

越来越多老年人享受运动快乐

银龄生活也可以很动感

人口老龄化既带来挑战,也蕴含推动体育高质量发展的新契机。当下,各地积极行动,让众多老年人享受运动快乐,尽显社会温度与文明厚度。

老年体健大会 乐享运动时光

“好球!老高这反手,不输小伙子!”山西忻州崞县体育馆内,山西省第七届老年人体育健身大会乒乓球交流活动正酣。68岁的高玉明,坚持打球多年,“不看重输赢,享受运动快乐”是他一直秉持的态度。隔壁桌的温余平步伐灵活,虽连续多届参赛,但每次都抱着学习心

态,“能和大家交流,哪怕输了也有收获”。

此次活动汇聚了山西11个市的17支代表队,近200名爱好者参与,选手平均年龄65岁。大会共设12个正式比赛项目,涵盖传统与新兴健身形式,满足不同需求。

指导员助力 传统健身焕新

“不用蹲太低,保持呼吸节奏……”早上六七点,福建泉州惠安县崇武文化广场上,63岁的国家级社会体育指导员刘明正带领大家打太极拳。

刘明带领的队伍规模可

观,平日30多人,周末50多人。他站在队伍前示范动作,走进人群指导纠正,对于难点重点动作分解教学。队伍以中老年人为主,刘明注重运动安全,控制时长防止过量。跟着刘明锻炼8年的张利坤,精气神越来越好,体检指标也改善不少。刘明还积极组织大家参赛、推广传统武术文化,日子忙碌却充实。

重庆 专属健身房 贴心呵护银龄

上午9点,重庆两江新区礼嘉街道文化活力中心的长者运动健康之家热闹起来。85岁的万明是“元老级”会员,这里没有普通健身

房的嘈杂,柔和灯光、防滑地砖、无障碍通道等,尽显对老年人的关怀。

万明表示,普通健身房器材对老年人不友好,这里器材专为老年人设计。运营方负责人表示,他们会为老人定制专属运动健康档案,设计针对性方案。这里的智能慢速康复训练跑台、智能全身有氧健身车等器材,充分考虑老年人身体特点。安全监测贯穿全程,心率监测臂带实时传送数据,运动前测量血压、心率确保安全。这里还成为老年人的社交中心,锻炼之余可喝茶聊天、参加活动。任敏

火爆网络的霉豆腐 能放心吃吗

近期,“霉豆腐”在社交平台爆火,许多网友纷纷尝试自制。但随之而来的问题也引起了大家的关注:发霉食物真的能吃吗?

霉豆腐是腐乳俗称,属可控发酵食品,制作时接种毛霉、根霉等有益真菌,能分解蛋白质,形成独特风味。不过,开放式发酵易混入黄曲霉菌等有害菌,若发酵环境不佳、操作不规范,就易产生有害菌。正规工厂能更好控制菌种与环境,保证安全。

专家提醒,尽量别自行制作。此外,霉豆腐盐分高,应适量食用,高血压、肾病患者要控制摄入量,开封后需冷藏,若长出不明霉点,务必丢弃。许倩倩

T 图片新闻



马年装置 “花式”迎新春

近日,杭州多处地标布置马年装置,为即将到来的新春佳节增添了不少节日氛围。

图为游人驻足西湖旁的马年艺术装置。肖健

“算力上天”成全球科技竞争新焦点

随着AI产业扩张,能源约束成为数据中心建设的新瓶颈。我国正通过“算力上天”打破这一瓶颈,推动“天感地算”向“天数天算”转型。

国星宇航的“星算”计划旨在构建太空算力网络,已实现全球首次将通用大模型部署至在轨卫星。中国电建的“电建一号”卫星则为能源

工程监测提供新方案。随着商业航天技术的进步,太空算力大规模商业化有望在2030年至2035年间实现。许林艳

便捷平安 温暖有序

——多部门有关负责人谈全力保障2026年春运

2026年春运已开启。今年春运有哪些保通保畅的具体举措?多部门负责人进行了回应。

交通出行人数预计创新高

国家发展改革委副主任李春临表示,全社会跨区域人员流动量将达95亿人次。铁路、民航客运量预计分别达到5.4亿人次和9500万人次,总体规模和单日峰值均有望超历史同期峰值。

李春临介绍,今年春运出行整体呈现“节前相对分散”“假期旅游旺盛”“节后相对集中”等新特点。

推出多项便民出行举措

交通运输部运输服务司负责人高博表示,交通运输部持续扩大高速公路充电网络覆盖。“截至2025年底,全国高速公路服务区已建成电动汽车充电桩7.15万个,其中2025年新增2万个。”

针对新能源汽车出行,高博表示,将综合采取增设移动式应急充电设备、利用高速公路出入口周边充电设施进行充电、优化单车充电时长等服务举措。

针对游客返乡与旅游衔接的出行要求,中国民航局

运输司司长徐青介绍,民航局指导航空公司重点增加连接境内、境外客源地至境内旅游目的地的航班;鼓励优化适老化无障碍出行环境,提供老年旅客引导陪伴、休息区、敬老候机座位等。

多措并举保障春运平安

中国气象局减灾服务司司长王亚伟建议,北方地区加强防范阶段性强降温降雪造成的道路积雪、结冰对交通和旅游出行带来的不利影响,华东、华中、西南等地注意阶段性雨雪冰冻和低能见度天气对交通运输带来的

不利影响,琼州海峡因可能出现的阶段性大雾天气需注意海上出行、渔船安全等,华东南部、华中南部、华南东部及西南地区等地气温偏高,需做好林区火灾风险防范。

应急管理部新闻宣传司司长申展利表示,国务院安委会、国家防灾减灾救灾委员会和应急管理部督促各地、各有关部门,聚焦道路交通事故多发路段和桥梁隧道、临水临崖、急弯陡坡、团雾多发等风险路段,集中开展安全隐患排查整治。新华社

S 时事速递

2026“乐购新春”活动将启

商务部等9单位日前印发《2026“乐购新春”春节特别活动方案》,活动时间为2月15至23日春节9天假期,旨在打造全域联动、全民乐享的春节消费盛宴。

根据方案,活动涵盖“好吃”“好住”“好行”“好游”“好购”“好玩”六方面内容。结合开展中华美食荟、老字号嘉年华活动,组织餐饮名店、老字号餐饮企业、地方特色小吃等,推出年夜饭套餐、新春团圆宴;联动家居卖场、家电品牌、家装企业,推出“新春焕新家”惠民促销等。新华社

老龄科学演讲 献策应对老龄化

日前,2026老龄科学开年演讲活动在北京举行,多位老龄科学研究中心专家齐聚,针对当前老龄领域热点问题,分享了各自的科研成果和创新性思考。

多位专家在演讲中提出,应通过交叉学科研究、释放银发消费潜力、关注老年人口流动新态势、系统化推动银发经济等措施,服务老年人生活需求,激发老年群体作为生产者与消费者的双重价值,为经济发展注入新动能。

此次开年演讲是中国老龄科学研究中心连续第二年举办,旨在为应对人口老龄化提供智力支持。李京泽

1月份蔬菜价格 环比稳中有降

农业农村部最新数据显示,1月份全国菜篮子产品价格指数总体平稳,其中,蔬菜价格环比稳中有降。

1月份,受监测的28种蔬菜全国平均批发价为5.59元/公斤,环比下降4.6%,同比上涨5.1%。其中,菜花、生菜和西葫芦价格降幅较大,超过20%。

中国农业科学院农业信息研究所副研究员张晶表示,后期,华南产区蔬菜将持续北上,北方设施蔬菜的在田面积稳中有增,春节期间蔬菜市场的供应能力将持续增强。李栋

声明作废

▲土地使用者:张国和,坐落于肇东市尚家镇福山村五队,宗地号:001,土地使用面积:696.75平方米,土地用途:住宅。集体土地证丢失,声明作废。

▲土地使用者:范成林,坐落于肇东市尚家镇红庆村三队,宗地号:67,土地使用面积:475.70平方米,土地用途:住宅。集体土地证丢失,声明作废。

▲王晨熹(232303199304267021),不慎将护士执业证书丢失,护士执业证书编号:201723000956,技术职称:护士,执业地点:肇东市妇幼保健计划生育服务中心,签发日期:2022年01月11日,特此声明作废。

▲海伦市嘉馨干果店(个体工商户)不慎将食品小经营备案表丢失,备案编号:食品小经营(备案)231283002411,声明作废。

▲佳木斯金天爱心药房连锁有限公司依兰春晓药店,统一社会信用代码:912301123MA1F67AU3U,不慎将法人(张桂荣)公章丢失,声明作废。

▲金永贵把坐落宾县三宝乡元宝村王大院屯宝集用(1992)第37使用证丢失,声明作废予以挂失。

▲金兴文把坐落宾县三宝乡元宝村王大院屯宝集用(1992)第36使用证丢失,声明作废予以挂失。

▲杨凤山把坐落宾县原光恩乡马安山村狼发屯宝集用(1992)第105号地使用证丢失,声明作废予以挂失。

▲徐永胜把坐落宾县宁远镇宁西村关家屯宝集用(1992)字第376号地使用证丢失,声明作废予以挂失。

▲黑龙江誉鼎安水务有限公司,统一社会信用代码:91233008078050067Q,在富锦市农村信用合作联社开立专用存款账户,户名:黑龙江润泽建设有限公司锦西二标农民工工资专户,丢失工资专户预留印鉴公章、法人(邢兆强)印章,黑龙江润泽建设有限公司锦西二标农民工工资专户财务专用章,声明作废。

▲小孩名:李东骏,性别:男,2014年4月17日出生,医院名字:海伦市人民医院;父亲:李德富,身份证号:232321197103297519;母亲:张玉红,身份证号:232321197303098426;原证编号:C230086346,原出生证丢失,声明作废。

▲哈尔滨市南岗区久竹文化传媒工作室不慎将银行预留印鉴财务章丢失,账号:08064401040012398,开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨大成支行,声明作废。

▲哈尔滨市南岗区久竹文化传媒工作室不慎将银行预留印鉴法人(程勇)印章丢失,账号:08064401040012398,开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨大成支行,声明作废。

▲黑龙江维安中远科技发展有限公司,不慎将公章丢失。统一社会信用代码:91231221061767782D。声明作废。

遗失声明

▲王丹阳不慎遗失哈尔滨华威焊切股份有限公司开具的购买学府拾贰号2#-2栋1-2层06号购房发票一份,票号:09406693,金额:人民币叁佰柒拾柒万叁仟叁佰元整(3773300.00元),声明遗失。

▲王双阳不慎遗失哈尔滨华威焊切股份有限公司开具的购买学府拾贰号2#-2栋1-2层07号购房发票一份,票号:09406784,金额:人民币叁佰玖拾贰万陆仟柒佰元整(3926700.00元),声明遗失。

减资公告

哈尔滨隆天鸿电气设备安装有限公司,统一社会信用代码:91230102MA18YLA29W,由原注册资本700万元整减资至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。

哈尔滨隆天鸿电气设备安装有限公司

2026年2月05日

注销债权债务公告

哈尔滨市松北区和你培训学校,统一社会信用代码:52230109MJ0A44212H,经2025年12月18日第三次第六次会议决定通过,决定注销,哈尔滨市松北区和你培训学校请相关债权人于公告见报起45日内向本单位申报债权债务,逾期未报视为放弃权利。

特此公告。

哈尔滨市松北区和你培训学校 2026年2月5日

声明公告 18686716631 刊登热线 13763511313