

WTT美国大满贯首批参赛名单公布

王楚钦孙颖莎领衔

新华社北京5月29日电 世界乒乓球职业大联盟(WTT)美国大满贯赛将于7月3日至13日在拉斯维加斯举行。首批参赛名单29日公布,多哈世乒赛单打冠军王楚钦、孙颖莎等多

位名将将在列。

参加男单项目的运动员中,报名截止时排名前五的是林诗栋(中国)、王楚钦(中国)、雨果·卡尔德拉诺(巴西)、张本智和(日本)和梁靖崑(中

国)。该项目国乒参赛队员还有向鹏、林高远、陈垣宇和周启豪。

出战男单之外,林诗栋还将与黄友政联手出战男双,与蒯曼参加混双。女单方面,报名截止时排名前五

的运动员均为中国队选手,她们是孙颖莎、王曼昱、陈幸同、王艺迪和蒯曼。国乒队员陈熠、何卓佳、石洵瑶也将参赛。此外,孙颖莎还将搭档王曼昱参加女双。

传统佳节邂逅国潮风

激发“端午经济”新活力



5月27日,浙江宁波云龙镇,首届“我们的节日·端午看云龙”农民龙舟邀请赛举行。

端午临中夏,时清日复长。近期,随着端午假期临近,民俗体验游热度攀升,国潮风引领文化消费新风尚。赛龙舟、包粽子、挂艾草、赏古乐……各地文旅场景不断推陈出新,热气腾腾的“端午经济”成为消费活力升级的缩影。

端午节作为中国重要的传统节日,承载着千年文化积淀。如今,端午习俗被赋予了新的意义和生命力,点燃了民众的消费热情。据旅行平台数据显示,与去年相比,端午民俗体验游的搜索热度同比增长50%,文博游、非遗游、古镇游成为游客出行首选。

以传统佳节为契机,多地因地制宜,深挖本地传统文化底蕴,推出丰富多样的民俗活动,文化游成为拉动旅游市场增长的新热点。

河面上,锣鼓声、击水声不绝于耳;在岸边,加油声、呐喊声此起彼伏……近几年,蕴含传统文化又凸显竞技魅力的赛龙舟吸引了全国各地游客的目光。端午节前后,各地龙舟大赛接连开赛,越来越多人希望前去“打卡”,体验“百舸争先”的乐趣。

广东佛山“叠滘赛龙舟”是不少游客最期待的端午节活动之一。据旅行平台数据显示,今年端午假期,佛山整体旅游预订订单量同比增长167%,酒店订单量同比增长21%,机票订单量同比增长145%,门票订单量同比增长110%,屈原故里湖南汨罗旅游预订订单量同比增长85%。以节为“媒”,各地将“龙舟经济”与旅游业相结合,进一步推动龙舟文化的传承,打造当地文旅产业发展新名片。

郑钦文的鞋带『抢了戏』

2025年法网第四比赛日于北京时间5月28日傍晚开打,率先登场的郑钦文在苏珊·朗格伦球场以2比0击败哥伦比亚姑娘阿朗戈,顺利晋级女单第三轮。比赛打得顺利的同时,郑钦文在赛场外也有意想不到的收获,中国金花娴熟的系鞋带手法,成为这个比赛日罗兰·加洛斯特热的话题,更有球迷开玩笑:“比起第二轮比赛的表现,郑钦文的鞋带更加引人瞩目。”

为何郑钦文能因为鞋带成为焦点?原来在第四比赛日开始前,向来创意十足的法网组委会通过官方平台设置了一系列球迷互动话题,其中之一便是“你平常是如何系鞋带的?”在赛事官方公开的短视频中,郑钦文作为“教科书范例”闪亮出境,她展示了高人一筹的系鞋带速度和准确性,仅用时3.76秒便完成一系列操作,这让不少观众,纷纷学起郑钦文的系鞋带方法。

对郑钦文而言,过人的系鞋带能力不仅是场外“圈粉”的利器,在比赛的关键时刻,这个“招数”也能起到特别的作用。本届法网首轮面对帕芙柳琴科娃时,小郑就在遭遇对手反扑时,用蹲下系鞋带的方式打乱对手的节奏,同时为自己赢得喘息的时间。在那个可能决定第二盘走势的发球局中,系完鞋带的郑钦文等到了对手的失误,也凭借这个不足20秒的“暂停”,让自己冷静下来,最终顺利闯过首轮。

与阿朗戈的第二轮比赛,郑钦文在第二盘出现了几次不应有的失误,在一个关键分上送出双误大礼后,郑钦文再度使出“鞋带战术”,她利用系鞋带的时间做了几个深呼吸,让自己的心态稳定下来,最终又一次闯关成功。

陆玮鑫(据《新民晚报》)

中国电影佳作在柏林展映

据新华社柏林5月29日电(记者褚怡)2025中国电影节28日在德国柏林巴比伦影院开幕,本届电影节将展映11部华语佳作。

中国国家电影局副局长陆亮在开幕式上说,本届电影节精选的优秀作品展示了中国社会的市井生活、自然生活、人文景观和优秀传统文化,通过观影,德国观众一定能认识真实、全面、

立体的中国。中国驻德国大使馆公使曾凡华说,近年来,中国电影蓬勃发展,成为讲好中国故事的重要载体。中德两国在电影业加强交流合作,有助于互学互鉴,互利共赢。

2025中国电影节由中国电影资料馆和欧洲时报文化传媒集团主办,将持续至6月3日。



5月29日,第二十一届中国国际动漫节在浙江杭州开幕。本届动漫节将从5月29日持续至6月2日,着力为动漫业界人士、动漫爱好者与市民游客们呈现一场创意迭出、精彩纷呈、成果丰硕的动漫文化盛会。图为动漫节会场外景。

新华社记者江汉 摄

遗失声明

天津市河西区下瓦房街总工会遗失工会经费收入专用收据,票据号:1709536544-1709536563,特此声明作废。

天津市河西区工会机关工会遗失工会经费收入专用收据,票据号:1709535673,特此声明作废。

中国教育工会天津市河西区委员会遗失工会经费收入专用收据,票据号:1709535549-1709535553,特此声明作废。

天津市河西区陈塘庄街总工会遗失工会经费收入专用收据,票据号:1709536059-1709536068、1709536601-1709536604、1709536606-1709536610、1901725679-1901725688,特此声明作废。

天津市河西区陈塘科技商务区总工会遗失工会经费收入专用收据,票据号:0000052791-0000052810,特此声明作废。

天津市河西区总工会遗失工会经费收入专用收据,票据号:1901725935-1901725954,特此声明作废。

夏季献血前后的注意事项

献血是一项值得提倡的公益行为。但在夏季,一些人受不良生活饮食习惯的影响,导致次日献血时出现检测不合格的情况。那么,夏季献血前后应注意哪些事项呢?

清淡饮食

献血前一天晚上不要饮食过饱,献血前的两餐吃一些清淡饮食,以稀释血液浑浊,影响血液质量。献血后应注意饮食营养和搭配,吃些瘦肉、蛋、奶、豆制品、蔬菜 and 水果,但不要暴饮暴食。

不饮酒

不要在献血前饮酒,以免影响化验结果,导致献血失败。

多休息

保持献血前一晚的睡眠质量,以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等反

适当补水

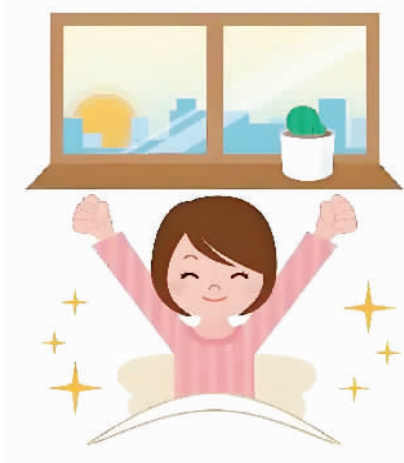
夏天天气炎热,身体新陈代谢加快,能量消耗较大,大量出汗会使血液中的部分水分流失,血浓度增加,因此要适当补充水分。

身体清洁

夏天出汗较多,献血前应把两臂洗干净。献血后针眼处要保持干净,三天内不要擦洗针眼处,保持清洁,以防局部发生感染。此外,有些人针眼处皮下出现青紫斑,这是由于少量血液从针眼处流到血管外皮下组织所致,可当天冷敷,24小时后再热敷,几日后便会消退。

据《家庭医生报》

中医建议夏天要早睡早起



在中医看来,不同季节各有作息法,立夏后更适合晚睡早起。《黄帝内经》对夏季睡眠就有过精准阐述:“夜卧早起,无厌于日”。夏季白昼时间逐渐延长,人体

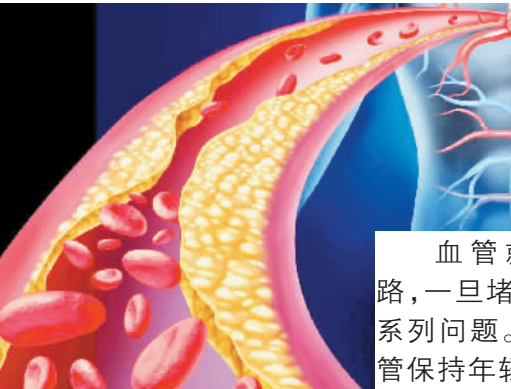
要顺应昼夜变动规律,可以适度减少睡眠,增加活动时间。需要提醒的是,“晚睡”并不是提倡在夏季熬夜,而是要顺应季节变化按时作息、适当推迟入睡时间。比以往稍微晚睡一会儿,建议不要晚于23点,也就是子时之前入睡是比较好的。觉得睡眠不足可以午休,即使是闭目养神也对身体有益。所谓的“早

起”就是早上随着太阳升起,人体的肺气也在宣发,早上6点左右起床,稍微适当地活动一下,有助于体内阳气的升发。

据光明网

双臂血压差别大、抬头纹多……

可能是血管发出求救信号



血管就像身体的高速公路,一旦堵塞或塌方,会引发一系列问题。一起来看看如何让血管保持年轻又通畅。

警惕“人未老血管先衰”

心血管医学领域有句话:“人与动脉同寿”,说的是人的寿命与血管年龄相关。人体血管生来柔软通畅,病于血管堵塞,老于血管硬化。

一根血管可能遇到3个问题

衰老的血管可能出现下面3个问题:

血管硬化 血管老化导致血管中膜的平滑肌增生,胶原蛋白增多,弹力蛋白断裂,血管不断变脆、变硬,进而导致心肌梗死、心力衰竭、脑血管疾病和慢性肾脏疾病等。

对于高血压患者来说,血管硬化容易与高血压“相辅相成”,形成恶性循环。

血管粥样硬化 动脉内膜病变导致血管内出现斑块,就像管道内壁结垢、生锈,逐渐导致管道

受阻,无法快速通畅地供水。

当血管弹性越来越差,血管腔里越来越窄,血管在某天可能突然“崩盘罢工”,进而形成血栓。血管无法正常流通,还会引起心肌梗死、脑梗死等疾病,严重时甚至引发急性心梗、脑梗。

静脉曲张 血管老化还可能带来血管扩张,即静脉曲张。一般而言,长期从事体力劳动或需要长时间站立的人易患静脉曲张。

患上静脉曲张后,站立或行走都会受到影响。同时,静脉曲张也是导致静脉血栓的重要原因。

这些迹象可能是血管的求救信号

当身体出现下面这些迹象,可能是血管出了问题,发出求救信号。

爬楼感觉胸闷胸痛 爬楼梯、跑步等运动后,觉得胸闷或胸骨后疼痛,像有一块石板压在前胸,提示可能供应心脏的冠脉狭窄。但要注意区分是否是因缺乏锻炼导致上楼气短的情况。

间歇性跛行 走路时突然出现下肢疼痛、无力或麻木,休息一段时间后缓解,提示可能出现下肢血管狭窄。

双臂血压不一样 正常人双侧上肢血压是略有差异的,但是当这种差异达到20毫米汞柱以上就要引起注意了,可能提示血压低的一侧上肢血管有血栓或狭窄。

一过性意识丧失 眼前一黑或突然一晕,可能提示大脑中有血栓或狭窄。突然出现意识不清,持续时间大约为几秒钟至几分钟,提示可能出现脑血管狭窄。

抬头纹较多 有些人抬头纹特别多、特别深。有研究显示,胶原蛋白和氧化应激的变化似乎在动脉粥样硬化和皱纹中都起着作用,而面部前额的血管非常小,可能对斑块的形成更敏感。

全身性表现 除了局部症状,血管不健康、堵塞还会出现全身性的问题,例如,伤口好得特别慢,一个小伤口很久都不愈合。轻微磕碰就淤青,皮肤干燥、脱皮、瘙痒等,都可能是血流不畅的信号。

初步测验血管是否健康

身体各部位血管是否健康,可以通过下面几种方法简单自测:

初步自测四肢血管状况

平躺,抬起双腿呈45度,保持1至2分钟,观察腿部颜色变化。腿部颜色基本不变或轻微变淡则正常。若明显发白、发凉,放下后呈紫红色,需要警惕。

注意:冷、贫血或患有甲减可能影响结果。

快速识别脑血管问题

面部表情:对着镜子微笑,观察是否有一侧嘴角下垂。

手臂力量:闭眼平举双臂10秒,看是

否有一侧手臂下落。

语言能力:说一句完整的话,检查是否口齿不清。

出现以上任何一种异常,建议立即就医,即使症状短暂消失也要就医。

心电图识别心血管问题

心电图检查是心血管健康体检和各种心脏疾病诊断的重要检查。如果经常感觉胸闷、心悸、头晕、眼花、胸前区不适或疼痛等症状,应做心电图检查。

心脏彩超和颈动脉彩超等专项检查可以深入评估心脏血管功能,及时发现冠心病、心肌梗塞、动脉硬化等潜在风险。

这5类人的血管更易出问题

口味重的人 高糖、高油、高脂、高盐“四高”饮食,可以说是血管的头号天敌。它们会增大高血压风险,也容易导致胆固醇、血脂等附着于血管壁上,造成动脉硬化,导致血管不畅通。

爱吸烟的人 吸烟、吸二手烟,都会导致血管易变硬。国外一项流行病学调查显示,吸二手烟对血管内皮的损伤,比自己抽烟还要严重。

运动少的人 长期不运动,血管内的“垃圾”逐渐积累,易形成粥样硬化斑块。适当运动有助于增强血管弹性,帮

日常生活中如何养出年轻血管

健康饮食,控糖控盐 烹调菜肴时加糖会掩盖咸味,导致盐和糖的摄入同时增加。建议使用有刻度的限盐勺、小盐罐等工具来控制糖和盐的用量。选用低钠盐既能满足对咸味的要求,还能减少钠的摄入。

注意进食顺序 正确的进食顺序有利于控制血糖,对血管健康也有利。每一餐我们都应先吃蔬菜,再吃主食和肉类。每一口食物最好咀嚼30次以上再咽下,增加饱腹感,也可以避免吃得太快导致进食过量。

多吃蔬菜、水果,均衡膳食 蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,这些都有益于血管健康。多吃橄榄油、深海鱼、浆果、坚果等,也对血管健

康有利。

适当锻炼 建议每个人根据自身的健康状况和体能水平,选择适合自己的运动方式。每周应至少进行150分钟中等强度的有氧运动,以增强代谢,改善血液循环。

规律作息,学会自我减压 成人每天应保证7至8小时的高质量睡眠。不要长时间熬夜,更不要入睡前吸烟、饮酒。此外,我们应学会自我放松,可通过冥想、读书、听音乐等来缓解情绪。

定期进行身体检查 有血管疾病潜在风险的人,一定要定期检查血压、血脂和血糖等指标,发现问题及早干预,防患于未然。

据工人日报客户端