

据猫眼专业版数据,昨日电影《哪吒之魔童闹海》(以下简称《哪吒2》)总票房(含预售)破100亿元。连日来,《哪吒2》一路高歌猛进,捷报频传,这可以说是中国14亿人撑起的国漫奇迹。

影院>>

10分钟一场《哪吒2》

2025年春节假期期间,多地电影院人潮涌动,购票、检票的队伍蜿蜒曲折,有网友感慨“在电影院找到了春运的感觉”。而备受期待的《哪吒2》黄金时间的场次几乎都是爆满。

面对如此热情的观众,影院方面也是卯足了劲给《哪吒2》排片。比如河南鹤壁银兴国际影城,2月3日的排片为99场,间隔为10分钟或5分钟一场;成都的峨影1958电影城,启动“助力《哪吒》破百亿活动”,24小时持续排片;还有河南省人民会堂的奥斯卡会堂影城,为《哪吒2》安排了2000人的电影厅。

社交媒体上,不少网友晒出观影情况,有影院凌晨一点仍然挤满了看《哪吒2》的人。



网友>>

相亲8场贡献16张票

官方数据一轮接着一轮更新,观众们也在一波跟着一波支持,称这是真正的“百亿补贴”计划。社交平台上,“二刷哪吒”等词条成为热门话题,不少观众第二次走进电影院看这部电影。还有博主直接包下了一个140人的大厅,拿着厚厚一叠电影票邀请粉丝免费看电影,助力《哪吒2》破百亿票房。



@seventy

打算趁娃儿睡着了去二刷深夜档,上次带崽观影没看清静。



@任意

两个人贡献了130元的票房,我也算是参与过百亿项目的人了。



@天台怎么你了

本精神股东,已经呼朋唤友看3轮了。



@壮壮胡

“若前方无路,我便踏出一条路!”这一次,我们和吒儿一起,把中国动漫的名字刻进全球影史。



@98年的XXX

相亲8场贡献16张票,一个没成……



@momo

中国人凑热闹的性质根深蒂固,都破90亿了,怎么也得抬到100亿去。

本报综合

1 向心性肥胖

症状摆一摆

人到中年,坐办公室的时间比走路多,肚皮上的肉一天比一天“膨胀”!甜食、坚果当零嘴儿,嘴巴一馋就停不下来,结果腰上的“游泳圈”越箍越紧。半年下来,脸肿得像十五的月亮,背厚得像水牛,肚皮一挺活脱脱“将军肚”。头晕、心慌、膝盖痛,浑身没劲,血压还飙得飞起——这都是压力激素(皮质醇)飙高惹的祸!再拖下去,骨质疏松、抵抗力垮掉,莫怪我没提醒你哟。

那该怎么办

(1)宵夜尽量莫整频繁了。晚上9点后,莫再吃零食,最好早点关灯困瞌睡,调整生物钟才是硬道理!

(2)饮食“三减”口诀:少油!少糖!少盐!炒菜莫放半桶油,奶茶甜点靠边站,火锅蘸料少打点。

2 脂肪肝

症状摆一摆

医生说的“轻度脂肪肝”,莫不当回事。肝儿遭油泡起,初期可能没感觉,久了胃口差、想吐,肝区一按就痛!再不管,肝硬化、肝癌可能就要找上门。

那该怎么办

(1)炒菜多用清蒸、白灼,凉拌菜整起,油腻的红烧肉一周吃一回算咯!当然,晚上还是早点睡瞌睡好。

(2)隐形油杀手:速溶咖啡、奶茶、蛋糕的油糖含量高得吓人。想瘦?搞快戒!

(3)酸来帮忙:中医说酸入肝一定程度上能降转氨酶,每天喝点醋(莫喝一瓶哈!),巴适得板!

肥胖退退退! 一起健康享

瘦生活

各位乡亲父老听我摆两句龙门阵!

胖哥胖妹些,虽然圆滚滚的样子看起乖桑桑(编者注:重庆方言,乖巧的意思),但肉堆多了,小心暗藏“玄机”哦!胖哥胖妹些,动作慢得像蜗牛爬坡,一身膘压起恼火得很!高血压、高血脂、脂肪肝这些“跟班”分分钟找上门,搞不好连生娃儿都成问题。莫等到医院看了才后悔,搞快来听听实用的减肥干货!



3 腰杆弯不下

症状摆一摆

腰围粗得像水桶,弯个腰捡钥匙都费劲!这种体型的人,脑壳血管容易堵,脑出血风险比普通高3.6倍!吓人不?

那该怎么办

(1)大便要通畅,可以多吃青菜、红薯、玉米等粗粮当主食,把把拉得顺,肚儿自然松!

(2)每天5分钟“虐腹”:平板支撑、仰卧起坐搞起。莫偷懒,肚儿瘦了穿衣裳才撑展!

4 男同胞的尴尬——乳房发育+ED(性功能勃起障碍)

症状摆一摆

胖哥些,胸口长坨坨,胡须稀拉拉,这可能是肥肉扰乱内分泌的结果!肌肉松垮垮,胸闷气短,连“雄风”都遭不住——ED悄悄咪咪就来了!

那该怎么办

(1)莫腺皮,赶紧看医生。内分泌乱了套,光靠减肥不够,专业治疗不能拖!

(2)运动提升“战斗力”:每天有氧运动30-60分钟,比如慢慢交替走、游泳等等,坚持一个月,雄风回归不是梦!

重庆市妇幼保健院临床营养科主任孙海岚送上减重秘籍

1.科学减肥三步走:先测体成分分析(BIA法),再定制饮食计划,最后心理建设+运动打卡!莫信偏方,稳扎稳打才靠谱!

2.坚持才有效:减肥不是三天打鱼两天晒网,坚持才是王道!

胖哥胖妹些,减肥莫焦!管住嘴、迈开腿,少熬夜、多喝水,健康享“瘦”才是真的巴适!

重庆市妇幼保健院供稿