

“只要你坚持,就会有收获!”

# 71岁老人撸铁4年练出马甲线



“只要你坚持,就会有收获!”安徽马鞍山71岁的孙明慧,用四年多时间在健身房练出马甲线,成为众人眼中的健身“达人”。

孙明慧对健身的热爱,早在30多年前就已萌芽。1988年,中国健美运动兴起,身为马鞍山钢铁公司职工的她,偶然接触健美训练后便深深着迷,还意外获得当地健美比赛女子组冠军。

可惜因工作繁忙,这段训练未能持续,但热爱健身的种子就此埋下。

退休后,孙明慧对体育运动的热情愈发高涨。2013年,她开始尝试骑行,2014年,60岁的她用45天从黑龙江黑瞎子岛骑行到海南三亚,全程6316公里。此后七年,她每年都参与长途骑行,直到2021年转向室内健身房,开启规律的力量训练。

走进健身房的孙明慧,每周至少训练五次,每次一两个小时。她自学训练动作,观察他人或通过网络视频学习,慢慢掌握适合自己的要领。四年前,她抱着“老年人能否练出健美肌肉”的

想法走进健身房,仅一个多月,就惊喜地发现肱二头肌鼓起、背阔肌稍显,这让她信心大增,越练越起劲儿,一坚持就是四年多。

孙明慧分享的健身视频吸引众多网友关注点赞,一些健美比赛主办方也向她发出邀请。虽有顾虑,但喜欢挑战的她还是决定参赛,希望借此让更多老年人看到可能。今年6月,71岁的她登上健美比赛舞台,作为年龄最大的选手,凭借清晰的马甲线和紧实的肌肉线条赢得认可,收获两个奖项;11月再次参赛,又斩获多个奖项。她感慨:“和年轻人同台很自豪,希望更多人看到我

的自信,给想健身却没勇气的人以鼓励。”

如今,孙明慧不仅是健身“达人”,还是社区的“健身老师”。每周一早上八点半,她都会准时出现在免费开放的社区活动室,为退休老人们示范标准动作、认真指导。

孙明慧最心爱的奖项是“健身榜样”称号,她希望带动更多人运动。她常说:“不管哪种锻炼,适合自己的就是最好的,只要运动,身体肯定比不运动的人好。”同时,她也提醒大家,体育锻炼要因人而异、量力而行,老年人更要科学健身、安全第一。 央视

## 元旦假期日均 出入境旅客 将突破210万人次

随着多项移民管理创新举措的实施,通关便利化政策红利持续释放,元旦假期全国口岸将迎来出入境客流高峰。据国家移民管理局预测,假期日均出入境旅客将突破210万人次,较去年同期增长22.4%。预计出入境客流高峰主要集中在2025年12月31日晚间和2026年1月1日。

国家移民管理局提示出入境旅客,出行前及时关注口岸客流变化和通关情况,仔细检查出入境证件及签证签注是否有效;中国公民出境需提前了解前往地安全形势、入境政策,强化风险防范意识,注意人身和财产安全。 央视

## 图片新闻



## 冷水鱼·冬捕季

日前,2025黑龙江“冷水鱼·冬捕季”系列活动大庆连环湖第九届冰雪渔猎那达慕在杜尔伯特县启幕。本次活动以渔文化为核心,设有“祭湖醒网”仪式、冬捕等传统项目,还融合了冰雪竞技、雪地温泉等内容。 赵宇航

## 高脂奶酪与痴呆风险降低有关

美国《大众科学》杂志报道,最新研究显示,吃高脂肪奶酪和奶油可能与降低患痴呆症风险有关。

研究发现,高脂奶酪每

日摄入量多的人患痴呆症风险降低13%,血管性痴呆风险降低29%。此外,高脂奶油摄入量多的人患痴呆症风险也降低16%。这挑战了长

期认为脂肪不利于大脑健康的观点。研究发表在《神经学》周刊,揭示了高脂乳制品潜在益处。 裴芳

# 全链条发力 携手护粮安

### ——2025年粮食和重要农产品稳产保供一线观察

粮食安全,是“国之大者”。回望2025年,我国粮食生产历经多种自然灾害,却依然实现产量再创新高,背后是全链条的协同发力。

## 保面积、提单产,全力以赴保障农业生产

今年我国粮食产量达14297.5亿斤,在去年1.4万亿斤新台阶上高位增长。这得益于国家健全支持政策体系,推动播种面积提升,各地扩大单产提升工程规模,加大技术推广力度。国家统计局数据显示,全国粮食亩产增加,玉米播种面积和单产均有所增长。黄淮海地区虽

受连阴雨影响,但播种面积稳中有增,高产作物玉米面积增加,东北等地增产明显,确保了秋粮产量总体增加。农业农村部有关负责人表示,今年粮食生产再获丰收,谷物基本自给、口粮绝对安全,其他农产品供应也充足。

## 提升收储效能,让粮食更好入库归仓

安徽省全椒县溢丰家庭农场负责人张学锋,在收获季遭遇连阴雨时,村委会协调履带式收割机,保住了粮食产量和品质。黄淮海地区为应对连阴雨,精细化调度农机,加强烘干支援,引导种粮大户对

接用粮企业,畅通售粮渠道。

提升粮食储存能力同样关键。中央储备粮哈尔滨直属库有限公司的每个标准高大平房仓都配置智能化控制系统,实时监测仓内温度、湿度等数据。保管员马佐辉表示,如今通过技术手段实现低温恒温储存,锁住粮食品质。中储粮持续加大科技创新投入,储粮技术更先进智能。

## 减少粮食损耗,耕好“无形良田”

保障粮食安全,节粮减损至关重要。山东连续多年推进“三夏”机收减损,今年小麦机收损失率同比降低。在加

工环节,节粮减损空间也大。发达面粉集团股份有限公司从运输到加工环节严格防止“跑冒滴漏”,换上刮板运输机后,小麦破损率降低,节省大量小麦。

节粮减损还需在消费终端和观念上发力。云南省曲靖市麒麟区潇湘街道金麟社区幸福食堂推出小份菜,避免浪费。

从田间地头,到大国粮仓,再到千家万户的餐桌,全链条发力共同端牢14亿多人的饭碗,这里有国计民生,更有守护天下粮食安全的责任担当。 新华社

## S 时事速递

## 2024年我国 GDP最终核实为 1348066亿元

国家统计局日前发布关于2024年国内生产总值最终核实的公告,经最终核实,2024年,GDP现价总量为1348066亿元,比初步核算数减少1018亿元;按不变价格计算,比上年增长5.0%,与初步核算数持平。

GDP是国民经济核算的核心指标,也是衡量一个国家经济状况和发展水平的重要指标。按照我国GDP核算和数据发布制度规定,年度GDP核算包括初步核算和最终核实两个步骤。 新华社

## 我国首个年注碳 百万吨油田 在新疆诞生

中国石油集团日前发布消息,中国石油新疆油田今年二氧化碳注入量突破100万吨,成为我国首个实现年注碳百万吨的油田。这标志着新疆油田在CCUS(碳捕集、利用与封存)技术规模化应用上迈出关键一步,为我国油气开采实现碳达峰、碳中和目标提供了重要技术支撑与实践路径。

新疆油田位于准噶尔盆地,是新中国第一个大油田。CCUS即把生产过程中排放的二氧化碳进行捕集提纯,继而投入新的生产过程进行再利用和封存。据新疆油田测算,注入100万吨二氧化碳相当于植树近900万棵。 顾煜

## 9月第三周为国家通用语言文字 推广普及宣传周

十四届全国人大常委会第十九次会议日前表决通过新修订的国家通用语言文字法,明确每年9月的第三周为国家通用语言文字推广普及宣传周。

国家通用语言文字是国家的重要象征。当前,全国普通话普及率已超过80%,识字人口使用规范汉字的比例超过95%,文盲率下降至2.67%。设立国家通用语言文字推广普及宣传周,有利于营造学习使用国家通用语言文字的社会氛围。 新华社

## 声明作废

▲密山市承建建材销售部,不慎将公章丢失,开户行:中国建设银行股份有限公司密山兴安支行,账号:2305016364570000048。声明作废。

▲青冈县唐潮盛会音乐会馆,统一社会信用代码:92231223MA196HME0T不慎将公章丢失,声明作废。

▲海伦市孙玉铭玉涛大叔的麻辣烫快餐店(个体工商户),不慎将食品经营许可证正本丢失。许可证编号:JY22312830066003。声明作废。

▲刘海,王继文把坐落宾县宁远镇明礼村徐家屯农集用(1992)第37-3号地使用证丢失,声明作废予以挂失。

▲姜永-孙凤林,张绪明-张国芳把坐落宾县宁远镇洪山村大于店屯农集用(1992)第110-58-148-28号地使用证丢失,声明作废予以挂失。

▲哈尔滨市道里区达道街铜顺祥火锅店(个体工商户),不慎将食品经营许可证正本丢失。许可证编号:JY22301020266791。声明作废。

▲哈尔滨市道里区达道街铜顺祥火锅店(个体工商户),不慎将食品经营许可证副本丢失。许可证编号:JY22301020266791。声明作废。

▲孙景有-刘兴凯把坐落宾县宁远镇洪山村霍家沟屯农集用(1992)第32-53号地使用证丢失,声明作废予以挂失。

▲黑龙江省荣润建筑工程有限公司不慎将:黑龙江省荣润建筑工程有限公司高标侵蚀沟1标农民工工资专用账户的银行预留印鉴法人姜英明印章丢失,开户银行:中国农业银行克东县支行,账号:08134101040013901,声明作废。

▲李志伟把宾县宁远镇南祥街农集建(295)号集体土地使用证丢失声明作废。

▲海林市福民乡海民村民委员会不慎将公章丢失,法定代表人:郭阳,声明作废。

▲中共海林市福民乡海民村支部委员会不慎将公章丢失,法定代表人:郭阳,声明作废。

▲哈尔滨市恩尚商贸有限公司,不慎将公章丢失,统一社会信用代码:91230102MAE6RPTN6D。声明作废。

▲哈尔滨南洋国际旅行社有限公司,统一社会信用代码:91230110MAE4T833X7,不慎将公章丢失,声明作废。

▲遗失王昊川出生医学证明,性别:男,出生日期:2018年09月21日,母亲:赵楠楠,父亲:王连越,出生证编号:R230187189,声明作废。

▲安达市农机第十加油站,统一社会信用代码:91231281E686154767。因保管不善将中国工商银行核发的开户许可证丢失。核准号:J2762000260201。开户行:中国工商银行安达市之行。账号:0912034019221002049。法定代表人:贺亮,特此声明作废。

▲安达市农机第十加油站,统一社会信用代码:91231281E686154767。因保管不善将公章、法人(贺亮)印章、财务专用章丢失。核准号:J2762000260201。开户行:中国工商银行安达市之行。账号:0912034019221002049。法定代表人:贺亮,特此声明作废。

▲哈尔滨市时亨客运有限公司,不慎将道路运输经营许可证正本丢失。经营许可证号:230182037792。特此声明。

▲黑龙江鹏图市政工程有限公司,不慎将车牌号黑AAR186的营运证丢失。特此声明。

▲陈海峰,不慎将车牌号黑AAX032的道路运输经营许可证丢失。特此声明。

▲吕忠雪运输户,不慎将车牌号黑AT6455的道路运输经营许可证丢失,特此声明。

## 声明作废

▲黑龙江省凯祥润软件科技有限公司,统一社会信用代码:91230103MA7HKG7E7T,不慎将营业执照副本(2-1)丢失,声明作废。

▲哈尔滨科恩电力设备有限公司,统一社会信用代码:91230110MA19EW035U,不慎将财务专用章丢失,账号:168985051256,开户行:中国银行哈尔滨乐松支行,声明作废。

▲沈阳醉梦文化传媒有限公司,统一社会信用代码:91210106MADJR7W16R,不慎将公章(印章编号210106001244257)、法人印章(印章编号210106001280154)丢失,声明作废。

▲宾县恒基人力资源服务有限公司,统一社会信用代码:91230125MABUYG1A1M,不慎将财务专用章丢失,账号:350009109200069926,开户行:中国工商银行宾州支行,声明作废。

▲法定代表人变更公告 哈尔滨市南岗区艾庭教育培训学校有限公司统一社会信用代码:91230103MA1C7FF04A,因业务需要,原法定代表人季卓识变更为季相宇,特此公告。

声明公告 18686716631 刊登热线 13763511313