小康项目”是诈骗

据中国社会福利基金会网站消息,近日接公众举报,有不法分子假冒民政部、财政部发文,杜撰“共赴小康项目”,盗用中国社会福利基金会信息,通过所谓的“注册抽奖”“创投收益”“财政专款发放”等欺诈手段,骗取公众信任,实施网络诈骗活动。

对此,中国社会福利基金会发布警示声明:中国社会福利基金会从未设立过“共赴小康项目”,从未开发、使用过“共赴小康”App,更未实施过任何所谓的“投资收益性产品”。请公众提高警惕。

中新

T 图片新闻



主题灯展引客来

日前,甘肃兰州老街推出“锦绣东方 金城画卷”主题灯展,吸引众多游客参观。此次灯展由百名匠人历时3个月精心打造,包括山海经麒麟神境、仙山遗梦等多个主题灯组。图为游客在兰州老街赏灯游玩。

九美旦增

多思考能延缓大脑衰老进程

浙江大学最新研究发现,“思考”引发的神经活动下,大脑中的物质和能量之间存在一种可以有效协调转化的“联动机制”,抑制这一

机制会导致能量短缺、认知受损等与大脑衰老相关的神经病理性改变,持续增强这一机制则能够改善认知功能,延缓大脑衰老进程。

“这一机制的发现,有望为人工智能在增强信息处理能力的同时减少能耗提供全新启示。”论文作者马欢说。

朱涵

官方辟谣

虚假摆拍视频为何屡禁不止

“家境贫寒的弟弟辍学卖苹果供哥哥上大学”“被亲生父母抛弃的农村女孩跟着养母艰难生活”“外地女摊主摆摊被本地人欺负无法做生意”……你是否刷到过类似视频,并为之心酸、难过、气愤?然而,这些都是有“演员”、有“剧本”的虚假摆拍视频。

那么,虚假摆拍视频是怎样生产出来的?

广西钦州市公安局网络安全保卫支队支队长林举龙表示,结合各地查处的案件发现,虚假摆拍视频背后大多是团队化运作,打造人设、编造剧本、拍摄制作等分工明确。打造什么假人设,往往

由流量决定。广西今年9月份查处的假扮外卖员吸粉引流案件中,当事人王某某“眼红”外卖骑手人设流量高,便假扮骑手拍摄短视频,不到3个月的时间里,摆拍发布了71个虚假视频,播放量超1000万次。

“一些博主背后的团队或机构会帮助其打造人设,很多是‘卖惨’、博同情,什么人设火,就立什么人设。”林举龙说。

各类“抓马”剧本,可以购买或者按需定制。在网购平台,不少店铺售卖情感、励志、农村等类别的视频剧本,最便宜的1万个剧本打包出

售6.6元。有的店铺还可以根据需求代写、定制,宣称“对标指定账号”。

一名网红经纪运作机构运营总监透露,机构通常有专门负责脚本和拍摄的编剧、编导,哪些内容能引流,他们就写什么。“有时候一个视频火了,你会看到网上出现一堆相似的,很明显是摆拍。有的视频根本不打‘虚构演绎’标识,就是想让人以为是真的。”该运营总监说。

有“自媒体”博主表示,虚假摆拍视频的成本并不高。以现在很火的外卖骑手视频为例,想要“起号”的话,买套骑手衣服,拿现成的剧

本,手机拍摄就行。

中国政法大学副教授、北京市电子商务法治研究会副会长朱巍表示,虚假摆拍视频已形成一条灰色产业链,建议相关部门形成合力,加强上下游全链条打击,从严惩处相关“自媒体”账号及其背后的MCN机构。

钦州市公安局网络安全保卫支队一大队大队长李远卿提醒,广大网民也需要提高辨别能力,不盲目跟风、被虚假内容所误导,对虚假摆拍视频说“不”,积极举报虚假不良信息。

新华社

丢失声明

▲杜尔伯特蒙古族自治县太和医药连锁有限责任公司康之泰药店,负责人:朱勇,不慎将仅销售预包装食品经营者备案证明,备案编号:YB22306240039446,作废声明。

声明作废

▲哈尔滨市霞土石方工程有限公司,开户银行:中国银行股份有限公司哈尔滨呼兰支行,账号:170248595631,不慎将财务专用章丢失,声明作废。

▲张坤,不慎将车牌号黑AU9700的道路运输经营许可证丢失,经营许可证号230183008326,声明作废。

▲哈尔滨市准语电子商务有限公司,不慎将公章丢失,开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨太平支行,账号:23050186555100002046,声明作废。

▲哈尔滨市道里区原野之禾面包店,不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY22301020238216,声明作废。

▲哈尔滨市香坊区刘义机械加工厂不慎将银行预留印鉴法人(刘义)名章丢失,开户银行:农行哈尔滨支行,账号:08080501040007197,声明作废。

▲徐洪锐个体运输户,不慎将道路运输经营许可证正本丢失,许可证编号:230182033989,声明作废。

▲哈尔滨统悦福商贸有限公司,不慎将公章丢失。开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨深业支行,账号:2305018653400000194,声明作废。

▲哈尔滨统悦福商贸有限公司,不慎将法人(倪明萍)名章丢失。开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨深业支行,账号:2305018653400000194,声明作废。

▲哈尔滨统悦福商贸有限公司,不慎将财务专用章丢失。开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨深业支行,账号:2305018653400000194,声明作废。

▲婴儿姓名李柏言,性别:男,出生时间2006年3月9日,母亲姓名李移倩,父亲姓名李红涛,不慎将出生医学证明丢失,出生证明编号:G230045206,声明作废。

▲黑龙江潘旗再生物资回收有限公司不慎将银行预留印鉴财务章丢失,账号:3500022109200088402,开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨顺乡支行,声明作废。

注销公告

鸡东教育职业培训学校,统一社会信用代码52230321MJY602870B,依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》的规定,经业务主管单位同意,拟向社会组织登记管理机构申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年12月27日起7日内向本单位清算组申报债权。特此公告。联系人:王翠翠 联系电话:13329567771 清算组办公地点:鸡东教育职业培训学校

公告

▲本人耿杰,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登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区花园小区4号楼4单元502室,房屋用途为住宅,建筑面积144.13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。

▲本人刘帅,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登记,拟登记不动产坐落于哈尔滨市双城区瀛洲新城小区一期6栋3单元401室,房屋用途为住宅,建筑面积82.32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:刘帅2024年12月27日 如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内(2025年1月17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