

# 874万 | 2020届高校毕业生人数再创历史新高

新华社电 记者12日从教育部召开的新闻发布会获悉,2020届高校毕业生874万人,同比增加40万人,毕业生人数再创历史新高。

“当前受新冠肺炎疫情、经济下行压力等多种因素叠加影响,就业形势复杂严峻。”教育部高校学生司司长王辉在发布会上表示,为积极应对今年复杂严峻的就业形势,教育部会同有关部门重点在升学扩招、渠道开拓、就业服务、加强指导、支持湖北等五方面推动高校毕业生就业工作。

其中,升学扩招方面,扩大硕士研究生招生规模,同比增加18.9万人;扩

大普通高校专升本规模,同比增加32.2万人。就业服务方面,自2月28日教育部联合有关社会招聘网站推出“24365校园网络招聘服务平台”以来,截至目前已提供近千万条岗位信息,累计注册人数近200万人,投递简历1500多万人次。

此外,王辉还在发布会上介绍说,2020年全国高考报名人数为1071万。目前,全国31个省(区、市)高三年级学生均已返校复学。各地正在结合当地实际情况制定今年高考的疫情防控工作标准及具体实施方案,有条不紊地推进高考各项准备工作。

## 黑龙江省收治的绥芬河口岸境外输入新冠肺炎病例“清零”

新华社电 12日下午,随着牡丹江医学院附属红旗医院最后4例境外输入新冠肺炎确诊病例临床治愈出院,409例经绥芬河口岸入境并由黑龙江省收治的输入病例全部出院。

12日出院的4名患者,肺部CT影像学显示急性渗出性病变明显改善,两次核酸检测结果均为阴性。出院后,他们将接受为期14天的集中医学观察。

在国家卫健委、黑龙江省派出的医学专家指导下,牡丹江医学院附属红旗

医院及各地驰援的医护人员对患者进行对症治疗,并根据病情发展,不断调整优化治疗方案。同时,还对患者给予心理干预及人文关怀。在医护人员的努力下,患者病情逐渐好转。从4月14日开始,捷报频传,患者分批出院。

自绥芬河口岸境外输入性疫情发生以来,牡丹江市累计收治绥芬河口岸输入病例409例,其中,380例新冠肺炎确诊病例均已临床治愈出院,29名无症状感染者全部解除医学观察。



### 行云二号01/02星发射成功

5月12日9时16分,我国在酒泉卫星发射中心用快舟一号甲运载火箭,以“一箭双星”方式成功将行云二号01/02星发射升空,卫星进入预定轨道,发射取得圆满成功。

新华社发

## 5·11安利晒腰节 和金瀚一起晒腰炫腹

### 金瀚领衔“晒腰大军” 健康塑形等你踢馆

5月11日,健康圈超级IP“5·11安利晒腰节”再度来袭,当天,抖音、微博、微信、Keep等社交平台累计曝光破23亿,吸引超155万用户参与互动,晒出小蛮腰。后疫情时期,倡导公众掌握营养和运动知识,养成健康生活方式。健康晒腰正在进行,科学抗疫仍需努力。



金瀚直播间连线。

今年晒腰节,安利邀请青年演员金瀚出任健康塑形大使,领衔明星导师团。娱乐圈“健身小达人”金瀚的好身材声名在外,在《你和我的倾城时光》中,一段健身房约会荷尔蒙爆发、圈粉无数。5月9日播出的快乐大本营《感恩医护人员 致敬最美逆行者》特辑中,护士小姐姐直呼“看过金瀚的八块腹肌”。

### 社交平台曝光破20亿 解锁炫腹晒腰新花样

5月11日当天进行的安利晒腰节直播,超过一亿用户观看,健康美味塑形秘笈种草无数。安利(中国)总裁余放介绍,吃动平衡、健康塑形已经成为科学抗疫的刚需,安利打造“5·11安利晒腰节”活动,希望通过抖音、微博、Keep、直播、微信等时尚的互动传播方式,呼吁更多人关注均衡饮食、合理运动,掌握科学的健康塑形方法,构筑自身免疫力第一防线。

国民级健身APP Keep,今年首次与5·11安利晒腰节携手,4月27日—6月8

日期间,邀请网友参与#511安利晒腰节腰你好看#话题打卡,当前浏览总量已近43万。Keep为参与晒腰节的网友安排上了运动塑型期间的营养补充秘籍和多重健康好礼,以及腹肌训练入门、马甲线养成、腰腹初级燃脂、腹肌撕裂等专业课程,唤醒大家的健身热情,让好身材来得更容易更专业。

微博#我来安利晒腰节#阅读量达8000万,位居当日热门话题榜单第3位,参与讨论量高达30万。5月7日发起的抖

音#511安利晒腰节#挑战赛,截至5月11日播放量已超过21亿,金瀚亲自展示晒腰舞,与网友们拼舞技、晒腰线、秀出健康好身材。

5月4日起,在微信的“i挑战星球”小程序上开启的28天健康塑形挑战,已吸引接近10万人报名参与,金瀚领衔明星导师团从营养、运动、心理不同维度,手把手教你科学饮食,减脂塑形,让塑形小白可以穿衣显瘦,脱衣有肌肉,让健身达人雕刻出腰腹肌轮廓和马甲线。

### 营养+运动 晒出好腰线构筑免疫力

如何判断你的腰是否超标?根据《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》,男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米即为超标。计算BMI体重指数也是个方法,BMI指数24-28为超重,大于等于28为肥胖,说明你需要管理体重了。

安利纽崔莱依托多年来在健康领域的专业知识及优质产品,为消费者提供了一整套健康、定制、简单、长效的健康塑形方式,倡导4个少,8杯水,半小时:即少摄入、

少吸收、少合成、少囤积,每天8杯水,运动半小时。

膳食方面,第一,食物多样,每天至少摄入12种食物,应包含谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等;第二,多吃蔬果、奶类、大豆,不以果汁代替鲜果;第三,保证鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质摄入,少吃肥肉、烟熏和腌制肉,坚决杜绝食用野生动物;第四,少盐少油,控糖限酒,足量饮水,成年人每天8杯左右(1500毫升—

1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;第五,合理选用营养素补充剂;第六,确有减脂减重需要,减少日均卡路里摄入15%-20%。

合理膳食的基础上,坚持每日运动30分钟:比如原地跑或走、室内体操、下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等,Keep上的“5·11安利晒腰节”腹部训练课程,就是最佳的居家锻炼选择。

通讯员 胡骏