

■暴风夷城

汽车被抛入河中
大树被拦腰刮断

下午2点半左右,盐城阜宁、射阳等地的天开始变黑,接着就是狂风暴雨,紧接着,微信朋友圈里就不断有人发关于灾后的文字、图片和视频。记者在视频中看到,呈长条形的龙卷气旋从远处一路移动,天色瞬时变暗,强风夹带着噼里啪啦的冰雹一路袭击过来,所到之处房屋、树木、电线杆纷纷倒伏在地上。一些不知所措的行人被倒伏物砸中,身体和面部满是血迹和伤痕。

据一名站在路边的面包车司机告诉记者,正开车时,突然树倒了,整辆车被大风刮到河里,自己爬起来跑到空旷的地方,跑了一两分钟,等反应过来时,风已经过去了。

在距受灾地阜宁县10公里的吴滩镇立新村,一条小河将村子分成南北两个居民区。河两岸各有十多户人家,狂风过后,没有留下一处完好的房屋,有的完全损毁,有的四壁还在,但屋顶开了“天窗”。龙卷风、冰雹摧毁了当地电力设施,入夜的村庄陷入黑暗。

“现在村里的道路都中断了。”村民李女士回忆遭遇龙卷风的惊魂一刻时则称:当时自己正在家外面,突然看到天黑了,以为要下暴雨,立刻躲回家中。“从窗户看到前面房屋瓦片都被掀了起来,赶紧就躲到了房门墙角处。轰隆一声房子塌

盐城龙卷风致78死500伤

汽车抛河里
大树拦腰断

23日14时许,江苏盐城阜宁县、射阳县部分地区突发龙卷风冰雹严重灾害。截至23日20时,已造成78人死亡,约500人受伤。习近平要求全力组织抢救受伤人员,最大限度减少人员伤亡。



电线杆被龙卷风拦腰吹断。中新社发

了,从缝隙里面爬了出来。”

很多村民不幸丧生。村民陈风玲说,她下午到邻居王伟英(音)家串门,俩人在外说话时,大风突起,王伟英说回家关窗,就在她奔进屋内的一刹那,她家的房子被风卷倒,砖块瓦砾埋没了王伟英的身影。等村民们拉出王伟英时,她已没有了呼吸。

在这次灾难中,阜宁县一座近4万平方米的厂房发生坍塌。该厂房内部放置多种危化品,有人员失联,盐城消防派出47组次,367人次分批次进入厂区搜救。目前已营救员工7人,疏散300余人。另外,记者还从阜宁获悉,因为风力太大,致使阜宁当地两所学校受损,多名学生受伤。

19时21分,江苏盐城市气象台发布暴雨黄色预警,预计未来6小时内盐城大部分地区降雨量将达50毫米以上,并伴有短时强降水、雷雨大风,局部可能有冰雹、龙卷风等强对流天气。气象部门提醒当地民众做好防范措施,尽量不要外出。

灾区还在下大雨
救援难度较大

据江苏省民政厅报告,6月23日15时前后,江苏省盐城市阜宁、射阳等地出现强对流天气,局地遭龙卷风袭击,据初步统计,截至发稿时,强对流天气造成因灾死亡78人,因灾受伤近500人,其中重伤近200人,受灾地区房屋倒损数量较多,电力通信设施被破坏,部分

地区电力中断,通信基站无信号。具体损失正在进一步核实当中。

灾害发生后,正在乌兹别克斯坦访问并出席上海合作组织峰会的习近平立即作出重要指示,要求国务院派工作组前往指导抢险救灾,代表党中央、国务院慰问受灾群众。中共中央政治局常委、国务院总理李克强作出批示,要求全力做好人员搜寻和伤员救治,抓紧核实受灾情况,尽快帮助受灾群众恢复正常生产生活。民政部要牵头成立国务院工作组,立即赶赴现场指导救灾。

目前,江苏省已启动自然灾害救助应急Ⅰ级响应,紧急调运救灾帐篷350顶,帐篷应急灯700盏支援灾区,省民政厅工作组已抵达灾害现场开展工作。目前,各项抢险救灾工作正紧张有序地开展。

另外,国家减灾委、民政部23日20时紧急启动国家Ⅲ级救灾应急响应,国务院工作组连夜赶赴灾区,指导和帮助地方开展抗灾救灾工作,并向江苏省调拨1000顶帐篷、2000张折叠床、10套场地照明灯等中央救灾储备物资,帮助做好受灾群众临时安置工作。

据江苏消防23日21时许发布的消息,消防官兵已营救20余人。目前,灾区还在下大雨,救援难度较大。

23日夜间至24日,江苏中北部仍有雷暴大风等强对流天气。

据新华社、中新社、央视等

银座健身暑期训练营 和小伙伴一起瘦起来

孩子爱吃垃圾食品,不爱运动,体重超重,怎么办?很多成人的减肥方法又不适用于小孩子,于是越来越多的“小胖”成了家长的心病,银座暑期训练营正是针对青少年群体设立的全新训练形式,核心是“快乐减肥”,在这里,不仅有科学健康的减肥方法,更有众多小伙伴一起陪你瘦!

在成功开营11年,让上千个可爱“小胖”完成惊艳的蜕变后,今年,银座健身迎来了暑期训练营的第12期,招生对象为12岁至50岁的肥胖人士,采用42天全封闭(半封闭)的训练形式,每日训练4至6小时。在这里,所有营员在活动期间必须严格按照俱乐部要求安排生活,严格执行教练员的训练计划和营养专家制定的减肥食谱,让我们跟随往届

营员的脚步,看看他们在训练营一天的生活是怎样的吧!

我在减肥营的一天

营员:小亚 年龄:16岁

从早上7点开始,当别的孩子还沉浸在暑期睡懒觉的美好时光中,我们这些参加减肥营的孩子就悲催地起床了,吃完俱乐部专门的营养师合理搭配的营养早餐,我们就要马上出发去训练场了。

早上9点到11点半,是训练时间,教练会安排各种有针对性的有氧运动、器械运动,或是一些简单的小游戏来调节我们营员的训练热情,每天练完,都是一身的汗呀!12点的午休时间,以为一上午的挥汗如雨会换来大鱼大肉吗?NO,只是一些热量较低的蔬菜

和补充营养所需的肉蛋类食物,但味道还是很NICE的。营养师告诉我们,想减肥,运动完大吃特吃,那刚才出的汗全白费了,还是乖乖吃营养师安排的合理膳食吧,保证营养的同时还能够有效促进减肥!

12点20到13点10分,愉快的午休开始啦,一上午的辛苦练习,终于可以做短暂的休息了,大家都睡得好香,当然主要是为下午的训练做体能补充,哈哈!

下午2点到4点20,是训练的时间,内容和上午会有所区别,主要是为了调动我们的积极性吧,因为一般下午,我们的精神头好像比上午要差些。在每天训练的6小时左右时间里,健身俱乐部会将所有营员分组,每组由专门的教练进行健身指导,每周训练结束后对营员进行一



次评估和总结,并以此制定下一周的训练计划。训练内容包括有氧运动、团体操(针对减肥设计)、器械运动及其它趣味项目等,同时每周还会郊游一次,放松身体,愉悦心情。

结束训练后,下午6点就是令人期待的晚餐时间了,似乎比中午要更清淡些,有点减肥常识的人都知道嘛,晚上肯定不宜多吃,尤其是高热量的食物。吃完饭,可以在有限的

空间内自由支配自己的时间,看看书、写作业什么的,晚上10点之前,关灯,洗洗睡了。

现在刚刚开营,我非常希望42天之后,看到自己减肥后的样子,所以,加油吧!

如果有朋友正为肥胖而苦恼,可以尝试到减肥营里和其他胖友们一同战胜肥胖,除了到现场报名之外,还可以打电话直接报名,报名热线是:0531-86150000、82380000

健康普洱 齐鲁飘香
夏至饮茶记:来杯好茶健康过夏

夏至到,清昼迟。随着夏至时节的到来,天气炎热,人们食欲不振、睡眠质量差,许多人都会出现全身困倦乏力及头痛头晕的症状。究其原因是由于气温升高,人体只能通过排汗来散热,体内水分大量流失,人体血容量减少,大脑因此而供血不足,进而造成头痛头晕。

盛夏季节既要调养身体,祛除燥热,又要调整身心、怡情安神。除了健康清淡的饮食和规律的作息外,每天一杯普洱茶也是这个炎热夏季的明智选择。夏季饮用普洱茶好处多。普洱茶里的茶多酚、氨基酸、水溶果胶质、芳香物质丰富,比起白开水,更能刺激口腔黏膜,促进唾液分泌;炎热

的夏天,大家普遍食欲不振,饮用普洱茶能消食解腻,改善肠道微生物结构的功能,提高肠道免疫能力;与其他茶类相比,普洱茶茶气渗透力强,香气和滋味也更加沉稳丰富,不仅满足了口感需求,更达到很好的温补效果;随着气温升高,人体消耗加大,心火旺盛之下,人容易心烦不安、疲倦乏力。普洱茶内含有的咖啡碱能有效刺激中枢神经,清醒头脑、提神养神。因此,普洱茶也被称作是养生茶,更是夏季消暑养生首选。

夏至来临,笔者向您推荐茶马史诗泡朴普洱茶生茶。泡朴是普洱市天下普洱茶国有限公司重点推出的专有品牌,采用云南普洱辖区知名茶山原料进行



拼配加工精制而成,其茶树年龄介于古树茶和台地茶之间的生态乔木晒青原料。泡朴普洱生茶个性突显,色、香、味兼具,口感怡人,每饼重量为100克,方便日常携带和冲泡,是一款夏日饮用的高性价比亲民茶。

夏日饮品首选泡朴普洱生茶,现针对晚报读者推出夏季消暑价:3饼/100元!更多夏日清凉茶品,欢迎广大茶友到店品鉴、选购!

茶马史诗济南旗舰店:济南市经十路17513号(千佛山站北面对面站牌后面即是)

订购咨询热线:0531-81758658
现面向全省诚招渠道、代理商,咨询电话13065076666

飞凡“618”交出亮眼成绩单

在“618”传统电商年中大促期间,飞凡商业联盟的3000+实体联盟成员携智慧购物新玩法加入大战,吸引了市民眼球。

据悉,本次活动中,飞凡商业联盟联合包括步步高集团、五洲国际集团、南京中央商场集团、新华百货集团、物美集团、红星商业集团等在内的3000+联盟成员,在全国200多个城市同步开展“百城千店疯狂年中庆”活动。

数据显示,从6月3日起,飞凡618疯狂年中庆正式拉开帷幕,截至6月19日活动结束,飞凡商业联盟3000+实体累计客流量超过5亿,实现销售额达120亿元。其中,6月

17日-6月19日三天,飞凡商业联盟共吸客3.88亿,线上线下累计实现销售额88.4亿元。

飞凡商业联盟旗下各购物中心、商超、百货等不同类型联盟成员为消费者量身定制了各异的主题促销活动,并结合互联网+的模式,用更新的玩法来应对传统电商618年中大促。Wi-Fi找店、远程排队、智能停车和智慧电影这些智慧购物服务也得到了消费者的青睐。实体商业+互联网的这种新型购物模式,激发了消费者的购物激情。120亿这个数字让传统商业体在电商大战中交出了一份漂亮的成绩单。