

国内



## 光影秀美景

这是5月3日拍摄的哈尔滨松花江光影秀(无人机照片)。“五一”假期,精彩纷呈的哈尔滨松花江光影秀在哈尔滨防洪纪念塔广场上演,吸引众多市民和游客前来观赏。

新华社发

## 2/3以上居民大豆摄入量不足

据新华社北京电 国民营养健康指导委员会办公室近日发布信息建议,成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品。目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

据介绍,大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

## 立夏后养生防病须抵御湿热邪气

据新华社北京电 5月5日迎来立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

首都医科大学附属北京中医院内分泌科副主任医师李景说:“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。田晓航

长三角

## 上海将打造“一江一河”新亮点

据新华社上海电 苏州河上建“竞技场”,黄浦江畔设“健身房”。上海“一江一河”滨水空间品质再提升。记者日前在“一江一河”两岸公共空间建设沟通会上获悉,上海将持续打造“一江一河”新亮点,今年将推进100项建设任务,其中黄浦江55项任务、苏州河45项任务,包括持续推进民心工程、加快推动文旅功能提升、打造儿童友好示范区、提升滨水空间精细化治理水平等。

郑钧天

国际

## 摩洛哥查获逾5吨大麻制品

新华社拉巴特电 摩洛哥安全部门3日发表声明说,当天在摩北部地中海港口城市胡塞马查获约5.3吨大麻制品。

声明说,摩洛哥安全部门、警方和海军展开两次行动,分别在胡塞马的一处海滩和两艘渔船上查获总重约5.3吨的大麻制品,并逮捕了所有嫌疑人。声明未披露被捕的嫌疑人人数。摩洛哥地处非洲西北部,是连接地中海和大西洋、欧洲和非洲的“十字路口”。该国北部部分地区非法种植大麻情况严重。



## 日本民众举行护宪集会

3日,在日本东京有明防灾公园外,人们举着标语参与集会。当日,3万余名日本民众举行了声势浩大的护宪集会。

新华社发

文体



## 公路自行车赛开赛

4日,选手在比赛中出发。当日,第二届“京津冀协同发展杯”公路自行车邀请赛在河北省廊坊市大厂回族自治县开赛。

新华社发

## 汤尤杯四强全部产生

据新华社成都电 3日,2024年汤尤杯四分之一决赛全部结束。中国台北队、印度尼西亚队进入汤姆斯杯四强,夺冠热门丹麦队被淘汰;韩国队、印度尼西亚队闯进尤伯杯半决赛。

田光雨 许仕豪 陈地

## 宝瓶座η流星雨6日极大

据新华社天津电 很多人都梦想追一场美丽的流星雨,机会来啦!哈雷彗星“孕育”的宝瓶座η流星雨将于本月6日5时左右迎来极大。

宝瓶座η流星雨的“母体”是大名鼎鼎的哈雷彗星。哈雷彗星不仅是人类发现并记录的首颗周期彗星,还是目前已知的短周期彗星中唯一一颗能用肉眼直接看到的彗星,每隔约76.1年就会回归一次。

宝瓶座η流星雨以流星速度快和亮度高而闻名,加上北半球的辐射点较低,常常出现长轨迹流星,如同拖着“尾巴”带有持久不散的余迹,观赏性很强。

专家介绍说,观测流星雨最怕有月光的影响,好在今年宝瓶座η流星雨极大期间,月相为残月,对观测几乎没有影响。

周润健

**通城报喜**

江海晚报祝福类启事登报  
主流媒体 权威官宣 个性化办理  
咨询热线:0513-85118892

## 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

**鸿运婚介**

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。  
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008

# 更俗剧院

## 最新演出信息

动画《间谍过家家 代号:白》  
动画《哈尔的移动城堡》  
黄景瑜、王一博主演《维和防暴队》  
张子枫、胡先煦主演《穿过月亮的旅行》  
贾冰、谭卓、小沈阳主演《末路狂花钱》  
古天乐、林峯主演《九龙城寨之围城》  
杨幂、于谦主演《没有一顿火锅解决不了的事》  
5月11日19:30——魅惑极限TODES俄罗斯托迪斯舞蹈团  
5月31日19:30——谍战剧《0423》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668



**福彩直通车**

南通福彩热线电话:85286795

# 如东彩民2元喜获双色球一等奖531万

2024年4月14日,双色球第2024041期一等奖开奖,全国共开出一等奖67注,单注奖金531万元。江苏省中出一等奖3注,南通如东彩民好运爆棚,喜获当期一等奖!

幸运中奖站点是南通如东县丰利镇凌石路26号32060555福彩站点,该中奖彩票销售时间为4月14日19时22分58秒,花费2元自选,收获一等奖531万元。

截至目前,南通今年已中出3注双色球一等奖。4月15日下午,南通市福彩中心副主任顾永周一一行来到中奖站点,为中奖站点送去了中奖铜牌和站点奖励。机主徐女士表示,自己的站点前段时间刚中出一个双色球三等奖,没想到一等奖也惊喜降临了。她表示,希望彩友们好运接力,继续与彩友们见证大奖诞生!

福彩双色球 2元可中1000万

(广告)