



暑期观影享补贴

浙江电影消费券开抢

好消息，浙江电影消费券来了！

本轮消费券共计发放2500万元，其中暑期档发放1500万元，以实实在在的惠民补贴，点燃全省暑期电影消费热潮。

消费券包括固定面值补贴和天降红包补贴两大类——固定面值补贴包括5元单票立减和8元、10元、15元优惠券；天降红包为平台随机发放的1~60元红包。

●发放时间

暑期档：2026年7月16日至

8月31日，每天上午10:00发放。金秋观影月：2026年10月1日至10月31日，每天上午10:00发放。

春节档：2027年1月15日至2月21日，每天上午10:00发放。

●领取方式

用户可登录淘票票App、支付宝App-淘票票入口、淘宝App-淘票票入口、微信App-淘票票电影小程序、大麦App-电影频道等享受以上优惠，也可登录潮新闻App、Z视介App、潮光影

微信小程序等平台领取8元/10元/15元优惠券。

●活动规则

5元购票立减：活动期间，每位用户每周享受1次5元单票立减，优惠自动应用于购票结算过程，无须主动领取。

8元/10元/15元优惠券：活动期间，每人每周可随机领取1张优惠券，需用户主动领取后使用。其中8元券、10元券适用于满30元及以上订单；15元券适用于满35元及以上订单。

券领取后当日有效，逾期自动失效。

所有补贴仅限浙江省内影院使用，具体领取及使用规则以平台页面公布的信息为准。

（来源：潮新闻）



扫码查看详情

夏日补水优选蜜瓜 健康营养益处多

天气越来越热，很多人会更加偏爱水分充足的水果，炎热的环境中咬上一口“水灵灵”的水果，那可真是既甜又解渴。

说到水分充足的水果，蜜瓜完全可以拿得出手，味道很“香”，价格还不贵。

蜜瓜营养如何？

蜜瓜就是我们平时说的甜瓜，也叫香瓜，是葫芦科黄瓜属的植物。在栽培学上，甜瓜可分为厚皮甜瓜和薄皮甜瓜，其中薄皮甜瓜就是中国甜瓜、东方甜瓜或香瓜，口感极佳。

蜜瓜的香气特别俘获人心，研究人员从不同变种蜜瓜果实中共检测出258种香气物质，包括酯类、醇类、醛类及挥发性萜类等，其中酯类为其特征香气物质。越是成熟的蜜瓜，香气越浓郁。

至于蜜瓜的营养，最突出的就是水分含量充足，几乎都在90%以上，是名副其实的补水好帮手。

蜜瓜的钾含量在水果中算是中等，大多为150mg/100g左右，也有一些能达到300mg/100g左右，海南地区王五品种的蜜瓜钾含量要高一些，为400mg/100g，吃100g能满足一般成年人每天钾需求量的20%，对维持血压的健康有益。

另外，蜜瓜的果肉颜色有深有浅，类胡萝卜素是形成橘色蜜瓜果肉颜色的主要色素类物质，这种成分对眼睛的健康十分有益，也具有抗氧化作用。不同果肉颜色的蜜瓜，类胡萝卜素的含量不同，并且差异显著，以橘红肉型蜜瓜含量

最高，浅橘红肉型次之，白肉型最低。

蜜瓜很甜，但热量很低

蜜瓜吃起来口感很甜，所以很多人以为它热量高。其实，蜜瓜的热量大多很低，几乎不超过40kcal/100g，比我们平时吃的橙子、苹果、葡萄等都要低。

《中国食物成分表》中的数据显示，哈密瓜的热量为34kcal/100g，而灵蜜瓜的热量只有4kcal/100g，这对想减肥的人来说，真是太友好了。

蜜瓜之所以那么甜，主要是因为其糖成分由果糖、葡萄糖和蔗糖构成，其中果糖含量较为丰富。果糖具有冷甜特性，当温度在40℃以下时，温度越低，口感越甜。

所以，平时经常吃蜜瓜的小伙伴会发现：同一个蜜瓜，与室温下存放相比，冷藏之后再吃口感更甜。

糖尿病人也能吃蜜瓜

蜜瓜的GI值（血糖生成指数）比较高，所以很多糖尿病患者不敢吃蜜瓜。

其实，即便是血糖高，也不用完全拒绝蜜瓜的美味。虽

然蜜瓜的GI值比苹果、梨、桃子、李子、樱桃、菠萝等都要高，但蜜瓜的含糖量普遍比较低。我们在看一种食物对血糖的影响时，不能只看GI值，要同时考虑到GL（血糖负荷），GL<10的属于低GL食物，说明对血糖的影响较小。

GL=食物中可利用的碳水化合物（g）×GI÷100

就拿大家常吃的哈密瓜来说，哈密瓜的GI值高达70，算得上高GI水果了，但它的碳水化合物含量只有7.9g/100g，不溶性膳食纤维为0.2g/100g，计算下来，100g哈密瓜的GL仅为5.39，属于低GL的水果。也就是说，糖尿病患者吃100g哈密瓜并不会引起血糖大的波动。

蜜瓜的挑选

蜜瓜的品种很多，要想买到好吃的，选对品种很关键。香妃小蜜、北海一号、金龙、羊角蜜、西州蜜，这些品种的口感都比较甜。一般来说，新疆夏季日照时间长并且昼夜温差大、降雨量少，长出的蜜瓜

口感都不错。

另外，西州蜜果肉呈橘红色，红心脆、黄河蜜果肉呈橙红色，众天、北海一号、奶香蜜、金香玉果肉呈白色，凤金六号、香妃小蜜果肉呈黄色，羊角蜜、可口蜜果肉呈绿色，我们可以优先选择果肉颜色深的。

蜜瓜属于呼吸跃变型果实，如果买的时候没有熟透，可以和已经熟透的其他水果放在一起催熟，比如香蕉、苹果。

切瓜之前先清洗

大多数人吃蜜瓜前不会清洗，直接切开就吃了，这么做存在食物中毒的风险。蜜瓜可能会携带李斯特菌。李斯特菌俗称“冰箱杀手”，是一种危害较大的细菌，感染后会出现呕吐、腹泻、发烧、肌肉酸痛等症状，严重时会导致昏迷、休克或死亡。

所以，吃蜜瓜之前记得要好好清洗。

（来源：科普中国）



公共泳池暗藏隐患 游泳防护要做好

盛夏来临，游泳成为消暑健身的热门选择。但如果泳池的水不干净，容易传染疾病。如何识别泳池水质是否合格？一起来了解。

夏日戏水 小心这几种“游泳病”

不合格的泳池水质不仅会降低公众游泳体验的舒适度，还会给公共卫生安全埋下隐患。

以水中余氯浓度为例，游泳馆多以含氯消毒剂进行水质消毒，保持一定的游离性余氯浓度可以实现对池水的长效持续杀菌。

当余氯含量超标时，会引起游泳者皮肤敏感或一定程度的眼部不适。

当余氯含量偏低时，池水则无法正常杀菌，水中的细菌极有可能威胁游泳者的健康。

因此，夏日在公共游泳池游泳，要警惕以下“游泳病”：

眼部传染病：比如医学上称为急性结膜炎的红眼病，可通过接触传播，传染性强、传播迅速，沾染病毒的手、毛巾、水等都能成为媒介。此外，沙眼衣原

体也可通过池水传染。

皮肤传染病：比如由细菌感染引起的脓疱疮，溃烂后一经接触即会传染；皮肤浅层的真菌感染，包括脚气、灰指甲等，通过拖鞋、毛巾也极易传染。

耳部炎症：在不干净的泳池中游泳时，一旦呛水，细菌或霉菌会随池水进入咽鼓管，造成耳部从内到外的逆行感染。

消化道传染病：人们在游泳时难免会呛水，病菌、感染性腹泻等病菌随水进入人体，就有患病的风险。

快速识别泳池水质是否合格

每年夏季，各地卫生监督执法部门都会对公共泳池的卫生情况进行检查，主要针对池水的游离性余氯、pH值、浑浊度进行相关检测，这些都是泳池水质是否合格的重要指标。大家还可以通过“五看”来判断游泳池卫生情况。

●看有没有卫生许可证

按照《公共场所卫生管理条

例》及其实施细则的要求，游泳场所经营者应把卫生许可证悬挂在经营场所的明显位置。

●看公共场所卫生监督量化分级等级

如果等级是A，说明游泳场所卫生状况良好，管理措施到位；如果是B，就表示一般；如果是C，则证明存在卫生方面的隐患。

●看水质检测公示情况

游泳场所经营者应每四个小时进行水质自测，每年请第三方机构来进行检测。自测的数据和每年定期请第三方机构进行实验室检测的报告，要在显著位置公示。

●看更衣间的环境是否整洁干净

若干净整洁，证明管理比较到位；反之，说明管理存在问题。

●看水质

进到游泳场所后，首先看水是否清澈，是不是能够一眼到底，水上有无漂浮物。

小窍门：可以用手在泳池里

把水稍微打起点水花，或者观察游泳者在游泳时打起的水花。

如果发现水花产生的泡沫在10~15秒间可自行散去，说明池水氧化还原能力比较强，消毒效果较好。如果泡沫长时间漂在水面上，证明池水的消毒能力有待改善。

游泳前后如何做好疾病预防

大家在游泳时，除了要注意泳池卫生情况，自身也要进行健康防护。

游泳前，应先对全身进行清洁，尽量把身上的汗液以及油脂等清洗干净。因为汗液及油脂与水中的氯结合后，很有可能会对皮肤产生刺激。

游泳后，建议立即冲澡，最好用海盐水清理鼻腔，用淡盐水或温水漱口，耳朵用棉签蘸干。

如果您正值患病期，抵抗力较差，不建议到公共泳池游泳。患有严重心脑血管疾病、皮肤病和某些传染性疾病的人群，不应进入公共游泳场所。

（来源：国家应急广播）

大汗淋漓≠燃脂效果好

夏季运动热潮来袭

专家提醒过量出汗反伤身

夏天，大家很享受运动带来的酣畅淋漓，不少人把出汗当成排毒养颜和减肥的方法，认为出汗越多，燃脂效果越好。然而，这个观点并不正确，中医和现代医学都不提倡运动到“大汗淋漓”。

为什么不建议运动到“大汗淋漓”

出汗，是人体调节温度的方式，当体内核心温度升高，就要通过出汗的方式降温。运动时产生的各种代谢产物在体内堆积多了，会让人产生疲劳感。这时，身体通过出汗把多余的代谢产物排出去，促进新陈代谢，人会觉得清爽舒服。

但是，出汗太多会损失大量水分，同时钾、钠、钙等离子也可能丢失过多，造成电解质紊乱，血容量下降，人体会出现心慌、血压降低、头晕、头痛等症状。现在正值夏季，天气炎热，出汗过多还可能脱

水，造成中暑。适量出汗能给皮肤带来一些好处，但过度出汗会让皮肤浸泡在“盐水”里，轻则闷出痱子，重则诱发马拉色菌毛囊炎。

从中医角度讲，汗为津液所化，剧烈运动大量出汗，会使得阳气随汗外泄，损伤正气，削弱运化能力，让湿气更难去除，可能引发多种不适或疾病。尤其对于中老年人来说，一定不要过度运动，出汗多可能会使血压降低，还会导致血液黏稠及电解质紊乱，容易诱发心脏疾病、脑梗。

过度运动会给身体带来哪些损伤

除出汗过多导致的问题外，运动过量本身对人体的损伤是全方位的。

医生表示，运动过量最常见的是肌肉、骨骼出现问题。很多人运动后会出现肌肉拉伤、关节损伤，比如膝关节的半月板损伤或韧带损伤等，甚至会出现肾衰竭的情况。对平时不运动、突然运动的人来说，还存在猝死的概率。

不同人的身体状况各异，运动前需了解病史及家族病史，评估身体状态，在专业人士指导下制定运动方案，选择适合自己的运动方式、强度和运动量，减少运动风险。

那么，哪些信号代表你运动“过度”了？

头晕或者呕吐。这是过度运动的明显标志，此时应停止运动，进行休息。

肌肉酸痛。如果出现难以忍受的疼痛，或酸痛维持了一周还没有消失，就是运动过度。

胸闷或者乏力。尤其是有心脏疾病或一些基础病的患者，运动过度可能会出现胸闷或乏力的情况。

睡眠质量下降。正常的运动可以促进睡眠，但如果觉得运动让睡眠质量越来越差，或睡不着，这可能是不合理运动的表现。

适合你的“运动处方”是什么

夏天运动，要根据自己的耐受度，调整运动量、运动时间，科学出汗。

运动量

任何人都不适合一开始就做剧烈运动，要循序渐进。

●一般人群

鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。

●老年人

量力而行，选择与自身体质和健康相适应的运动方式。在重视有氧运动的同时，注意肌肉力量练习和柔韧性锻炼，适当进行平衡能力锻炼，强健骨骼肌肉系统，预防跌倒。

●特殊人群

孕妇、慢性病患者、残疾人等，建议在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

运动时间

夏季运动要避开高温闷热时段，最好在早上6时至9时，或下午4时至7时之间，气温在27~30℃之间，运动0.5~1小时为宜。

运动强度

心率是反映运动强度和持续时间的简易指标，一般为最大心率（220-年龄）的60%~80%。年轻人如果运动心率达到160~180次/分，运动强度比较大、出汗较多，则不要喝水过猛，以免增加心脏负担。

老年人运动心率一般在120~130次/分，感觉微微出汗或有些汗珠即可。若心动过速或心跳突然加速，出现心慌、恶心、头晕等不适，要立刻停止运动。

运动项目

错误的运动方式不仅达不到效果，还会对身体造成损伤。

●这类人群不适合登山

下山过程中，膝关节承重较多。膝关节有退化性改变的老年人或者肌肉力量不足的老年人，下山时容易支撑不住、腿发抖，存在一定的风险。

●适合上班族的运动

上班族平常比较忙，集中在周末做大量运动可能会对身体造成损伤，可以选择快走、游泳等有氧运动，也可以选择一些简单的力量训练，比如举哑铃、做俯卧撑等。上班时，也可以利用碎片时间运动，比如用爬楼梯代替乘电梯。

大量出汗后别做这4件事

不要立刻洗澡

大量出汗时，身体毛孔受热张开，人体血液处于高速循环状态，热水会加快血液流动，增加血液向皮肤及肌肉的流量，若所剩的血液不足以供应心脏和大脑等重要器官，可能造成缺氧。如果是冷水澡，毛细血管受冷急剧收缩，体内循环血液供应减少，会导致心跳加快和血压异常。

不要空调冷风直吹

大量出汗后，立刻进空调房，所处环境温度变化巨大，体温骤降，可能导致感冒、腹泻等病症，还会给心脑血管增

加负担，对本身有基础疾病的人更加不利。

不要大口猛灌冰水

大量出汗后，胃肠黏膜虽然遇冷会使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适。这种“骤冷”还可能使血管收缩，可能会诱发心绞痛、心梗、脑栓塞等严重问题。

不要长时间穿湿衣服

大量出汗后，衣服会跟着湿透，不要长时间穿着湿衣服，以免感冒。过多的汗液会刺激皮肤，如果衣服透气性较差，汗液浸渍可能会诱发马拉色菌毛囊炎、痱子。

（来源：人民网科普）