

龙年跑“龙” 跑友花式跑榕城

N海都记者 林雅璇

农历龙年即将到来,各地跑步爱好者结合当地地域风貌和人文印记,用趣味跑的形式画出“龙”字或“龙”图案,以迎接新的一年。福州不少跑友也围绕着西湖公园、温泉公园等地标景点,跑出了自己的“龙”。跑步有益健康,但医生也提醒,冬天气温低,身体进入运动状态较慢,为避免受伤,市民跑步前要做好充分的热身。

如何在地图上绘制“龙年”?先从西湖公园南门出发,途经湖滨路、卧湖路、元帅路、鼓西路、鼓东路等,完成“龙”字;再以东街口为连接点,途经庆城路、井大路、鼓东路等,完成“年”字。

跑友趣味轨迹跑,迎接龙年

跑步爱好者林先生表示,全程约11公里,一个小时出头的时间就能跑完。“1月1日早上,我和20位跑友一起打卡了这条路线。龙年‘跑龙’代表着龙马精神!”林先生提醒道,虽然路程不长,但“龙”字跑较

为复杂,需要在多处折返,对于不熟悉路线的新手而言,需要看着导航跑或者跟着别人跑。

除了“龙”字跑,还有跑友打卡了龙形图案。从湖东路出发“描绘”出龙尾巴,再以温泉公园为中心,

勾勒出龙的身躯,全程也约为11公里。

林先生还推荐了一条“2024”路线:从西湖公园南门出发,经过杨桥东路、八一七路、东街、井大路,到达五四路置地广场路口,全程约10公里,路线较为简单。



以温泉公园为中心画只“龙”



从西湖公园出发,跑“龙年”

医生提醒:冬季跑步注意热身保暖

收缩性能变差,粘滞性增强,如果无法通过充分的热身将身体活动开,会感觉跑起来很累、身体很沉重。并且如果没有预热直接进行剧烈的活动,非常容易造成肌肉韧带损伤,而且也更容易发生“极点(胸闷气喘、腿脚酸胀)”

现象。

此外,冬天气温低,如果脚掌没有很好地保暖,会因为缺少血液循环而变得不灵活容易受伤。陈医生建议,跑步时可以尝试穿着厚一点的跑鞋和跑步袜,必要的话,在跑鞋中垫一层薄薄的速干材质鞋

垫,适应湿度变化的同时给鞋子保暖。同时,也要注意防滑,选择跑步路线时要留心路面状况。

此外,由于天气寒冷身体进入运动状态较慢,跑步速度过快会加大受伤概率。陈医生建议,冬季跑步以慢跑为宜。

创意春联 年轻人书写美好生活

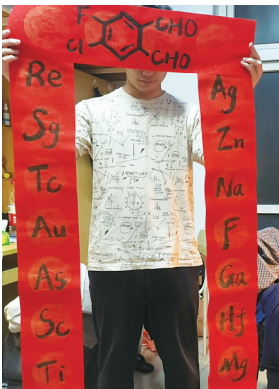
N海都记者 吴雪薇 文/图

春节将至,又到了家家户户“新桃换旧符”的时候。在门口张贴春联年画,迎春纳福,是过年的“必打卡”项目。除了传统对联,近年来,充满创意的年轻人更将五花八门的精彩想法融入春联,成为别样风景。

近日,海都记者走访福州大街小巷,看看今年人们围绕喜气洋洋的春联年画,又整了哪些“花活儿”。



各种创意「福」字年画



用化学元素写成的春联,你看得懂吗?(受访人提供)

巧用化学元素,大学生春联“整花活”

近日,来自福州大学化学系的博主“万华千张”凭借一副“化学春联”在社交平台上小火了一把。上联是“Ag Zn Na F Ga Hf Mg”,下联是“Re Sg Tc Au As Sc Ti”,横批为一组含F、Cl与两个CHO的化学分子式。谜语一样的联文引来一众网友围观。

博主解释,此联应与化学元素周期表对照来看,解读为“银锌钠氟镓铅镁(迎新纳福家和美)”,“铼锝铟金锗钨钛(来喜得金身康泰)”,横批“氟氯双醛(福禄双全)”。这副“化学春联”被贴在博主与舍友的寝室门上,既夺人眼球,又充满喜气。“我们学化学的有时候会整活儿。”

他对记者说,之前也写过创意汉字联贴在实验室里,但今年隔壁宿舍出了个书法“大佬”写春联,他不好意思“献丑”,就整起了花活儿,“想着保宿舍友不挂科。”

同样的“花活儿”也出现在了医学生的宿舍里。福建中医药大学的林同学在宿舍门口,贴上了一副

“学理识源利其器,但为良医利众生”、横批“医在精诚”的对联。林同学表示,他想成为一名优秀的医生,上联是希望自己在大学期间能够练就好医术,下联是希望以后能够用自己的知识帮助有需要的人,而横批是对自己的要求,学医要精要诚,“全宿舍共勉!”

春联奇妙创意里,看见美好生活

除了自己DIY,街面上的商家们也为年轻人提供了丰富多元的创意选择。

南后街上的网红字画店“自怡堂”在新春来临之际,除了售卖春联,也提供春联定制的服务,请店内的老师们书写一副春联的价格为68元。而位于黄巷内的“唯美客文创聚落”除了在门口挂上由图案组成的创意春联,店内的创意年画与聚会角落,也挂满了“指定暴富”“锦鲤开运”“日渐富有喝点小酒”之类的年画春联,显得“又潮又有范儿”。“人人都向往的

美好生活嘛,锦鲤附体,发财暴富,有愿望就大方说出来。”一名在店内选购的顾客对记者说道。

春联的缘起历史悠久。传说古代东海度朔山,有大桃树,桃树下有主管万鬼的神荼与郁垒,遇作祟之鬼就将其捆起来喂老虎,因而天下的鬼都畏惧他们。于是民间就用桃木刻上他们的模样,放在自家门口,叫做“桃符”,以避邪防害。至五代时,蜀主孟昶亲自于桃符上题“新年纳余庆,佳节贺长春”一联,一般将其视为最早的春联。后来,桃木又变成

了象征喜气吉祥的红纸,新春之际将对联贴在门窗两边,用以表达人们祈求来年福运的美好心愿。

福州民俗专家邱登辉表示,春联的书写与对仗,在长期传承的过程中已经形成了一套关于平仄、对仗与用语的定规,因此,正式与公开场合的春联书写,还是应当谨慎,以免有违祈福的本意,以及考虑公众的观感。岁岁年年,时代在变,春联的表现形式也在变,而年轻人对春联的奇妙创意,也表达了人们对美好生活的向往永不变。

福建开放大学推出《八闽匠领》系列课程

海都讯(记者 陈逸之)

继率先推出全省劳模(工匠)本科班后,福建开放大学近日又陆续推出了《八闽匠领》系列视频课程。

首批课程专注于我省非遗传承人的成长经历,从中可以深切感受到文化自信下工匠精神的坚守和传承。《时光的经纬里,编织丝路花语》讲述的就是劳模(工匠)本科班学员陈红萍与其父亲陈清河两代劳模的传承故事。

劳模(工匠)本科班是由福建开放大学与省总工会联合举办的,根据劳模(工匠)学员的特点和实际需求量身定制的人才培养方案,通过“线上+线下”结合的模式,做到了既不脱产又兼顾学习,有利于提升劳模(工匠)综合素质、助力劳模(工匠)成长、关爱劳模(工匠)发展。据了解,目前,已有100多名劳模(工匠)参加了该本科班学习。

年前福州市市场供应足

海都讯(记者 马俊杰)

记者从福州市商务局获悉,年前福州市市场供应充足,春节民生商品有保障。据了解,市级重点蔬菜基地近期可收割上市蔬菜约3000吨、库存约4000吨,蛋品基地日产蛋约120吨、库存150吨,生猪基地60公斤以上生猪存

栏近6万头。

据了解,永辉超市、朴朴电商、南通蔬菜批发市场、华威西营里批发市场、名成水产品批发市场5家大型企业春节期间计划投放肉品约2800吨、蔬菜7600吨、蛋品约560吨、水产品约7900吨,市场供应充足。

体彩开奖公告			
中国体育彩票超级大乐透第24011期开奖公告			
开奖日期:2024年1月24日			
本期出球顺序:32+34+03+27+01 07+01	本期开奖号码:03+04+09+17+22	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期开奖号码:01+07+12+20+23+26+30 06
本期使用第2套限制球。	本期使用第2套限制球。	本期使用第2套限制球。	本期使用第2套限制球。
本期一等奖奖金:278088460元。	本期一等奖奖金:278088460元。	本期一等奖奖金:278088460元。	本期一等奖奖金:278088460元。
本期二等奖奖金:23,601注。	本期二等奖奖金:23,601注。	本期二等奖奖金:23,601注。	本期二等奖奖金:23,601注。
本期三等奖奖金:129注。	本期三等奖奖金:129注。	本期三等奖奖金:129注。	本期三等奖奖金:129注。
本期四等奖奖金:537注。	本期四等奖奖金:537注。	本期四等奖奖金:537注。	本期四等奖奖金:537注。
本期五等奖奖金:11,605注。	本期五等奖奖金:11,605注。	本期五等奖奖金:11,605注。	本期五等奖奖金:11,605注。
本期六等奖奖金:24注。	本期六等奖奖金:24注。	本期六等奖奖金:24注。	本期六等奖奖金:24注。
本期七等奖奖金:21,031注。	本期七等奖奖金:21,031注。	本期七等奖奖金:21,031注。	本期七等奖奖金:21,031注。
本期八等奖奖金:675,603注。	本期八等奖奖金:675,603注。	本期八等奖奖金:675,603注。	本期八等奖奖金:675,603注。
本期九等奖奖金:7,238,110注。	本期九等奖奖金:7,238,110注。	本期九等奖奖金:7,238,110注。	本期九等奖奖金:7,238,110注。
合计	合计	合计	合计
132,372,591元	132,372,591元	132,372,591元	132,372,591元
中国体育彩票福建31选7第24024期开奖公告			
开奖日期:2024年1月24日			
本期出球顺序:26+20+12+30+07+01+23 06	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09
本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。
本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。
本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。
本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。
本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。
本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。
本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。
本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。
本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。
合计	合计	合计	合计
122,222元	122,222元	122,222元	122,222元
中国体育彩票福建31选7第24024期开奖公告			
开奖日期:2024年1月24日			
本期出球顺序:01+07+12+20+23+26+30 06	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09
本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。
本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。
本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。
本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。
本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。
本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。
本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。
本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。
本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。
合计	合计	合计	合计
122,222元	122,222元	122,222元	122,222元
中国体育彩票福建31选7第24024期开奖公告			
开奖日期:2024年1月24日			
本期出球顺序:01+07+12+20+23+26+30 06	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09
本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。
本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。
本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。
本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。
本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。
本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。
本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。
本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。
本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。
合计	合计	合计	合计
122,222元	122,222元	122,222元	122,222元
中国体育彩票福建31选7第24024期开奖公告			
开奖日期:2024年1月24日			
本期出球顺序:01+07+12+20+23+26+30 06	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09	本期出球顺序:22+03+17+04+09
本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。	本期一等奖奖金:220,000.00元。
本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。	本期二等奖奖金:431注。
本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。	本期三等奖奖金:831注。
本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。	本期四等奖奖金:2,111注。
本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。	本期五等奖奖金:12,121注。
本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。	本期六等奖奖金:10,101注。
本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。	本期七等奖奖金:10,101注。
本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。	本期八等奖奖金:10,101注。
本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。	本期九等奖奖金:10,101注。
合计	合计	合计	合计
122,222元	122,222元	122,222元	122,222元