



1 金手指



● 上映时间: 2023-12-30
 ● 国家/地区: 中国香港/中国大陆
 ● 类型: 剧情/犯罪
 ● 简介: 上市公司嘉文集团在短短几年间从默默无闻到风生水起,再到没落清盘,市值蒸发超过一百亿。幕后老板程一言(梁朝伟 饰)也从万众瞩目的股民偶像变成人人喊打的过街老鼠。高级调查主任刘启源(刘德华 饰)长达十五年锲而不舍地搜证和跨境调查,竟发现局中有局、案中有案,究竟谁在幕后?谁能逃脱?谁会出局?

2 非诚勿扰3



● 上映时间: 2023-12-30
 ● 国家/地区: 中国大陆
 ● 类型: 喜剧/爱情/科幻
 ● 简介: 秦奋(葛优 饰)和笑笑(舒淇 饰)终成眷属,但蜜月还没有度完,笑笑便跟着公益组织去全世界保护环境了,一走20年没回来过。2031年,老范(范伟 饰)研制出能乱真的人工智能人。为解秦奋的相思之苦,老范帮秦奋定制了一个智能人笑笑。在与智能人笑笑相处的过程中,秦奋产生了模糊的感情。与老友芒果(姚晨 饰)谈话后,秦奋也开始思考自己的深情是否值得。而就在此刻,真笑笑回来了,两个笑笑的存在让秦奋左右为难,他该如何选择?而真假笑笑又该何去何从?

太仓宠物爱好者们

这份宠物友好地图请收好!

□ 本报记者 张韵卓 见习记者 刘嘉瑶 文/图 记者 金梦丹/图

一个多元化的城市,缺少不了这么一个标签——宠物友好。如今,太仓接受宠物入内的场所逐渐增加,太仓的“铲屎官”们,快带着宠物出来放放风吧!

海运堤罗腾堡风情街

在海运堤罗腾堡风情街,不仅可以满足大家拍照打卡、品尝美食的需求,还能带着宠物玩耍、奔跑,释放无限欢乐!

在河畔餐厅,你可以和宠物一起享用美味佳肴。别忘了到星巴克点一份狗狗奶油,让你的宠物也尝尝甜蜜的滋味。



天镜湖公园

这里的广阔草坪给宠物提供了足够的撒欢空间,你可以和“毛孩子”一起在人造沙滩上玩耍,沐浴阳光,放松心情。天镜湖公园景色优美,绝对会给你和宠物带来一次难忘的体验。



木与村庄露营地

位于独淞小海的木与村庄露营地也非常适合带上宠物与自然来一次亲密接触。在这里,你可以带着宠物一起露营、烧烤,享受大自然的独特美好。

冬天,正值水杉观赏季,独淞小海大片的水杉五彩斑斓,赏心悦目,和自家宠物置身其中,漫步散心,轻松又惬意。



古镇



你还可以带着宠物一起漫步沙溪古镇、浏河古镇,让自家的“毛孩子”也领略一下江南小镇的魅力。

要是逛累了,就寻一处小店歇歇脚,喝喝茶、看看书、赏赏景,宠物在侧,一人一狗,停停走走,一起感受古镇的慢生活。

Peekoo 咖啡馆



在万达金街开了一家宠物友好咖啡馆——Peekoo 咖啡馆,在宠物、甜品、咖啡的陪伴下,心情也变得甜蜜起来,待一下午也不会无聊。

点上一杯名为 GOOD MORNING 的咖啡,还有机会获得小宠物专属围裙!穿上围裙的宠物是不是更显乖巧可爱了呢?

关爱流浪动物,也是打造宠物友好型社会的重要一环。在太仓,有这么一个爱心救助领养组织——太仓小动物保护协会(以下简称“小动保”)。如今,“小动保”已走过了十多个年头,救助的小动物达千余只。

为了将关爱动物的价值观念传递给更多人,“小动保”不仅开通了线上申领渠道,还会不定期举办线下领养活动,越来越多的爱心人士参与进来,为小动物们提供舒适友好的居所。

人与宠物之间那份直接和纯粹的情感,正在温暖着越来越多渴望陪伴的心灵,如果想要拥有一只宠物,不妨以领养代替购买,给流浪动物一个温馨的家!

维生素补过量有风险? 听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和脂溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好?北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛

表示,要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍,一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝肝不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,人体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过王琛提示,一些水溶性

维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险。

专家提醒,想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生

素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切,减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失,推荐急火快炒、迅速加热,而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用,蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

(新华社)

同绘美好太仓蓝图 共奏安全发展乐章

