银川天气

6月25日(星期三)
雷阵雨转多云
13℃~23℃
北风1级
空气质量良

6月26日(星期四)
晴
13℃~31℃
北风1级
空气质量良

6月27日(星期五)
晴
16℃~30℃
北风1级
空气质量良

减肥饮食三大坑 你踩中了吗?

减肥成功的关键在于科学认知、均衡饮食、份量控制。避开这些常见的饮食误区,选择真正营养密度高、饱腹感强的天然食物,搭配规律运动,才能健康瘦、不复胖!管住嘴,更要"管对嘴",从今天开始,擦亮眼睛,躲开这些减肥陷阱吧!

误区一:不吃主食就能瘦!

主食主要是指碳水化合物,大量减少碳水的摄入会使大脑缺乏糖的供应,从而导致疲劳、记忆力和学习能力下降等问题。而缺乏足够的主食摄入之后人们又往往会用其他的食物来代替,这会给身体造成新的风险和不必要的负担。

误区二:全麦、粗粮食品敞开吃无负担!

全麦面包、粗粮饼干的能量密度和普通白面包、饼干不相上下。不加节制地吃一样会热量超标。

正确做法:看清成分表,控制摄入量。

误区三:鲜榨果汁很健康!

榨汁过程丢掉了宝贵的膳食纤维,却浓缩了大量果糖。一杯250ml纯橙汁的热量约110大卡,其中的含糖量约等于好几个橙子,大量饮用会使人体内升糖快又缺乏饱腹感,易导致热量堆积。

正确做法:选择完整的水果,若实在想喝,每天控制在100ml左右,并计入当日热量。据新华网

2025水洞沟音乐节超值大礼包来了
这份薅羊毛攻略请收好

本报讯(记者 李鲲鹏)2025水洞沟九点音乐节将于6月28日、29日在灵武市水洞沟5A级景区盛大开幕。6月23日,记者从组委会获悉,目前音乐节各项筹备工作进展顺利,场地布置已基本完成。本次音乐节深度融合灵武市文旅资源,推出超值惠民政策:凭音乐节门票可免费游览多个景区,同时享受美食及交通补贴,让游客在感受音乐魅力的同时,畅游千年古城,尽享多重优惠。

音乐节门票 解锁多重福利

水洞沟景区:音乐节期间(6月28日~7月8日),只要手持音乐节门票,景区首道门票直接免。

灵武恐龙地质公园:音乐节期间,持音乐节门票,景区首道门票全免。

长流水景区:音乐节期间,不仅进景区免首道门票,还能免费采摘桑葚。

银川鸣翠湖国家湿地公园:持音乐节门票,景区门票5折优惠。

音乐节 玩转宁夏露营地

宁夏灵河房车露营基地:音乐节期间,中餐消费8.5折;户外烧烤99元还送木炭一箱;包间烧烤场地送木炭和烧烤料一套。

胡家堡渔乐营地:胡家堡觅境露营地有抖音视频换代金券活动和储值优惠活动,湖上人家农家乐也有充值涮菜免单、烧烤场地惊爆价等优惠。

青绿苜光鹿营地:6月28日~6月30日,凭音乐节门票,营地门票半价,预约就餐每桌还送主食和果盘一份。

梧桐乡野自然生态旅游度假区:音乐节期间,体验火锅、烤肉、户外露营等超多项目。

古枣溪园:音乐节期间,餐饮消费9.5折,还有民谣歌手献唱、篝火派对等活动。

这些商家 折扣别错过

饶有兴渠生活圈:音乐节期间,全场消费8折。

鼎夏老酒坊:音乐节期间,7折优惠,部分产品买一送一,还有满减活动。

丽枫酒店:音乐节期间享门市价7折优惠。

灵武美食地图速览

灵武藏着超多本地特色美食,从早餐到夜宵,无论是鲜美的羊肉、地道的面食还是特色小吃,跟着这份攻略吃,性价比直接拉满。

●早餐必冲●

杨哈子早茶牛肉面:牛肉面+早茶套餐,硬核开启音乐节活力一天
地址:灵武市大唐商业街东南1门北60米

米晨八宝粥:养生党首选
地址:东平诊所东侧80米

●午餐/晚餐宝藏店●

赵二拉面馆:本地老牌拉面,筋道面条+浓郁汤头
地址:灵武市西平街南侧龙辰宜合苑21号楼15号房

老院子砂锅:砂锅炖菜超人味
地址:灵武市枣园湖畔A区32-1-2附近

杨老三手抓羊肉:来宁夏必吃手抓,羊肉鲜嫩不膻
地址:灵武市大唐商业广场1号楼11号房

东来肉粘饭:特色肉粘饭,碳水+肉的双重满足
地址:灵武市花雨湖滨A区赵二牛肉面对面

●夜宵/特色小吃●

心情故事烧烤:音乐节嗨完去撸串
地址:灵武市湖景商业广场A-1号

马有鱼烤鱼:烤鱼鲜嫩,配菜入味
地址:灵武市城区街道灵武市富兴路中心广场东侧1层

来灵武旅游领交通补贴

补贴金额:自驾50元/次,坐火车、飞机100元/次。

发放方式:申报审核后(30日内)银行转账到账。

活动期限:2025年1月20日~12月31日,总计50万元。

申领条件:

自驾:从高速灵武北/南/东/西、叶盛黄河大桥(青铜峡方向)、山水沟大桥(利通区方向)进入灵武,7天内在灵武消费超300元(最多2张发票叠加),消费类型涵盖餐饮、买衣服、看演出、住宿、买家居用品。

火车/飞机:乘坐火车/飞机到灵武,7天内消费超300元(同上消费类型)。

证件统一:储蓄卡户主和自驾车主(行驶证)、火车票/机票本人是同一人。

时效要紧:消费后7天内申报,逾期无效。同一趟行程只能申请1次,但不同次来灵武能多次申请,全年不限次数。

叠加福利:和灵武消费券不冲突,能同时领。

咨询电话:
0951-4027883

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
新闻热线:4012020
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

微信公众号 抖音号

责编/李林惠 编辑/梁莉薇 版式/童玮 校对/马骞 王慧娟