

秒 健康

调适“高考后遗症”
专家教你这样做

有关心理咨询数据显示,考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦灼等待叠加,容易让考生患上多种“高考后遗症”。

沈阳市精神卫生中心主任医师王晔将考后考生常见心理问题分为4种类型:考后焦虑型,表现为考后患得患失;考后抑郁型,多见于平时学习成绩较好的考生,自感发挥失常、陷入自我怀疑;考后放纵型,考后采用“报复性”娱乐的方式犒劳自己;考后茫然型,考生离开紧张的学习环境后不知道应该做些什么。

针对上述心理问题,专家对考生提出如下建议:“如感焦虑,应允许情绪流动,可通过写日记、向亲友倾诉等方式接纳、释放情绪;如感抑郁自责,应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待;放纵有度,‘狂欢’几天尚可,后续需做好生物钟维护、科学饮食和运动;多参加有益活动对抗空虚,可学习机动车驾驶证、乐器等新技能,参加社区服务积累社会经验、培养社会责任感等。”

秒 社会

重庆一司机
因持续鸣笛引发争执
强行驶离
致1人死亡4人受伤

重庆市公安局巴南区分局15日发布警情通报称,6月14日20时40分许,熊某(男,38岁)驾驶小型轿车经过巴南区李家沱街道一小区门口时,因前方一辆正卸货的车辆挡道,熊某持续鸣笛,引发旁边群众不满。多人上前围着轿车指责熊某,双方发生争执。熊某强行驾车驶离,致阻拦其离开的群众受伤。接报警后,公安机关迅速赶到现场处置,将熊某控制,将伤者送医救治。

目前,1名伤者经抢救无效不幸死亡,4名伤者在医院接受治疗,无生命危险。熊某已被警方刑事拘留,案件正进一步侦办中。(中新网)

秒 消费

反对“舌尖上的浪费”
新版餐饮业新规昨起实施

商务部、国家发展改革委日前联合发布的《餐饮业促进和经营管理办法》(以下称《办法》)15日起正式实施。

本次《办法》修订大幅增加了餐饮业促进内容,对完善餐饮业管理机制、促进餐饮业高质量发展具有重要意义。此次《办法》相较之前大幅增加了行业促进相关条款,更加贴近人民群众餐饮消费需求和行业发展需要。并增加了餐饮业对外交流合作、数字化发展等方面的鼓励性条款。

此次施行的《办法》当中,还特别突出细化了反食品浪费的有关要求,《办法》对餐饮从业人员如何防止浪费提出了多项具体举措。

《办法》中指出,餐饮服务经营者在经营管理中,要全面贯彻反食品浪费理念,不得以任何方式诱导、误导消费者超量点餐;在具体经营时,应当合理配置小分量、多规格的菜品,通过在菜单上标注食品的分量、口味、建议消费人数等方式,为消费者提供点餐提示。餐饮服务经营者也可以对参与“光盘行动”的消费者给予奖励,根据消费者需要提供打包服务。(央视)

秒 观图



归国大熊猫“宝弟”“宝妹”
在浙江温州动物园正式亮相

6月15日,归国大熊猫“宝弟”和“宝妹”在浙江省温州动物园熊猫馆与市民、游客见面。这对双胞胎大熊猫于2019年出生于比利时,深受当地民众喜爱。2024年底,“宝弟”“宝妹”结束旅比生涯回到中国。

秒 旅游

中国公民持有效澳大利亚签证
11月起可免签入境新西兰

据新西兰政府网站15日公告,自2025年11月起,新西兰将对持有效澳大利亚旅游、工作、学生或家庭签证的中国公民试行免签入境政策。免签政策将试行12个月。

公告说,这部分中国公民只需申请新西兰电子旅行许可,无需申请签证,即可在新西兰停留不超过3个月,但新政策不适用于经澳大利亚中转的旅客。

据新西兰政府公布的数据,截至2025年3月的一年中,中国游客为新西兰经济贡献约12.4亿新西兰元(1美元约合1.66新西兰元)。厄普斯顿表示,希望这一数字继续增长并推动新西兰经济持续发展。

秒 科技

“钇”举突破! 我国成功实现商用堆生产钇-90
为万千肝癌患者带来希望之光

中核集团6月15日宣布,经秦山核电“和福一号”辐照后的钇-90玻璃微球已顺利出堆并通过相关检测,标志着我国成功掌握商用堆生产钇-90的技术,可实现批量化生产。

据悉,钇-90微球被誉为肝癌介入治疗领域的“精准核武器”,其通过释放β射线精准摧毁肿瘤细胞的特性,正成为国际常用的中晚期肝癌治疗的重要手段。相比常规体外放射治疗,钇-90微球介入治疗具有辐射剂量更高、辐射范围更小、作用更加精准等优势,降低了对人体正常组织的损伤。

然而长期以来,我国临床使用的钇-90玻璃微球完全依赖进口。因此,钇-90玻璃微球国产化,带来的不仅是技术上的突破,更是万千肝癌患者的希望之光。经检测,该批钇-90玻璃微球比活度等参数满足设计需求,标志着秦山核电填补了我国商用堆辐照生产钇-90的技术空白。

秒 数字

记者15日从财政部了解到,针对今年第1号台风“蝴蝶”及其暴雨洪涝灾害,财政部、应急管理部近日紧急预拨**4000万元**中央自然灾害救灾资金,支持海南、广东、广西等省(区)做好防汛防台风应急抢险救灾工作。

今年以来,全国铁路建设优质高效推进。记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,今年1至5月,全国铁路完成固定资产投资**2421亿元**,同比增长5.9%,有效发挥了投资拉动作用,为经济社会发展注入新动能。

秒 突发

广西玉林
突发泥石流致3人遇难

6月14日晚,受今年1号台风“蝴蝶”影响,持续强降雨导致广西玉林市陆川县沙坡镇发生严重内涝和山体滑坡,有3人被困。截至15日7时25分,救援人员已搜寻发现全部被掩埋人员,经现场医务人员确认,3人已无生命体征。

14日晚,武警广西总队玉林支队共出动17名兵力、3台车辆,携带各类救援器材45件/套,赶赴陆川县沙坡镇参与抢险救援任务。15日1时许,武警官兵到达沙坡镇后徒步6公里到达事发区域,随后按照任务,采取分组、同步、多向展开救援。15日4时06分,任务官兵搜寻发现第1名被掩埋人员,已失去生命体征。7时25分,任务官兵搜寻发现另外两名被掩埋人员,均已失去生命体征。

天气预报显示,未来几天当地仍会有强降雨。官兵们密切关注雨势及受灾情况,随时准备展开新一轮救援。(中新网)

(本版稿件除署名外均据新华社)



福彩生肖票20元面值
营销活动开始啦

即日起,凡在无锡市区(含锡山区)购买20元面值“乙巳蛇”生肖票,单张中奖1000元再送1000元即开票,单张中奖500元再送500元即开票,单张中奖200元再送200元即开票,所赠即开票为指定票种(10元面值“乙巳蛇”生肖票)。先到先得,送完即止。彩民需凭已兑奖的中奖彩票(以系统兑付时间为准)至市福彩中心领票窗口领取奖励。地址:梁溪区槐古路1号;领奖时间:即日起至7月10日。活动详情请关注无锡福彩微信公众号。



双色球 第2025067期

01 05 10 17 20 22 05

福彩3D 第2025156期

7 7 5

15选5 第2025156期

01 07 08 09 12

以福彩正式开奖公告为准

7位数第 25090 期:
9 8 4 2 3 4 9

7星彩第 25067 期:
2 2 1 9 1 4 2

排列3/排列5第 25156 期:
6 3 8 0 9

大乐透奖池: 15.79亿

7位数奖池: 1.28亿

7星彩奖池: 2.95亿

最终结果以彩票中心开奖公告为准

文明购彩指南

- 请勿在店内吸烟
- 请勿携带宠物进店
- 请使用文明礼貌用语
- 垃圾不落地请分类投放

扫码关注
无锡体彩微信公众号

公益体彩 乐善人生