

春节过后体重增 健身人群忙不停

●本报记者 李政孚

春节,往往是人们一年中最为放松的时刻,在这段时间里不用考虑上班工作,大家走亲访友,每日觥筹交错,这就使得体重加速增长,于是就有了“每逢佳节胖三斤”的说法。今年也不例外,很多人在春节过后,体重激增,使得春节过后健身的人开始多了起来。

室内健身人数激增

在市区大润发超市楼上的一家健身房,记者看到,有很多人正在热火朝天地练着,跑步机上、瑜伽房中、动感单车上,都有人在尽情地挥洒着汗水。刚从跑步机上下来休息的程女士一边擦着汗一边说:“过年时太放

纵自己了,胖了5斤。这不有时间了,赶紧到健身房来减减肥,希望早点回到原来的体重!”王先生说:“年前我已经在这个健身房练过一段时间了,减了将近10斤,没想到过完年一量,体重又回到原样了,我还得加紧练,赶紧回到原来的体重!”据健身房工作人员介绍,春节过后,来办卡的人增加了很多,有的是为了新一年有一个新的开始,有的是为了让自己赶紧恢复之前的身材,这一段生意十分火爆。

室外锻炼不甘落后

室内锻炼热火朝天,室外运动同样毫不逊

色。在健身房人数激增的同时,随着气温回暖,做室外运动的人也多了起来。市区阳光广场上,这边,一个人边带着后边的人学习轮滑边喊着注意节奏;那边,孩子拉着长长的风筝线在大声地呼喊、尽情地欢笑;更有许多老人自发组队,在舞着太极剑;旋转着的陀螺伴着老人手中挥舞的响鞭,一样彰显了人们在天气转暖后,走出来锻炼身体的热情。在广场锻炼的王大妈说:“天气终于暖和了,能出来溜达溜达了!顺便练练太极剑,舒展一下筋骨,很舒服!”已经围着广场走了两圈的王大哥说:“暖和了,我就开始锻炼了,每天绕着广场走两圈,呼吸一下新鲜空

气,顺便减减过年时候长的肉!”在白城市体育场,最引人注目还是踢足球的人们,虽然都穿着短袖,但每个人都已经玩得汗流浹背了,他们不在乎天气是多么寒冷,只专注于自己热爱的运动,享受运动的乐趣。如此看来,春寒料峭之际,室外运动也别有一番情趣。

理性选择健康运动

虽然春节后积极健身是好事,但也应该以理性的态度来对待,一定要注意合理锻炼,不要一下子就进行剧烈运动,也不要超出负荷,以免对身体造成伤害。专家建议,回到运动场和健身房,一味猛练并不可取,运动量要讲究循序渐进。此外,调整睡眠、饮食等生活习惯也不可忽视。还可以在睡前用热水泡脚,以疏通经络、调整脏腑、促进血液循环,增强新陈代谢。进行一些舒缓运动,如散步、做操、打太极拳等,给身体一个缓冲期,养成良好的运动习惯。



通榆县益发合大豆制品有限责任公司一直坚持以市场为导向、以效益为核心、以质量求生存、以品牌谋发展。用可靠的产品质量和优质的服务赢得了国内外客户的信赖。企业先后通过了ISO9001质量认证体系认证、ISO22000食品安全管理体系认证、ISO28001—2001职业健康管理体系认证、ISO14001:2004环境管理体系认证、清真认证、犹太洁食产品认证和生态原产地认证等,产品远销俄罗斯、南非、台湾等国家和地区。这是工人通过仪器检查生产情况。

本报记者张殿文摄

大安市公安局强力打击“盗抢骗”确保大安真正安

本报讯(史万忠)大安市公安局重拳出击,严厉打击“盗抢骗”,确保大安真正安。

1月18日,该市刑侦大队和烧锅镇派出所联手,成功打掉一个抢劫犯罪团伙,3名犯罪嫌疑人全部落网。民警顺藤摸瓜,又破获了4起案中案。1月6日,安广派出所破获一起盗窃大牲畜案件,犯罪嫌

疑人已被刑事拘留。

该市公安局针对春节期间,一些网上逃犯有可能偷偷回家过年这一有利时机,全面梳理网上逃犯信息,加大信息搜索力度,缜密安排蹲坑守候。在春节期间共抓获网上逃犯7名。自开展打击“盗抢骗”战役以来,共抓获犯罪嫌疑人39人。

吉大口腔医院为通榆村民义诊

本报讯(吉宣)近日,吉林大学口腔医院扶贫小组一行11人冒雪来到定点帮扶的通榆县团结乡幸福村,为村民进行口腔义诊,走访五保户,慰问贫困户,制定今年扶贫计划。

当日一大早,幸福村村委会里坐满了人,由吉大口腔医院周延民教授、党委书记张志民教授带队的扶贫小组一进屋,就开始忙着为村民义诊,一上午为50多位村民进行了口腔检查并赠送了口腔保健用品。随后,扶贫小组走访了五保户王井生、刘振文,各送去慰问金1000元,并把全院医护人员捐赠的价值13万元的生活用品分发给贫困户。

下午,扶贫小组查看了幸福村2个自然屯的道路修建情况,通过实地测算敲定了今年的续建投入资金,他们又来到幸福村绿色食品粮食加工点,详细了解生产和销售情况,制定了帮助推销产品的具体措施。一天的行程结束,感激的村民们把扶贫组送出很远,很远。

日新月异的时代,生活每天都在悄然改变。2017年,你会订制一件独一无二的衣服、购买一辆新能源汽车;还是走进社区新开的零食店、逛逛VR生鲜超市……

从吃穿住行到生老病死,2017年,伴随着新技术、新产业、新模式的层出不穷,总有一款“新”生活适合你,也总有一种你拥抱“新”生活的方式。

第一款：私人定制

能否实现选择自己喜爱的颜色、款式,为即将出生的宝宝订制一辆童车?——2017年,专注于童车行业的好孩子集团有望建成这样的个性化订制生产车间。

能否实现为父母选择一家看病拍腿就去、量身订制老年配餐的养老机构?——2017年,专注于“医养结合”的“泰康之家”将在广州开园,完成在北京、上海、三亚等八地的布局。

从生到穿,从吃到穿,生活中这些永恒不变的内容,正在呈现千变万化的新供给形式,让我们拥有更多的选择。2017年,私人订制、个性化标签会“扮靓”更多行业。

中国服装协会常务副会长陈大鹏说:“2017年,服装业呈现的一大特点就是逐渐走向智能化生产、智能化管理、智能化运营。”

智能制造正在重塑服装业,很多服装企业的流水线已经实现了大规模个性化定制。2017年,拥有一件专属衣服只是你想不想的问题。

第二款：“新”出行

新能源汽车市场正处在蒸蒸日上时期,去年1至11月我国新能源汽车生产和销售分别增长59%和60.4%。可以预测,2017年,越来越多的人会将购买新能源汽车列入计划。

但正如很多已购买和将购买新能源汽车的消费者所担忧的,充电设施建设究竟能不能满足需要?

“2017年是充电设施整体改造的关键时期,下一步要推进充电设施和支付的互联互通,以及充电接口升级改造。”国家能源局电力司副司长赵一农说。

目前,一些企业已经开始行动。国网电动汽车

关于表彰2014——2016年度全市精神文明建设先进集体的决定

近年来,我市精神文明建设工作以培育和践行社会主义核心价值观为载体,以提升全市文明程度为根本,广泛开展文明单位、文明村镇、文明社区和军(警)民共建等群众性精神文明创建活动,深入开展社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德教育,切实加强未成年人思想道德建设,着力提升城乡居民文明素质和社会文明程度,为推动白城新一轮振兴发展营造了良好的社会环境。

为鼓励先进,推广典型,推动全市精神文明建设工作深入开展,市委、市政府决定,授予白城市社会医疗保险管理局等82家单位文明单位称号,大安市安铁社区等12个社区文明社区称号,洮北区平安镇等10个乡镇文明

乡镇称号,镇赉县建平乡大岗村等18个村文明村称号,通榆县消防大队和通榆县第一中学等12个共建对子军(警)民共建精神文明先进单位称号。

希望受表彰的集体,珍惜荣誉,再接再厉,在全市“四项重点”工作、“四城联创”、意识形态建设和公民素质提升中继续发挥好模范带头作用,不断创造新的业绩。各地、各部门(单位)要以先进典型为榜样,全面贯彻落实市第六次党代会精神,拼搏奋进,争先创优,为“践行新发展理念,决胜全面小康,努力让全市人民过上更加美好的日子”提供强大的精神动力和坚实的道德支撑!

中共白城市委 白城市人民政府
2017年2月6日

白城市2014—2016年度市级精神文明建设先进集体名单

文明单位(82个)
白城市社会医疗保险管理局
白城市国土资源局洮北分局
白城一职
白城农商行
白城市殡葬管理服务中心
建行白城开发区支行
吉林盐业集团白城有限公司
白城市救助管理站
建行白城铁路支行
引嫩入白工程建设管理局
建行白城文化路支行
市工商局个体登记注册监督管理分局
吉林银行股份有限公司白城分行
白城市水利局
白城市人工增雨基地
白城市疾病预防控制中心
白城市公路工程质量监督站
白城市地方海事局
白城经济开发区管理委员会
吉林百琦药业有限公司
白城市查干浩特旅游经济开发区岭下镇中心校

白城市生态新区建设领导小组办公室
洮北区人民检察院
洮北区会计核算中心
洮北区第三幼儿园
洮北区司法局
洮北区农业局
白城市第十中学
镇赉县三合中学
洮北区革命公墓管理处
洮北区文化新闻出版和体育局
洮北区劳动保障监察大队
洮北区海明街道办事处人力资源和社会保障

局事务所
镇赉县移动分公司
镇赉县第五粮食收储库
共青团镇赉县委
镇赉县妇女联合会

中共镇赉县直属机关工作委员会
镇赉县科学技术协会
镇赉县信访局
镇赉县审计局
镇赉县农村信用合作联社
镇赉县检察院
镇赉县交警大队
镇赉县大岗林场
洮南市市场监督管理局
洮南市惠民村镇银行
吉视传媒股份有限公司洮南分公司
共青团洮南市委员会
洮南市永康街道办事处
白城市洮南市精神专科医院
吉林省洮南市气象局
洮南市少年儿童业余体育学校
中国工商银行股份有限公司洮南支行
洮南市社会保险事业管理局
洮南市广播电视台
洮南市水利局
通榆县妇女联合会
中共通榆县纪律检查委员会
通榆县人力资源和社会保障局
通榆县房屋产权管理中心
吉林通榆经济开发区管理委员会
通榆县环境卫生管理处
通榆县财政局
中国邮政储蓄银行通榆支行
通榆县公安指挥中心
通榆县第一小学
通榆县向海水库管理处
大安市惠民村镇银行

建村

洮北区平安镇平安村
洮北区青山镇红星村
洮北区德顺蒙古族乡十家子村
镇赉县建平乡大岗村
镇赉县坦途镇长城新村
镇赉县哈吐气乡呼兰昭村
洮南市福顺镇吉安村
洮南市车力乡立业村
洮南市福顺镇翟家村
通榆县新发乡六合村
通榆县兴隆山镇长胜村
通榆县新华镇大有村
大安市两家子镇同德村
大安市红岗子乡八家子村
大安市乐胜乡永乐村
大安市月亮泡镇先进村

军警民共建单位(12对)
中国人民解放军63857部队+白城市示范

性综合实践基地

白城市公安消防支队+白城市文联

白城工业园区公安消防大队+工业园区城

南街道办事处

经开区保平村街道办事处+经开消防大队

洮北区青山镇中学+白城市公安局洮北分

局青山派出所

镇赉县人武部+镇赉县林业局

镇赉县消防大队+镇赉县第四中学校

洮南市图书馆+消防大队

洮南市青年志愿者协会+消防大队

通榆县交警大队开训一队+通榆县第一小学

通榆县消防大队+通榆县第一中学

大安市公安消防大队+大安市重通成飞有

限责任公司

民生话题

古诗词中看生态

●草容

《中国诗词大会》热播期间,且不论参赛选手的表现,仅是回味那些诗句,就是一份美好的享受。诗句中描绘的春天,对于今天的我们,无疑就是梦中的春天。

“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦,不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀”“好雨知时节,当春乃发生,随风潜入夜,润物细无声”“天街小雨润如酥,草色遥看近却无,最是一年春好处,绝胜烟柳满皇都”“半亩方塘一鉴开,天光云影共徘徊。问渠那得清如许?为有源头活水来”“杨柳青青细雨晴,残花落尽见流莺,春风一夜吹乡梦,又逐春风到洛城”。

随着生活节奏的加快,今天,静谧的生活早已远去,古人诗句的美,在春节这几天闲闲的日子里,让人品出“诗与远方”的丝丝滋味。现在,重归繁忙,寒冬已过,春天将至,梦中的春天却仍萦绕心头。

在中华民族的生生不息中,这样的春天景物,曾经像空气与水一样,四季轮回地来到,伴随我们走过数千年。而刚刚过去的这个春节长假,在很多地方,想要一饱自然美景,都只能去如“盆景”般的旅游景点了。在现代化的进程中,我们该如何守护好大自然这个心灵家园?

“爱护自然环境并不是人类的天性,破坏环境才是。”一位评论家曾经在评论环保先驱瑞秋·卡森的是《寂静的春天》这部书时这样写道:“不断追求美好生活,是人类的梦想。为了生存,人类会本能地利用资源,砍倒树木、捕尽鱼类、污染水源、排放废气。自工业革命以后,随着人类干预自然的能力大大增强,对自然的破坏力达到了空前程度。我们制造出大型工具,能够移山填海,使“愚公移山”变得易如反掌。我们从自然中开发出新能源,构建起庞大的现代工业,现代化生活让人类更加舒适便利。同时,我们用钢筋水泥,建造出现代都市,越来越多的人生活其中,并逐渐远离自然,亲近自然已然成为现代人的稀缺享受。”

在古人的笔下,自然是一个天人合一的整体。景与人不断心灵沟通,冬去春来,风花雪月,无不融景生情。今天,我们进入到高科技时代,带上智能化的设备,可以沉浸到远比现实更美的虚拟现实,然而,幻梦之后,却陷入河流污染、空气污浊的焦虑之中。即使使用高科技武装了我们的生活,正像《寂静的春天》作者所说的,一个没有鸟歌虫鸣的世界,一个仅仅为了人类的便利而存在的世界,最终将会成为人类也无法生存的世界。

回望中华民族,因为有那些熠熠生辉的华彩诗章留存,漫长的朝代更迭便不再单调,放眼生活中,处处生机盎然,中华文明愈显璀璨。今天我们在谈论保护环境、建设生态文明时,不妨先从古诗词中感受美、培养提高审美能力。毋须讳言,诗词已日渐小众化,能从中有深切体会者,也不在多数,这是无法强求的,但通过大众化形式的包装,让更多人通过诗词贴近自然,感受变化,体会生命的节律,从而领略自然之美,并由此生发出爱护自然、保护自然的责任意识,无疑是一件正能量的事情。(据《光明日报》)

通榆县兴隆山镇

为居民打造良好卫生环境

本报讯(陆璐 记者李政

孚)通榆县兴隆山镇通过“三项举措”,努力做好环境卫生整治工作,为居民提供良好的生产生活环境。

一是强化责任领导。组织各村党支部书记、村委会主任召开农村环境综合整治动员会,成立以镇党委书记为组长

的环境综合整治工作领导小组,并下发《兴隆山镇环境综合整治工作方案》,明确各村主要领导为环境整治工作第一责任人,加强其对卫生环境提升改善工作的责任意识。

二是细化任务分工,加强协调沟通。确定了治理工作的范围及目标,环境综合提升工作要做到村容村貌改善,明确了各村各分包村站所的责任分工,在工作开展过程中各站所积极沟通协调,加强与县相关部门联系,对发现的问题主动协调处理。

三是建立科学的长效监督机制。结合相关治理内容,建立环境卫生考评机制,并根据工作方案中所制定的任务、标准和时间要求,对各村各分包站所进行全面督察,确保做好环境卫生治理工作。

2017，总有一款“新”生活适合你

服务公司介绍,2017年,计划新建充电桩2.9万个,接入充电桩20万个。目前与多方合作建立的车联网平台,已接入充电桩8万多个,市民通过查看APP,就能了解当地所有充电桩的实时状况。

此外,“互联网+”、共享经济等的发展无疑也会促进出行便利。2017年,高德地图将用全新的方式做地图,通过数亿用户的数据采集,甚至是哪里门店关门都可以告知;滴滴将会探索公交、小巴等的创新出行模式,例如可以通过滴滴公交订班车或实时查询公交。

第三款：联接世界新方式

互联网大时代,每个人与这个世界的联接方式都越来越多,越来越快。

2017年,网络提速降费会再进一步,全国城市家庭具备100Mbps光纤接入能力,部分城市将提供1G超高速宽带服务。

当然,掌心手机也必定会在2017年呈现变化,例如华为荣耀近期发布其人工智能手机。业内人士预测,人工智能和手机的融合将成为2017年新趋势,手机将可以学习用户生活习惯。

“随着柔性屏逐渐量产,像手机一样的手机、可折叠的平板电脑、‘壁纸’电视机等将走进人们的生活。”京东方科技股份有限公司高级副总裁张宇介绍,2017年6月,我国首条柔性显示生产线将闪耀登场。

对于正处在风口的网络直播,刚刚过去的2016年只是爆发了潜力的冰山一角。可以预见,2017年,“直播+”效应将持续放大,对接旅游、电商、教育、影视等行业,产生很多新的行业模式。

第四款：重进社区实体店

曾经,我们能想象到的一切似乎都走上线上,

但随着线上与线下融合的特征越来越凸显,2017年,越来越多的水果店、蛋糕店、零食店等会在隔壁街道开业,更加重视品质与体验的服装店、家电店也将入驻社区。

“我一直想通过线上线下协同,升级消费者的体验。”爱慕集团董事长张荣明说,2017年,将在全国铺开生活馆,消费者不仅可以购买商品,还可享受护肤、美容、美甲等全方位服务,体验美好生活。

苏宁也表示,2017年,会将其具有家电使用场景模拟、VR娱乐、超市母婴、新潮休闲娱乐等功能的“云店”模式推广,与线上销售紧密结合。

第五款：向未来生活致敬

VR购物如何获得更好体验?5G会提前到来吗?……尽管这些领域面向稍远的未来,但谁能否认,每天都在刷新想象的时代,生活中哪怕点滴的变化都是在向未来致敬。

作为VR超市的先行者,2017年,盒马鲜生将在去年上海门店布局的基础上进驻北京。消费者带上VR眼镜,就能获得逛超市的体验,从各个角度端详生鲜商品的3D全息影像,完成挑选支付。

当许多人还把VR局限在看视频、打游戏的层次上时,2017年,也被业内预测为VR全生态逐渐升级的一年,VR看秀、VR购物等正在吸引着越来越多的消费者,尤其是年轻一族。

此外,2017年将很有可能是智能机器人市场爆发期。360公司介绍,2017年,360将向市场全面推出具有聊天、看护、早教、通信等功能的儿童机器人。

当然,毋庸置疑的是,众多企业将加快石墨烯、5G等未来领域的布局,并最终为我们带来更美好的生活服务。

(据新华社)