

南国好彩

资讯“超市”



体彩大乐透 第26106期分析

龙头凤尾推荐:2,29

龙头分析:最近 15 期龙头号码中,质合比为 9:6,质数表现较为火热,合数表现较为冷淡。上期前区龙头号码开出 10,为合数。本期参考龙头号码为质数:02。

凤尾分析:最近 15 期凤尾号码中,质合比为 2:13,合数表现较为火热,质数表现较为冷淡。上期前区凤尾号码开出 34,为合数。本期参考凤尾号码为质数:29。

连码分析:最近 15 期前区号码中,开出连码的概率为 53.33%,上期开出 1 组连号 33,34,本期分析开出连码:02,03。

质合分析:最近 15 期前区号码中,质合比为 24:51,上期前区

号码开出质合比为 0:5,其中合数开出较多。本期参考质合比为 3:2。

后区分析:最近 15 期后区号码中,质合比为 13:17,奇数出现的概率较高。本期分析后区号码为 01,08。

15+5 大复式推荐:02,03,05,06,09,12,15,19,20,22,24,25,26,29,33+01,06,08,09,10

9+3 小复式推荐:02,03,06,12,19,20,24,25,29+01,08,10

5+2 单挑一注推荐:02,03,06,12,29+01,08

后区杀 3 码:04,06,11

跨度分析:上期前区首尾间距为 24,属于高位间距,两端号码走热,近期高位间距表现活跃,本期注意高位间距继续出现,参考间距 22。

和值分析:上期前区和值为 121,上升 59 点位,出现大和值。近十期大和值开出次数较少,目前连续开出 1 期,本期看好大和值开出,参考和值 112。

重号分析:上期开出 1 枚重号 14,重号表现较热,重号最近十期开出比例较高,本期预计没有重号

后区分析:上期后区奖号为

09、12,两号码形态为大数、奇数,后区近 10 期中大数、偶码开出较多,本期看好开出【小大】、【奇奇】组合号码【03,09】。

前区杀 6 码:03,08,18,20,26,27

后区杀 3 码:04,06,11

15+5 大复式推荐:01,09,10,11,13,14,15,17,19,23,25,29,32,33,35+01,03,08,09,10

9+3 小复式推荐:09,11,13,14,15,17,32,33,35+01,03,09

5+2 单挑一注推荐:13,15,17,32,35+03,09



排列 5

第 26249 期分析推荐

吉星高照

稳坐 7,二字定 17XX,1X7X,1XX2,27XX,2X7X,2XX1,三字定 175X,X752,17X5,4X52,四码 6752,4715,五码 67541,14572。



中国体育彩票 最新开奖

体彩 7 星彩 26107 期开奖结果

号码:283456+4

海南“4+1”26107 期开奖结果

号码:2834+5

“排列 3、排列 5”26248 期开奖结果

3D:126 5D:12622



中国福利彩票 最新开奖

福泽琼州 彩润万家

福彩双色球 26107 期开奖结果

红球:1、5、9、17、24、33
蓝球:4

福彩 3D 第 26248 期开奖结果

号码:876

“快乐 8”第 26248 期开奖结果

号码:3、5、9、15、23、28、31、33、34、35、39、42、48、50、53、70、73、74、76、78

医保

2027年度海南城乡居民医保及长护险开始缴费 未成年人400元 成年人426元

南国都市报9月15日讯(记者 林文泉)15日,记者从海南省社会保险服务中心获悉,2027年度海南省城乡居民基本医疗保险集中征缴工作已启动。本次征缴将基本医疗保险与长期护理保险合并进行,18周岁以下参保人员个人缴费标准为400元,18周岁及以上人员为426元。集中征缴期将持续至2027年1月31日。

根据政策规定,2027年度城乡居民基本医疗保险个人缴费标准为400元。同时,依据《海南省建立长期护理保险制度实施方案》,年满18周岁(含)以上的参保人员需同步参加长期护理保险,个人缴费标准为26元,合计426元;未满18周岁的未就业人员随父母或法定抚养人参保,不单独缴纳长护险费用。在集中征缴期内完成缴费的参保人员,其医保待遇享受期为2027年1月1日至12月31日。

医保经办部门提醒,未在集中征缴期参保或未连续参保的人员将面

临待遇等待期。具体而言,错过集中征缴期将设置3个月的固定待遇等待期;若存在断保情况,每多断保1年,等待期将在固定3个月的基础上再增加1个月。这意味着,延迟缴费不仅会导致保障“空窗期”,还可能因断保年限增加而延长等待时间。

为方便群众参保,海南省已开通多种线上缴费渠道。参保人可通过“海南医保”微信或支付宝小程序、App,以及“海易办”等平台,在首页选择“城乡居民参保缴费”办理。对于医保个人账户有余额的参保人员,还可选择“医保个账缴费”功能,使用本人账户余额为本人或已绑定的亲属代缴保费。

需要注意的是,新增参保人员需先通过“海南医保”App、小程序或国家医保服务平台App等渠道完成参保登记,方可进行缴费操作。缴费时务必仔细核对,确保选择“2027”年度,避免因选错年度导致缴费无效。

健康

从久坐躺平到大力暴练 将产生哪些风险?

据新华社北京9月15日电(记者 包庆龄、赵丹丹、张建新)白天在工位上像钉子一样钉满数小时,下班后像泄了气的皮球瘫在沙发上刷手机。到周末,突然变身“运动狂人”,一天徒步2万步、撸铁1小时,要把一周欠下的“运动债”一次性还清……专家指出,这种从久坐躺平到突然暴练的模式,正大幅增加年轻人关节损伤、肌肉拉伤的风险。

首先要知道,久坐会让全身运动系统受损。天津医院康复医学科主任医师李奇介绍说,久坐的人会出现核心、臀肌力量下降,髌、踝关节活动度受限等症状,这类人群的关节滑液循环显著变差,肌肉耐力不足。

吉林大学第二医院骨科专家许猛说,这种状态持续数周后,肌肉记忆会发生改变,“简单来说,就是大脑指挥肌肉发力时,肌肉响应慢了、力量小了。”

专家提示,在这种情况下直接做高强度运动,关节、肌腱会承受超出负荷的应力,极易造成软组织损伤。

那么,在运动过程中,如何判断身体是正常酸痛还是在发出损伤信号?

李奇介绍说,正常的肌肉酸胀会在运动后24到48小时内缓解,且只在肌肉位置,关节无疼痛感。如果出现关节内部隐痛、肿胀、活动弹响伴疼痛等症状,且休息后仍不缓解,就要

警惕关节软骨、滑膜损伤。

专家特别提示,膝盖前方出现疼痛,且在上下楼梯时加剧,是髌股关节疼痛综合征的典型表现,也是“久坐突发运动”人群中最常见的膝关节问题之一,不要以为忍忍就过去了。

专家指出,想要摆脱“久坐一暴练一受伤静养”的恶性循环,首先要建立“频率优先于强度”的运动观念。

“与其周末拼命练2小时然后痛3天,不如每天散步20分钟来得更可持续。”李奇说,要优先保证日常活动量,以身体无持续关节痛为底线。规律的低强度运动优于偶尔的高强度突击。

同时,重启运动的人要接受自己的“退化”:体能和力量不如从前。“这是正常的,不是因为老了,而是因为神经肌肉系统需要重新建立连接。”许猛说。

久坐但想重启运动,如何“丝滑切换”?专家认为,从久坐到规律运动,通常可分三步走。

第一阶段为适应激活期,至少持续一到两周。

第二阶段为功能适应期,旨在增加运动时长、阻力,提升心肺与肌肉耐力,时间至少持续两周。

第三阶段为规律运动期。这一阶段可根据个人兴趣选择运动项目,除此之外,每周应安排1至2次低强度恢复训练,如瑜伽、散步、拉伸。

广告

花送少 就选它 信息广场 商业信息 100元/CM 周 家装建材 100元/CM 周 个人服务 50元/CM 周 招一 4.5CM 起 广告热线电话: 66810111 66810671

遗失 东方市八所镇皇宁村助学协会遗失社会团体法人登记证书正本,统一社会信用代码:51469007MJP319470G,声明作废。