

“快旅慢游”成为长白山文旅新风尚

新华社记者 孙鹏程 王帆

长白山天池近日上演壮美一幕:偌大的水面上,冰层在大风影响下相互挤压、碎裂,发出悦耳声音,最终渐渐融化。

这个每年春夏之交被称作天池“开冰”的自然景象,一直吸引着许多游客和自然爱好者赶来欣赏。与以往不同的是,今年的“开冰”呈现出“文武双全”的景象,是长白山观测天池“开冰”以来的首次记录。

“大家说的‘文开’是随着气温的逐渐升高,冰面自然地、循序渐进地消融;‘武开’是冰层在大风与天池湖水合力作用下,短时间内破碎成无数小块。”长白山气象台副台长张伶俐介绍,此次天池“开冰”先表现为“文开”,后受风力影响,冰层几乎全部消融,完成“武开”。

山上,是大块的冰层和宽阔的水面交相辉映,形成壮美奇观;山下,丰富的文旅场景和业态,为游客

带来日益多元的游玩体验。

山脚下的吉林省安图县二道白河镇里,恩都里休闲度假商旅社区刚开街不久。“山礼”文创店里,吉林艺术学院学生设计的明信片、国画、木雕、彩绘石头画等创意礼物,展现着年轻人对生活的热爱;“山·画廊”艺术展馆里,中国和俄罗斯油画家笔下的巍巍长白山,气势磅礴;老铁艺术展览馆里,以铁为墨、以锤代笔,一条条以铁皮拼接制作而成的鱼,展现着老艺术家的精湛技艺;集纳全国各地美食的创意餐厅和商铺,其中20%为吉林省首店……

今年秋天,沈白高铁即将开通,北京至长白山的通行时间将缩短至4小时左右,游客将有更多时间在长白山体验“慢生活”,让“快旅慢游”照进现实。

走在恩都里的街道,悦耳动听的音乐环绕在耳边,身着特色民族

服装的表演者不时献上演出。“最近刚接待了一批来自北京的研学团队。”老铁艺术展览馆负责人陶进才对记者说,“我想通过研学体验和文创设计,让更多年轻人了解到,原来铁制工艺也可以这么时尚。”

夜幕降临,华灯初上,距恩都里不远处的云顶市集里游人如织。这个2023年开业、“冬夏两办”的市集,如今已经迎来了第五季。“市集已成为游客的热门打卡地,更是我们打造‘长白山不止天池’全域旅游格局的重要业态支撑。”项目策划团队负责人张秋森说。

步入500米长的市集,60余家美食摊位与长白山特色文创摊位分布在两侧。在这里,既能看到非物质文化遗产传承人现场展示传统技艺,也能感受到大学生创业者带来的青春活力。市集还会不定期邀请专业演出团队驻场,带来精

彩的现场表演与公益活动,让游客在品尝美食的同时,深度感受浓郁的地域文化。

“暑假即将到来,我们正在准备特色活动,迎接客流高峰。”张秋森说,今夏长白山还重启了免费巡游巴士服务,连接集散中心、雪绒花、云顶市集及恩都里等热门景点,全面提升游客体验。

热情的东北人民和壮美的白山松水,正吸引着越来越多的外地人扎根于此,成为长白山文旅事业的新生力量。2023年冬天,来自贵州的许露与朋友同游长白山,当她们漫步至云顶市集时,皑皑雪景与市集的热闹氛围深深打动了她。心动之下,许露决定留下创业,成为了市集里的一位摊主。“未来,我想在山脚下开一家酒吧,让更多人爱上长白山的四季。”她说。

(新华社长春6月22日电)

中国艺体小将王淇首登世青赛领奖台

新华社索非亚6月22日电 第三届国际体操联合会艺术体操青年世界锦标赛22日在保加利亚落幕,中国队小将王淇在个人球操项目获得亚军,这也是中国队运动员首次登上艺体世青赛领奖台。此外,她还在带操项目获得第四名。

艺术体操世青赛创办于2019年,中国队此前没有人闯入过决赛。这是王淇第一次参加世青赛,她报名参加了圈、球、棒、带四项,并在球操和带操资格赛均排名第三,成功晋级两项决赛。

在最后一日的个人单项决赛上,王淇首先在球操项目出场。她的难度分仅次于冠军选手,哈萨克斯坦运动员耶列克舍娃,凭借出色发挥,王淇以25.950分获得个人球操亚军,格鲁吉亚选手贾马吉泽夺得季军。

在带操决赛上,王淇将难度分提升了0.700分,但其余选手也都奋力一搏难度更高,最终王淇以0.150分的微弱劣势无缘领奖台,位列带操第四名。哈萨克斯坦运动员耶列克舍娃再次凭借超高难度夺

得带操冠军,埃及选手赫蕾卡、东道主保加利亚选手瓦尔科娃分获亚军和季军。

比赛结束后,王淇说这次的比赛让她经历、成长了很多。资格赛上由于紧张,她的圈操和棒操都出现了意外失误,“没进决赛非常可惜”。

“赛前还是挺紧张的,因为是第一次参加这种大赛,也有很多厉害的运动员,所以竞争是很激烈的。”王淇在赛后告诉记者。

不过最紧张的还是决赛,因为只有两项机会,“必须咬死、必须珍惜”。好在经过心理建设,她顺利完成了两项决赛。尽管与金牌擦肩,但王淇表示自己已经拼尽全力。

“这枚银牌既是肯定,更是激励。它清晰地让我看到差距和努力的方向。”王淇说。

她表示,接下来会以此为新的起点,更加刻苦训练、精进技术、增加难度、磨炼意志,争取在更高的舞台上为国争光,不负大家的期望。

新型“活体建筑材料”可从空气中吸收二氧化碳

新华社北京6月23日电 研究人员开发出一种可3D打印制作的“活体凝胶”,这种可用作建筑材料的光合活体材料融合了古老的蓝藻,能从空气中更高效去除二氧化碳。

瑞士苏黎世联邦理工学院等机构的研究人员在英国《自然-通讯》杂志上发表论文说,他们将蓝藻这种光合细菌稳定地融合到凝胶中,开发出一种“活着的材料”。这种材料可通过3D打印塑形,生长所需的仅是阳光、二氧化碳以及含有基础养分的人造海水。这种生物材料吸收的二氧化碳远多于其通过有机生长所固定的二氧化碳,这是因为蓝藻不仅能在生物质中储存碳,还能以矿物形式封存碳。

研究人员介绍说,蓝藻是地球上最古老的生命形式之一,其光合作用效率很高,即使在非常微弱的光照下也能将二氧化碳和水转化为生物质。同时,这些细菌在光合作用的过程中会改变细胞外的化

学环境,促使固态碳酸盐(如石灰石)沉淀下来。这些矿物成为另一种碳汇,与生物质相比,它们能以更稳定的形式封存二氧化碳。

实验室测试显示,这种材料在400天内持续吸收二氧化碳,每克材料可吸收约26毫克二氧化碳,且大部分以矿物形式封存。此外,这种新材料还利用矿物沉积在材料内部,使材料机械强度得以增强,这意味着蓝藻能逐渐让最初柔软的结构硬化。

作为载体材料的水凝胶则因含水量高的交联聚合物构成。研究人员特别设计了其聚合物网络,使其能高效传递光线、二氧化碳、水分和营养,并允许微生物在材料中均匀分布。

研究人员表示,这种低能耗、环保的新材料可从大气中封存二氧化碳,用于补充现有的化学碳封存工艺。未来,人们将进一步探讨将这种材料作为建筑外墙涂层,在建筑整个生命周期内持续封存二氧化碳。

湖南蓝山：小镇崛起“箱包城”

6月23日,在蓝山县皮具箱包科技产业园一家箱包生产企业,工人在赶制拉杆行李箱。

近年来,湖南省永州市蓝山县依托区位优势 and 产业基础,坚持“向南向海外”发展理念,深耕皮具箱包制造等产业,现有相关企业170余家,其中规上企业41家,已具备年产拉杆箱500万个、手提包背包1000万个的产能规模,2021年获评“湖南省皮具箱包特色小镇”。2024年全县皮具箱包产业实现产值95亿元,完成税收7668万元。

新华社记者 陈思汗 摄



减油健康宣传 健康要加油,饮食要减油



1.油是什么?
油,也就是脂肪,主要是日常食用的动植物油。脂肪既是人体的重要组成成分,也是膳食中重要的营养素。

2.油是必需的吗?

食物中的脂肪或油脂,不仅可以改善食物色香味,还能增加饱腹感。食物脂肪中同时含有各类脂溶性维生素,如维生素A、D、E、K等。脂肪不仅是这类脂溶性维生素的食物来源,还可促进其在肠道中的吸收。食物中的脂肪还为人提供能量,能帮助维持正常的体温,固定并保护体内的重要脏器。

3.为什么要减油?

吃油多了,会带来许多健康问题,因此摄入量要遵循“适度为好,过度有害”的原则。

首先的健康问题就是体重超标。过多脂肪,特别是动物脂肪摄入会导致肥胖。而肥胖又是糖尿病、高血压、血脂异常等多种慢性病的危险因素。

目前,我国居民烹调用油每天摄入40克左右,超过了推荐值(健康成年人每天不超过25克)。所以,减油势在必行。

4.减油核心信息

今年的“全民健康生活方式日”,以“健康要加油,饮食要减

油”为主题。

(1)油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。

(2)植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(3)建议健康成年人每天烹调用油摄入量不超过25克。

(4)烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。

(5)家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。

(6)高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。反式脂肪酸于健康有害无益。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

(7)少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(8)购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

(9)减少在外就餐次数,合理点餐,避免浪费。

(10)从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

乌海市精神卫生中心

乌海市卫生健康宣传教育中心

乌海市海勃湾区疾病预防控制中心

27 years

品质为先 诚信为本

富泉牛肉

FUQUANNIUROU

富泉从未忘记创业初心

富泉牛·放心牛

一直坚守、笃定前行

用牛的精神

兢兢业业、踏踏实实

认真为乌海人民奉上

地道放心的好牛肉

致敬时代,以匠心守护

唤品质回归

——+

鸿运楼向东100米银海新都底商11号

TEL: 13948337703

出租房屋

- 中国邮政集团有限公司乌海市分公司房屋,位于乌海市海勃湾区海北西街42-1#,面积146.63平方米,租金面议。联系电话:13847306568
- 中国邮政集团有限公司乌海市分公司房屋,位于乌海市海勃湾区海北西街42-3#,面积118.8平方米,租金面议。联系电话:13847306568
- 中国邮政集团有限公司乌海市分公司房屋,位于乌海市乌达区四化村邮政支局西侧房屋一处,面积30平方米,租金面议。联系电话:13847306568
- 中国邮政集团有限公司乌海市分公司房屋,位于乌海市乌达区邮政分公司行政楼一层商铺31-2#,面积50平方米,租金面议。联系电话:13847306568
- 中国邮政集团有限公司乌海市分公司房屋,位于乌海市海勃湾区三厂大街9号,面积191.35平方米,租金面议。联系电话:13847306568
- 中国邮政集团有限公司乌海市分公司房屋,位于乌海市海勃湾区青山市场外围商铺千里山东街35-7,面积33平方米,租金面议。联系电话:13847306568

便民信息港

乌海市金荣钢构彩板制品有限公司
承接设计:安装加工钢结构、储煤棚、厂房、临建办公室、防风网、轻钢造型、防盗门、窗户、设备制品、土建等工程。(集装箱房、市政围栏现货租售)
地址:海勃湾区机场路3km处(9号巷—2)
联系电话:0473-8888088 18847379888

虎城防水防腐

防水工程:各大品牌防水材料,SBS卷材、防水布、防水涂料等。**管道保温工程:**保温材料、铝皮、铁皮等材料。**防腐工程:**承接环氧树脂脂、玻璃钢、重防腐涂料。**防渗工程:**土工膜、土工布、防渗材料等。**有施工队伍,有施工资质。**
联系电话:13664850987 15304730369

绿化好消息

乌达区南壮花木苗圃出售爬山虎、杨柳树、松柏树、丁香等20多种当地树苗。提供绿化优质服务:一、树木花草种植、修剪、喷洒农药。常年一条龙服务,省力省钱省心。二、安装滴灌滴、假山喷泉、升旗台和石雕石刻等园林景观设计和施工。欢迎新老客户光临!地址:原乌达农场加油站后。
联系人:冯宽:13947323699
冯三宽:13847366938

超亮LED显示屏公司
代理:强力巨彩LED显示屏,大华拼接屏,全息投影,海信一体机广告机。
招聘业务员,待遇丰厚。
联系电话:15332736780

分类广告 您身边的广告

出售厂房

摩尔沟小工业园区内厂房出售,占地面积3860平方米,标准化厂房面积2400平方米。土地证房产证齐全。价格面议。
联系电话:15904731588

店铺出租

乌海市第一中学(旧校址)北门西北角,凯豫1号餐饮约奶茶店出租,价格面议。
联系电话:18616785186
15610453093

专业维修
专业维修:燃气灶、集成灶、燃气热水器、油烟机、清洗电热水器。
专业服务,价格合理,售后有保障。
联系电话:15247355808

出租房屋
海勃湾区京海城小区步梯(六楼)118平方米,三室两厅一卫,家具等设施齐全,可拎包入住。
联系电话:13947327767

草牧场转让

有600多亩草牧场流转转让,棚圈房屋600多平方米,水电齐全,太阳能供暖系统,出入方便。位置:碱柜北,伊克布拉克村委会北2公里,110国道东。有意者联系:15047353023

新能源充电桩 免费投资建站

公牛汽车充电桩乌海运营中心
承揽:企事业单位停车场充电桩
业务诚招:二级分销及兼职业务员,提成丰厚,联系电话:13204736788

海军装饰
专业刮腻子,内外墙涂料,保温防水,木工吊顶打家具,水暖电改造,有专业的施工团队,有营业执照。
联系电话:15144739046(微信同号)

专业刮腻子
多年从事刮腻子、贴线条、喷刷乳胶漆,价格合理,质量有保证。
联系电话:15147315829

内蒙古嘉禧家政服务公司

家庭深度清洁、老幼陪护、电修搬家、企业保洁、绿化管理劳务、物品代购、健康理疗养生保健服务、护理上门、产妇产后护理、高级管家、汽车代驾。服务电话:13204731678 13624885155



(上接6-7版中缝)

本工程配套新建一座110kV升压站,主变考虑储能容量,本项目安装2台180MVA主变。升压站110kV出线2回,接至新建110kV制氢站,110kV制氢站再通过1回110kV线路接入红泥湾220kV变电站110kV侧,新能源场区到制氢站送出线路长度约为16km。项目总投资108602.21万元,资本金30%,其余银行贷款。

五、征询事项

征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

六、公示说明

1.本次公众意见可通过信函、传真、电子邮件等书面形式与建设单位或社会稳定风险评估单位联系。
2.自公示之日起15日内,建设单位或受委托的社会稳定风险评估单位为公众提供相关资料查询、查阅服务。
3.公众对建设项目有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起15日内,向建设单位或社会稳定风险评估报告书编制单位提出。

中广核太阳能

开发有限公司

2025年6月24日

遗失声明

●因不慎将内蒙古广羿房地产开发有限公司与高广俊、吴凤鲜的房屋买卖合同遗失,项目名称:广纳紫宸府,合同编号:2023YS0302006149,房号:8-2-1601,签约日期:2023年1月30日,声明作废。

●因不慎将乌海市蒙运吊装有限公司公章(编号:1503020008970)、财务专用章(编号:1503030000726)遗失,声明作废。

●因不慎将武钰程的出生医学证明遗失,出生证编号:L150107610,性别:男,出生时间:2012年2月8日,声明作废。

便民服务电话

报警电话

匪警110

火警119

交通事故报警122

急救中心120

医疗服务电话

市人民医院急诊:

2044105

市中医蒙医医院急诊

6987120

市樱花医院急诊:

2017120

消费投诉电话

市消费者协会投诉:

2020315

市食品药品投诉:

12345

市卫生监督投诉:

6993190

通信服务电话

中国移动客户服务热线

10086

中国联通客户服务热线

10010

中国电信客户服务热线

10000