

秒 数字

水利部近日进行党史学习教育教育动员部署,以党史学习教育推动解决群众涉水问题。水利部党组将直接组织和推动办好“完成1389座小型水库除险加固项目主体工程建设”等8件实事。

斯里兰卡警方向新华社记者证实,该国东南部乌沃省20日发生一起公交车坠崖事故,造成14人死亡、30多人受伤。

警方说,事故发生在乌沃省首府巴杜勒附近山区。初步调查显示,因司机疏忽大意,一辆正在公路上行驶的公交车滑出车道后坠入悬崖,导致包括司机和乘客在内共14人死亡。

秒 体育

正式决定!
东京奥运会
不接待海外观众

据日本放送协会(NHK)报道,当地时间20日晚,由国际奥委会、国际残奥委会、东京奥组委、日本政府和东京都政府代表参加的五方会议一致决定,东京奥运会不会接待来自海外的观众。

受新冠疫情影响,原定于2020年7月举办的东京奥运会与残奥会,分别延后到2021年7月23日及8月24日开幕。

(中新网)

秒 健康

健康专家:
“好运动”促进“好睡眠”

为什么有时特别疲惫了还是睡不着?为什么一觉醒来后还是浑身酸痛,感觉就像没睡一样?3月21日是世界睡眠日,体育医学专家提醒,科学的日常运动是保证良好睡眠的重要条件。

中国生物物理学会体育医学分会会长、首都体育学院体医融合创新中心主任郭建军告诉记者,导致睡眠不好的原因有心理上的也有生理上的,但对于一般人来讲,提高睡眠质量的有力武器就是合理、适量的运动。

他表示,针对睡眠的所谓合理、适量运动包括三类:一是工作期间的“碎片化”运动,如久坐后起来伸伸腿伸伸腰、做工间操;二是每天30分钟左右的有氧运动,慢跑、游泳、广场舞等,可以用运动所产生的兴奋来抑制工作时的兴奋;三是睡前的瑜伽、呼吸操等舒缓且带有睡眠诱导性的运动,用来疏解一天下来身体和精神的疲劳,达到全身身心放松的目的以促进睡眠。

“当然,过量的运动对于睡眠也是不利的。而且睡眠不良恰恰是运动过度的具体表现。”他说,“特别是在睡前两个小时内,切记不可进行剧烈体育运动。”

秒 提醒

中国人民银行:
谨防假借“数字人民币”名义诈骗

自深圳、苏州、上海、北京、成都等城市试点数字人民币以来,数字人民币引起了社会广泛关注。在成为热点话题的同时,数字人民币也被不法分子盯上了。各种假借数字人民币名义诈骗的手段花样翻新。不法分子利用部分普通市民对数字人民币缺乏了

解、想积极参与的心态,打着“数字人民币”的旗号进行诈骗,造成民众信息泄露和财产损失。日前,中国人民银行通过其官方微信公众号提醒公众,提高风险意识,不偏信轻信,防范利益受损。

(经济日报)

秒 周边

南京拓宽医保个人账户使用范围
可为家人购买商业补充医保

南京市医疗保障局、财政局、卫健委、南京市地方金融监督管理局联合发布消息,从3月20日起,职工医保个人账户资金累计结余超过4000元以上的,可用于为在南京参加基本医疗保险的配偶、父母、子女购买政府引导支持的商业补充医疗保险。

除了为家人购买商业补充医保,扩大后的职工医保个人账户资金还可用于应由个人承担的家庭医生签约服

务费;在定点零售药店购买部分“高血压、糖尿病”常用医疗器械、防疫用医疗器械及消毒产品;在定点医疗机构发送的符合国家医保药品分类与代码管理的非免疫规划疫苗费用等。南京市医疗保障局待遇保障处副处长全晶晶介绍,拓宽医保个人账户使用范围,提高医保个人账户资金使用效率,有利于进一步减轻职工的自费医疗费用负担。

(中国江苏网)

秒 观图



多彩民俗迎春分

3月20日,苗族同胞在丹寨万达小镇内跳芦笙舞。当日是春分,贵州省丹寨万达小镇的苗族同胞跳起芦笙舞、举行斗牛活动,以丰富多彩的民俗活动迎接春分。

秒 辟谣

国家林草局:网售藏羚羊绒披肩传言不实

针对日前多家电商平台售卖藏羚羊绒披肩,标价高达数十万元的网上传言,国家林草局野生动植物保护司副司长万自明20日说,调查显示这一传言不实。万自明说,国家林草局野生动植物保护司与有关方面联手展开了全网调查。所谓“藏羚羊绒”不是真正的藏羚羊绒,而是产于尼泊尔和印

度的高品质山羊绒制品,网上售卖最贵达到五六万元人民币。此外,网上某些卖家直播视频中显示的藏羚羊图片,只是为了吸引买家而进行的误导。

国家林草局野生动植物保护司已将调查结果通报国家市场监督管理总局,商请对相关网店发布虚假广告的行为进行查处。

秒 新知

恐龙时代“臭大姐”竟然长巨角

封存着亿万年前“臭大姐”的一枚琥珀,20日在北京石探记博物馆亮相。

巨大的角,纤细的身体,形成强烈反差——琥珀里这只长相“怪异”的生物,是人类目前发现的触角比例最大的一类昆虫,被科学家称为大角蝽。蝽,也就是我国北方俗称的“臭大姐”。

中国科学院动物研究所陈睿博士介绍,这枚琥珀来自缅甸北部克钦邦胡冈谷地,形成年代为大约9900万年前的白垩纪中期。琥珀里封存的是大

角蝽幼虫,具有夸张而又精美的叶状扩展触角,可接收更多的化学信号,增强对潜在寄主植物和周围环境的感知功能。

南开大学教授卜文俊认为,琥珀里的大角蝽很可能在拟态一根有叶子的树枝。这是一种独特而有效的防御模式,比单纯地模仿树叶或树枝要复杂,或许可以应对白垩纪时期众多的捕食者。这一发现,有望为自然选择下昆虫行为多样性的进化提供证据。

秒 生态

休眠六千年
冰岛首都附近一火山喷发

冰岛气象局19日证实,西南部雷克雅尼斯半岛一处火山开始小规模喷发,当地距离首都雷克雅未克大约30公里。

此处火山休眠了大约6000年。它的喷发没有触发周边居民撤离,暂时没有严重扰乱航空运输。

气象局在社交媒体推特发布消息说,喷发地点位于法戈拉达尔山附近,“根据初步信息,地表出现了200米长的裂缝”。气象局发布的一张照片显示,夜色下,发亮的熔岩流上方腾起烟雾。

海岸警卫队派一架直升机前往火山附近上空,以便更好地观察火山爆发的规模及其影响。

路透社当天晚些时候以气象局官员比亚尔基·弗里斯为消息源报道,岩浆喷发处的裂缝已经长达500至750米,岩浆喷涌高度达100米。

(本版稿件除署名外均据新华社)



双色球今晚开奖
奖池5.27亿元

今晚双色球第2021029期开奖,2元可中1000万元。本期号码预测分析:上期和值136点,大幅上升,本期可关注和值小幅回补,区间在100-125之间。上期落号开出2枚,落号奖号连续3期开出,本期可关注3、7尾数1-2枚落号开出。上期连号开出1组,连号奖号间隔1期后开出,后期有走热趋势,本期可关注小数区域二连号。上期蓝球开出05,本期关注2路大号开出。

本期综合推荐(10+2):03、04、08、11、12、15、20、23、28、32+11、14。(仅供参考)



福彩3D 第2021069期
7 7 2
15选5 第2021069期
02 04 08 13 15

以福彩正式开奖公告为准



大乐透第 21030 期:
18 23 25 26 32 02 07
大乐透一等奖 6注 1注937万
5注1687万
排列3/排列5第 21069 期:
7 1 9 0 7

大乐透奖池: 11.59亿
7位数奖池: 3057万
7星彩奖池: 1.90亿

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

