

银川天气

7月21日(星期二)

19℃~32℃

多云

西南风2级

空气质量良

7月22日(星期三)

18℃~34℃

晴

西北风2级

空气质量良

7月23日(星期四)

22℃~34℃

晴

东南风2级

空气质量轻度污染

青少年 谨防伏天“情绪中暑”

伏天的高温、高湿,导致部分人群容易出现食欲不振、失眠乏力、心烦易怒等情况,俗称“情绪中暑”的夏季情感障碍迎来高发期。专家提醒,湿热天气易扰动心神,尤其是一些青少年假期作息失衡、电子产品使用过度,情绪容易出现波动。

身处闷热潮湿的环境会放大人的烦躁、焦虑等负面感受。“情绪中暑”人群常出现易冲动发火、精神倦怠、对日常活动失去兴趣、记忆力减退等表现。湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍告诉记者,一些学生作息节奏紊乱,电子产品使用时长增多,情绪耐受能力降低。高温天气也会降低成年人情绪包容度,亲子朝夕相处时易因琐事发生争执。

赵丽萍建议,学生要科学规划暑期日程,坚持规律作息、早睡早起,除了做作业,每天开展丰富的文体活动充实生活。

“养生重在清心安神。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说,伏天气温升高,容易使人烦躁,静坐、冥想、听轻柔音乐等方式能够让人心情平静。

据新华社

将黑咖啡当成“减肥神器”,靠谱吗

营养师:可短期小幅提高代谢率,但无法带来持久的减脂效果

进入夏季,社交平台上关于“黑咖啡减脂”的相关话题再度火爆。从“晨起黑咖啡配鸡蛋”到“运动前半小时喝掉秤更快”……各种“减脂攻略”层出不穷,打着“燃脂”“轻松瘦”等宣传语的网红黑咖啡销量也相当可观。然而,喝黑咖啡真的能瘦身吗?记者采访南京同仁医院临床营养科主任、副主任医师渠慎强,了解到黑咖啡“减脂神话”背后的真相。

“理论上来说,咖啡中的咖啡因作为一种中枢神经兴奋剂,确实能通过刺激肾上腺素分泌,短期提高人体的基础代谢率并促进脂肪分解。但这种提高代谢的作用是短暂的,因为咖啡因在人体内有‘半衰期’。”渠慎

强介绍,有研究发现,即使单次摄入高达400毫克的咖啡因(约等于4杯咖啡),在服用后的3小时内,人体能量消耗也仅增加40千卡,仅相当于全天总能量摄入的2%,这对于减重来说,无疑是杯水车薪。更有研究推算,坚持每天喝750毫升咖啡,连喝三个月,大约也只能减掉0.29公斤。所以,咖啡因对基础代谢的影响其实微乎其微。

虽然黑咖啡减脂的实际效果并非我们想象中的那么好,但黑咖啡本身确是一种相对健康的饮品。渠慎强坦言,它不仅热量极低,还含有一些天然活性成分,比如绿原酸等多酚类物质,可以帮助对抗身体的氧化应激、辅助调节糖脂代谢等;还有含量

微小的微量元素,如钾、镁等。“用黑咖啡来代替平时的奶茶等含糖饮料,从而减少热量的摄入,也在侧面辅助减脂。”

不过,需要提醒的是,长期喝咖啡会增加钙流失风险,黑咖啡不加奶,更缺少了钙的补充来源。

对于希望通过咖啡辅助减脂的人群,渠慎强表示,可以选择不加糖、不加奶油的纯黑咖啡,但切勿空腹饮用,并最好搭配蛋白质食物,如在运动前饮用;或配合高蛋白牛奶,既能增加饱腹感,又能保护肌肉。“目前认为健康成年人每日咖啡因摄入量不应超过400毫克是安全的,若出现失眠、心悸等不适症状应立即减量或停止饮用。”
据《扬子晚报》

乐队演唱+街舞+主题市集 夏日夜间游玩又有新场景

本报讯(记者 李鲲鹏)近期,银川文化城凤凰幻城以“乐队演唱+街舞”挑战赛为核心主线,打造沉浸式夏日夜间游玩场景。此次划分紫光聚场与湖边休闲配套区两大板块,每日活动集中在17:00~22:30,精准贴合市民在晚间出游习惯。

“本次活动联合专业街舞协会承办全部街舞赛事,邀请佳非乐队现场表演,融合潮流舞蹈、现场音乐、亲水互动、实景演艺、主题市集、趣味休闲项目,打造集竞技、娱乐、休闲、消费于一体的暑期夜间潮流盛会。”银川文化城凤凰幻城相关负责人介绍,街舞协

会全程运营,配备标准赛制与资深裁判,开设正式大赛、青少年海选、展演三大板块,面向全市开放报名,搭建专业交流平台,聚拢本地潮流圈层,强化场地年轻属性。佳非乐队晚间黄金时段登台,湖边每日安排民谣驻唱,形成“潮流live+温柔民谣”双重演艺,兼顾青年与全年龄段游客,丰富夜间视听体验。

除了乐队演唱和街舞,银川文化城凤凰幻城还推出水枪大作战、彩色泡泡派对活动,适配夏季高温,趣味性,有效吸引亲子家庭打卡,拉长游客场内停留时长。记者了解到,银

川文化城凤凰幻城场地重新划分双场地,动静分区优化游客游玩体验,紫光聚场作为核心主场,集中承载街舞赛事、乐队演出、亲水游戏、美食市集等热闹动态项目;湖边区域主打慢节奏休闲,搭配湖畔市集与民谣驻唱。动静区域清晰划分,分流场内人流,分别满足喜爱热闹、偏爱安静两类游客的不同需求。银川文化城凤凰幻城此次升级内容覆盖多重板块,构建“赛事演艺+玩水互动+休闲打卡+市集消费”完整游玩动线,覆盖青年舞者、亲子家庭、乐迷、体育球迷等多元客群。

“山海交响 闽宁漆缘”农民漆画主题开展

本报讯(记者 鲍淑玲)跨越山海赴约,漆彩联结同心,7月19日,“山海交响 闽宁漆缘”农民漆画主题展在宁夏美术馆正式开幕,本次展览是2026“春雨工程”福建文旅志愿服务宁夏重点活动,展期持续至8月2日。

大漆拥有八千年中华文脉底蕴,福建是国内漆艺传承核心阵地。2016年,福建省艺术馆启动“漆艺+创新实践”非遗融合项目,同年11月该项目跨越山海落地宁夏,开设“闽宁农民画创作群体漆艺实验班”,让福建传统漆艺与宁夏乡土农民画碰撞融合,开启两地文艺协作之路。多年深耕之下,项目辐射全国26个农民画乡,两百余名画家参与创作,产出近千幅漆画作品,斩获全国优秀群众文化品牌等多项荣誉。

本次展览以“春耕、夏种、秋收、冬藏”四季脉络铺展叙事,精选五十幅精

观展。
记者 鲍淑玲 摄

品漆画完整呈现项目发展历程。春耕板块集中展出2016年“闽宁农民画创作群体漆艺实验班”学员的作品,题材以宁夏风土人情为主,梯田、窑洞、羊

群、丰收场景在漆画中呈现别样质感。闽宁两地将以本次展览为纽带,持续深化文化交流,让闽宁同心携手的漆艺故事不断续写新篇章。

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

责编/张宜 编辑/冯杨 版式/徐文燕 校对/金鑫 马露