

南国好彩

资讯“超市”



海南体彩4+1

第26090期分析

神采飞扬

短信代码:606

移动拨:12590389606

稳坐9, 任选三094, 043, 定位二X9X4, 9X0X, X09X, 6X3X, 0X3X, X0X3, 定位三X306, 4X90, 903X, 定位四1049, 4093, 四加一1604+3, 4063+7。

小李飞刀

短信代码:603

移动拨:12590389603

任选三450, 408, 定位二X5X0, 0X4X, X5X1, 0X8X, 4X8X, X4X1, 定位三X540, 0X54, 045X, 定位四5240, 0458, 四加一2540+8, 0458+1。

彩市主播

短信代码:605

移动拨:12590389605

任选二67, 任选三617, 674, 定位二X1X7, 7X6X, X61X, 7X4X, 6X4X, X6X4, 定位三X167, 7X16, 761X, 定位四5167, 7614, 四加一5167+4, 7614+5。

尾王

短信代码:608

移动拨:12590389608

任选三729, 定位二X2X9, 9X7X, X72X, 9X4X, 7X4X, X7X4, 定位三X279, 9X27, 972X, 定位四3279, 9724, 四加一3279+4, 9724+3。

天气

海南岛今日持续强降水
明起有所减弱,全岛有阵雨或雷阵雨

南国都市报8月6日讯(记者 姚皓 通讯员 刘原岳 李凡)记者从海南省气象台了解到,受季风槽影响,预计,8月7日海南岛西南半部地区还将有大到暴雨、局地大暴雨,其余地区有中到大雨、局地暴雨。8月8日起降水有所减弱。具体如下:

陆地方面:8月7日,海南岛西南半部地区有大到暴雨、局地大暴雨;其余地区有中到大雨、局地暴雨。

预计,6日8时-8日8时各地累积雨量:昌江、东方、乐东和三亚等市县累积雨量100-120毫米、局地200毫米,其余市县50-100毫米。

8月8日-9日,降水形势明显减

弱,海南全岛多云有阵雨或雷阵雨。

海洋方面:8月6日-7日,琼州海峡、海南岛西部海面、北部湾北部海面和西沙群岛附近海面,风力5级、阵风6-7级,雷雨时阵风8-9级;北部湾南部海面,海南岛东部和南部海面,中沙和南沙群岛附近海面,风力5-6级、阵风7-8级。

8日-11日,琼州海峡,风力5级、阵风6-7级,雷雨时阵风8-9级;北部湾海面,海南岛西部、东部和南部海面,风力5-6级、阵风7级,雷雨时阵风8-9级;西沙、中沙和南沙群岛附近海面,风力7-8级、阵风9-10级。

健身

负重手环不是“神器”
碎片化健身有讲究

在互联网公司工作的王女士工作时手腕上会佩戴一副负重手环,这是一种可穿戴的配重训练辅具,旨在通过在手腕或脚踝等部位增加额外重量,将日常活动变成“微训练”。王女士说:“我平时工作很忙,没精力健身,这个手环重量不大戴着没什么负担,还可以锻炼肌肉,‘无痛’塑形。”

当全民健身风潮遇上快节奏生活,碎片化健身成了许多职场人士、宅家一族的选择。办公室里悄然间多了许多小型健身器械,有些在健身房里常见,如弹力带、哑铃,有些则是走红网络的“健身神器”,如负重手环、加重呼啦圈。这些“健身神器”功效如何?在8月8日“全民健身日”到来之际,记者采访相关专家予以解答。

天津医院康复医学科主任医师李奇说,负重手环确实能增加肢体末端的惯性负荷,但不能忽视其隐性风险。“佩戴负重手环后,肌肉为了对抗重量会多消耗一些热量,这对维持上肢力量有一定作用。但长期戴负重手环敲键盘、甩手臂,会改变力线传导,有诱发腕关节劳损的风险。”李奇说。

声称“无需高强度有氧,每天十分钟见效”的加重呼啦圈,精准切中“懒人健身”需求,受到追捧。李奇指出,加重呼啦圈转速慢、不易掉,需要腰腹持续对抗离心力,核心激活程度更高,单位时间燃脂效率确实有一定提升,但对于腰不好的人,要谨慎尝试。

“腰椎本就是久坐人群的薄弱环节,呼啦圈的冲击力集中在腰椎小关节和骶髂关节,若重量过大,可能会引起背痛。”李奇说,“想练核心,经典训练

动作‘死虫式’更安全有效,即平躺屈髋屈膝,对侧手脚缓慢伸展,全程后腰贴地,防止腰椎拱起。这个动作可以锻炼深层核心,很适合腰背痛人群。”

吉林大学中日联谊医院康复医学科主任尹立全说,碎片化健身可以合理利用健身器材,但要注意操作得当,否则可能造成关节扭伤。“更重要的是学会让肌肉主动发力,锻炼肌肉力量。”尹立全说。

抛开这些健身器械不谈,碎片化健身有用吗?专家表示,短时多次的碎片化运动对人体健康作用显著,长期坚持可改善心肺功能,调节血压、血脂。李奇说,有研究发现,5分钟的碎片化活动,如爬楼梯、原地提踵、拉伸等,每天做3次,就能显著改善餐后血糖波动、减轻椎间盘压力、降低全因死亡率。“对上班族来说,主动打断静坐本身就是高效养生。”李奇说。

碎片化健身也需要掌握正确的节奏和方法。“运动前要先对身体进行‘微唤醒’,比如缓慢转动脖颈、勾脚尖、抖手腕,让筋膜从粘滞状态中醒过来,切忌突然深蹲或大力甩肩。”李奇说。

那么,什么动作更适合碎片化健身呢?尹立全建议,可以利用办公室桌椅,进行站立俯卧撑练习,一组10个,每次4组。再比如,可以进行开合跳,每组30秒,每天3至4组。每工作1小时,可以进行靠墙静蹲,即背部贴墙,膝盖弯曲至90度,不超过脚尖,一次30秒,完成5组便能够有效锻炼腿部、腹部的肌肉群。

(据新华社北京8月6日电 记者 包庆龄、赵丹丹、张建新)



排列5

第26209期分析推荐

吉星高照

短信代码:588

移动拨:12590389588

稳坐0, 二字定90XX, 9X0X, 9XX5, 10XX, 1X0X, 1XX5, 三字定907X, X071, 107X, 1X75, 四码9071, 1057, 五码90175, 19057。

五码奔腾

短信代码:599

移动拨:12590389599

三字现259, 278, 二字定X5X8, 7X2X, 2X5X, 7XX8, 2XX8, X2X9, 三字定7X59, 7X58, 782X, 四码4285, 7529, 五码72805, 75829。

中国体育彩票
最新开奖

“排列3、排列5”26208期开奖结果

3D:471 5D:47186

中国福利彩票
最新开奖

福泽琼州 彩润万家

福彩双色球26090期开奖结果

红球:2、4、15、23、25、27
蓝球:3

福彩3D第26208期开奖结果

号码:632

“快乐8”第26208期开奖结果

号码:8、11、12、13、14、15、
16、23、25、28、34、37、38、
43、45、48、58、70、73、77

广告

拍卖公告

受委托,我公司定于2026年8月14日9时(延时除外)在中拍平台公开拍卖海南省东方市八所镇文通村800亩土地(以实际交付为主)13年租赁经营权和地上附属物及构筑物。

有意竞买者,即日起至2026年8月13日17时前在中拍平台注册报名并提交资料,由委托人和拍卖人进行身份核验,审核通过后方可向我公司交纳规定数额的保证金,办理竞买登记手续。保证金以实际到账为准,未成交者全额无息退还。

特别声明:1.本案涉案人员及被执行人;2.失信被执行人。以上人员不得参拍,不得委托他人代为竞买,若拍卖成交,一经查出,拍卖结果撤销,保证金没收,并承担相应法律责任。

展示时间:2026年8月12日——13日

展示地点:标的物所在地

咨询电话:13837066053 17760791088

河南省清风拍卖行有限公司

2026年8月7日



万宁市和乐镇大山村民委员会解放坑村民小组遗失中国农业银行股份有限公司万宁和乐支行开户许可证,核准号:J6410064387201,声明作废。

