

银川天气



6月26日(星期四)
多云
16℃~28℃
北风1级
空气质量优



6月27日(星期五)
多云
17℃~31℃
北风1级
空气质量良



6月28(星期六)
多云
18℃~32℃
北风1级
空气质量良

首开“G”字头动车
银川至重庆
仅需9小时22分

本报讯(记者 吴昊 王希政)7月1日零时起,全国铁路将实施全新列车运行图,新增旅客列车236列、货物列车39列,运输能力与服务品质全面提升。其中,银川至重庆首次开通“G”字头高速动车组列车,成为此次调图后亮点之一,标志着宁夏与西南地区交通互联互通迈入新阶段。

记者在银川火车站实地探访获悉,7月1日起,银川至重庆沙坪坝将开行G3441/42次动车组列车。银川站13:29发车,当日22:51抵达沙坪坝站,全程运行仅需9小时22分钟;返程列车于沙坪坝站9:35发车,19:24抵达银川。相比以往需中转或耗时更长的交通方式,高铁的开通将西北与西南的时空距离压缩近半,为两地商务、旅游及探亲出行提供极大便利。

银川火车站客运值班员杨慧介绍,此次调图不仅填补了银川至重庆无直达高铁的空白,更通过优化列车时刻,实现了“早出晚归”的便捷出行模式。“早上在重庆吃小面,晚上到银川吃手抓羊肉不再是梦想。”杨慧笑称。

水洞沟九点音乐节即将开启

超多新奇互动等你来探索



制图:徐文燕(豆包)

本报讯(记者 李鲲鹏)经过紧锣密鼓的筹备与精心规划,备受瞩目的2025水洞沟九点音乐节即将于6月28日、29日在宁夏灵武市水洞沟5A级景区10万平方米宽阔草坪上震撼登场,为广大乐迷呈现一场融合音乐、文化、娱乐与自然的夏日狂欢盛宴。

据了解,此次音乐节邀请了14支国内顶尖艺人团体,涵盖了摇滚、流行等多种音乐风格,满足不同乐迷的喜好。老狼作为华语民谣的代表人物,将用他独特的嗓音带领观众重温青春岁月的美好;唐朝乐队、信乐团作为摇滚界的传奇,将以激昂的旋律和强烈的节奏点燃现场的热情;岛屿心情、南拳妈妈、南征北战等乐队和组合也将带来各自的经典作品,为乐迷带来沉浸式的音乐体验。此外,隔壁老樊、橘

子海、灯诱 LampLure 等艺人也将用他们的才华和创意,为音乐节增添更多的惊喜。

除此之外,在景区10万平方米的草坪上,激昂的音乐与清凉的水汽交织,共同营造出热烈又清爽的氛围。抵达现场后,游客可以先购置一把水枪,迅速组队,即刻开启一场酣畅淋漓的水枪大战。激战之余,不妨抬头仰望——活动现场设有彩虹水雾装置,为夏日增添梦幻色彩;每日18时,露营区的热气球将在余晖中静候游客拍照打卡,定格美好瞬间。夜幕降临时分,幸运的游客或许还能偶遇乐队成员的烧烤摊,围坐在一起分享美食、畅谈音乐,收获一段独一无二的音乐节回忆。

记者了解到,游客在抖音发布与

音乐节相关的热评,并带上“@水洞沟九点音乐节”话题,排名进入TOP10者,即可获得限量乐队签名照。此外,音乐节现场还设置了涂鸦墙,供游客尽情挥洒创意,无论是签名留念、即兴作画,还是大胆表白,都能留下专属的音乐节印记。现场精心打造的美陈打卡点和灯光互动区,也等待着游客探索发现,每个点位都独具匠心,浪漫、酷炫、艺术感十足。

值得注意的是,水枪大战、热气球等活动均设有固定开放时段,建议游客提前关注官方通知或留意现场指示牌,合理规划行程,以免错过精彩内容。此外,参与各个互动区打卡集章,还能兑换精美小礼物,这份小惊喜将成为音乐节之旅中别具意义的纪念。

榴莲吃多后,有人称吃出“糖化脸”?

专家:健康人群没必要过于担心

今年榴莲的价格令人惊喜,狂降三至五成,这也意味着自蓝莓自由后,我们再次实现了榴莲自由。可最近,有人说榴莲吃多了会得“糖化脸”,真相究竟如何呢?

最近社交平台上一女子自称,由于榴莲是高糖水果,自己狂炫之后,造成面色衰老、脸色发黄,也就是所谓的“糖化脸”。不只是榴莲,网络上有不少“科普”称,高糖水果,如荔枝、芒果等吃多了,多余的糖分会与皮肤中的蛋白质或脂质发生结合,引发“糖化反应”。这一过程最终会产生一种叫糖基化终产物(AGEs)的物质。正是AGEs的积累,导致皮肤出现松弛、暗沉、细纹增多、毛孔粗大等“糖化脸”问题,加速皮肤老化。

糖吃多了真会“糖化脸”吗?南京

市第二医院内分泌科副主任李彤寰介绍,要说明白这个问题,得先了解什么是糖化反应。糖化反应全名是糖基化反应,是人体一种正常且必需的生理过程,时刻在体内进行,它对维持人体正常功能至关重要。然而,该反应产生的糖基化终产物在体内积累过量时,确实会加速皮肤衰老。所以上述理论中AGEs的积累会加速皮肤老化是有依据的。

可高糖水果吃多了就会增加糖化反应水平吗?李彤寰表示,糖化是微观层面发生的组织化学反应,而日常饮食中摄入的糖分,包括烹饪用糖和水果中的天然糖,未必会加速糖化反应的过程,反而是大量摄入超加工食品(生产过程中添加色素、甜味剂、防腐剂、乳化剂和膨化剂等),有

可能增加体内AGEs的水平。另外,糖代谢正常的健康人,通常不会在体内蓄积过量的AGEs,所以健康人群没必要过于担心。

李彤寰指出,糖代谢异常能导致一系列健康问题。其中,最常见的就是糖尿病。此外,还可能增加心血管疾病、高血压、高血脂等慢性病的发病风险。不同的糖代谢异常相关疾病,其症状也各有不同。以糖尿病为例,典型症状包括多尿、口渴、体重下降等。心血管疾病则可能出现胸闷、气短、心悸等症状。高血压可能导致头晕、头痛等不适。而高血脂则可能表现为身体乏力、视力模糊等。

专家强调,一旦出现上述症状,应及时就医检查。

据《扬子晚报》



微信公众号



抖音号