

银川天气



4月26日(星期日)
多云
10℃~26℃
西北风2级
空气质量良



4月27日(星期一)
多云
6℃~21℃
东北风2级
空气质量良



4月28日(星期二)
多云
5℃~20℃
东北风2级
空气质量良

越减越肥? 可能是它在作怪

你是否曾陷入过这样的减肥困境:少油少糖顿顿清淡,跑步跳操累到出汗,可体重秤上的数字纹丝不动,甚至悄悄上涨……这背后的“真凶”,可能是一种被称为皮质醇的激素。

皮质醇是一种由大脑刺激肾上腺分泌的激素,通俗讲,它的工作就是帮我们来对抗压力。

在急性应激状态下,皮质醇短期升高有助于动员能量、维持血糖稳定、调节免疫反应,是机体的一种正常保护机制。然而,熬夜加班、情绪焦虑、家庭琐事、精神内耗、睡眠不足……这些压力持续不断,让身体一直误以为“处于危险中”,于是皮质醇长期居高不下,而这就是“压力肥”的开始。

当皮质醇水平回归正常,自然会轻松瘦下来。正确的顺序是先减压,再减重;先睡好,再吃好。睡前泡脚,压力大时深呼吸,做一些自己喜欢的事。皮质醇分泌有昼夜规律,避免熬夜,养成良好的睡眠习惯有助于调节皮质醇水平。

据央视新闻

宁超联赛 票价9.9元

多个购票渠道公布

本报讯(记者 吴春霖)4月24日,记者从2026年宁夏足球超级联赛银川赛区新闻通气会上获悉,目前赛事购票渠道正式公布,门票指导价9.9元,为实名制电子票,广大球迷快准备好为家乡球队呐喊助威,共同见证宁

超联赛的热血启航。

本次银川赛区揭幕战预计售票1.7万张,球迷可通过“看个比赛”APP、微信小程序,搜索“宁超联赛”购票,或关注微信公众号“宁夏足球协会”“宁夏体育”“宁夏体彩”“宁夏

文化和旅游”“悦见宁夏”,通过底部菜单栏便捷购票。银川赛区观赛观众,现场可免费领取组委会定制的观赛礼包,内含闽宁故事牛肉干、金河奶制品等本土特色好物,观赛伴手礼一站式配齐。

76场演出贯穿三季 激活夜间文旅

怀远观光夜市 越夜越青春

本报讯(记者 鲍淑玲)4月24日晚,银川市西夏区怀远市场游客集散中心舞台热闹非凡,贺兰山东麓文明实践带——银川市西夏区“怀远青年·周末造浪”暨“文明夜市星期五”演出活动正式启动。这场贯穿春夏秋冬三季、涵盖76场常态化演出的文旅盛宴,为怀远观光夜市注入青春活力与文明新风,点亮西夏夜间经济新图景。

活动以两大品牌协同发力,形成“周五讲文明、周末展青春”的特色格局。“怀远青年·周末造浪”聚焦青春潮流,推出五月青春开麦、六月声浪突围、七月热力全开、八月万象登场、九月民谣漫游、十月高光集锦六大主题,涵盖校园原创、国风变装、户外民

谣、非遗展演、舞蹈戏剧等多元内容,为青年搭建展示平台,助力原创作品走向市场。“文明夜市星期五”则以价值引领为核心,每周五开展理论微宣讲、文明倡导、榜样分享、志愿服务等活动,让文明新风融入夜市烟火。

随着启动仪式落幕,“五一”假期专场演出将接档登场。本次活动由银川市委宣传部、西夏区委宣传部、西夏区文化旅游体育广电局、北京西路街道办事处联合举办,联动宁夏大学、北方民族大学等驻区高校与文旅企业协同发力,以校地联动、文旅融合、青年赋能、惠民共享为宗旨,采用“政府搭台、高校赋能、企业助力、群众共享”模式,活动将持续至2026年10月,让夜市既有烟火气,更有文艺范。

“游玩+美食”一站达

贺兰山东麓 红酒巴士首发



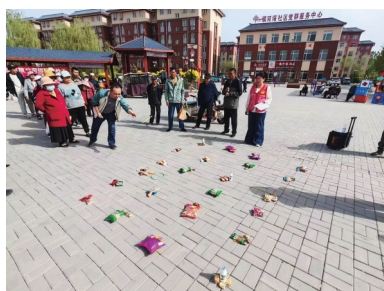
贺兰山东麓红酒巴士。
记者 李阳阳 摄

本报讯(记者 李阳阳)4月24日,贺兰山东麓红酒巴士首发暨红酒文化中心揭牌仪式在西夏区镇北堡镇昊苑村格莉其酒庄举行。首批红酒巴士缓缓驶出酒庄,车身以贺兰山东麓葡萄酒园风光为底色,点缀着红酒元素,兼具观赏性与辨识度,成为一道流动的“紫色风景线”。现场工作人员向乘客们详细介绍了沿途酒庄、景区,让乘客沉浸式感受“车在景中走,人在画中游,酒香伴旅途”的独特文旅线路。

“我们以‘移动文旅载体’构建‘交通+文旅+葡萄酒+农特产业’一体化新模式,聚焦镇北堡镇景点与酒庄布局分散、交通接驳不畅等难点,打造贺兰山东麓红酒巴士项目,实现优质资源串联与游览体验升级。”格莉其酒庄负责人庄梓介绍,红酒巴士可为游客构建“市区直达—微循环漫游—返程接驳”闭环。具体说来,贺兰山东麓红酒巴士项目以景区直通车作为大环线交通支撑,以清廉广场、文化城南门、银川站为市区起点,直达西夏区核心景区与酒庄;以格莉其酒庄为起点,串联镇北堡西部影城、兰多多乐园、漫葡·看见贺兰沉浸式演艺小镇、贺兰山岩画、贺兰山国家森林公园、欣恒酒庄、源石酒庄、蓝赛酒庄、宝实酒庄,让游客便捷畅游、深度体验。此外,每日还有返程专线,直达怀远观光夜市,实现“游玩+美食”一站达。

康复路上,我们一起“玩”

趣味运动会为身心“松绑”



趣味运动会现场。

为深化精神障碍社区康复服务,强化康复对象躯体功能管理与社会融入水平。2026年4月23日,在灵武市民政局指导下,灵武市精神障碍社区康复服务中心联合灵武市镇河塔社区卫生服务站、镇河塔社区居民委员会精心组织开展“春启康复路运动向阳光”精康融合社区春季运动会,以趣味运动赋能科学康复,搭建邻里互动、互助包容的社区融合平台,营造积极健康、温暖友善的社区康复氛围。

本次运动会设置了慢速趣味障碍接力、珠行万里乒乓球接力、母鸡

下蛋趣味套圈等多个轻松好玩的项目。这些低强度的趣味运动,既能锻炼大家的肢体协调、平衡感与反应能力,也让大家在结伴游戏的过程中主动交流、互相配合,拉近了彼此的距离。活动现场欢声笑语不断,参与者在工作人员的鼓励和陪伴下放下顾虑,充分展现出乐观向上、积极阳光的精神风貌。一位参与者说:“好久没这么开心了,和大家一起玩,一点都不紧张,特别放松!”不少康复者表示,这样的活动让他们感受到被尊重、被接纳,也重新找回了自信。

这场春季运动会,不仅让康复者在轻运动中缓解了药物副作用带来的僵硬、乏力,提升了肢体协调性与体能,更在欢声笑语中释放焦虑、舒缓情绪。下一步,灵武市精神障碍社区康复服务中心将在市民政局指导下,持续深耕精康服务,常态化开展户外康复、趣味社交、家庭支持、社区融合等多样化服务,不断丰富活动形式、优化服务细节,搭建更温暖、更专业的康复平台,用心助力每一位康复者稳步走出家门、融入社会。

记者 冯杨 文/图

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
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)

新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号