

近20部影片集结2026端午档



随着端午假期到来，电影市场持续升温，近20部影片集结端午档，涵盖剧情、科幻、爱情、动画、动作等多元题材，影片数量创近十年同期新高。目前，2026端午档总票房已突破1亿元。

今年端午档类型丰富、看点十足，满足不同观众观影喜好。科幻爱情电影《我看见两朵一样的云》聚焦虚拟与现实交织的世界，讲述一名坚信自己身处“虚拟世界”且是唯一“真人”的年轻人阿志，在遇见神秘女孩小一后，逐渐陷入真假难辨的迷局，并由此展开一场关于真实、情感与自我认知的探索。

迪士尼·皮克斯动画电影《玩具总动员5》将目光投向数字时代下的童年世界，一场关于陪伴、友谊与成长的全新冒险由此展开；电影《抓特务》讲述建国初期，新任派出所所长肖大力发觉

小学教员冯静波身份存疑，自此开启了日复一日的盯梢；电影《爱是愤怒》以小城青年的爱情为切口，讲述一对平凡恋人在现实压力与命运考验面前，相互扶持、共同成长的故事。

今年端午假期恰逢父亲节，《爸爸，让我再爱你一次》《爸爸我爱你！》等聚焦亲情主题 的影片也为端午档期增添了更多温情表达。除了新片集中上映，多部热门影片也在持续热映，涵盖《给阿嬷的情书》《极限逃生》《揭秘日》《诺曼底 72 小时》等，另有重映佳作《大鱼海棠》与观众重温经典。

今年端午档，不仅为观众带来多元化的观影选择，也点燃了暑期档的热度。据统计，今年暑期档超80部新片陆续上映，将在这个夏天带领观众奔赴缤纷多彩的光影之旅。

据央视新闻微信公众号

“病故”男友深夜上线 牵出八个月网恋诈骗案

网恋“男友”突发重病“离世”，女友悲痛之余还背负高额网贷。然而“男友”去世数日后，其游戏账号竟在深夜悄然上线，这一诡异举动牵出一桩网络交友诈骗案。

北京市西城区人民检察院近日办理了这起案件。2002年出生的犯罪嫌疑人黄某，利用自身外貌和声音偏向男性的特点，伪装成“绝世暖男”。她对00后网友小美(化名)实施了长达八个月的情感诈骗，最终骗取27万余元。

2024年底，小美在一款游戏交流群中结识黄某，被其沉稳温柔的声音吸引，互加好友后关系迅速升温。黄某先以“没钱吃饭”“想喝奶茶”索要小额红包试探，发现小美性格单纯、戒备心极低。2025年2月底，二人确立恋爱关系，小美多次要求视频均被以“摄像头坏了”等借口推脱，交往始终停留在语音和文字的虚拟世界。

2025年4月起，黄某谎称患严重糖尿病需住院治疗，此后又以银

行卡冻结、眼睛手术、严重胃病等理由持续要钱，单笔最高约6000元，所得均用于个人消费。小美不仅花光积蓄，还被引导通过网贷借款20余万元。黄某曾陆续归还1万元以稳住小美。

2025年10月，不堪重负的小美要求见面，黄某伪造“病危通知书”，让人冒充好友告知其“男友”病逝。数日后，小美发现“男友”游戏账号深夜在线，如梦初醒随即报警。

经审查，黄某以非法占有为目的骗取财物，数额巨大，构成诈骗罪。黄某自愿认罪认罚，退赔全部损失并获被害人谅解，被西城区人民法院判处有期徒刑。

检察官提示：网络交友须核实身份，未线下见面的网友不可轻信；网恋发展过快须保持理性；一旦谈及钱财必须高度警惕，切勿轻易转账；注意保护个人信息，保存好聊天记录、转账凭证等证据，发现被骗应第一时间报警。

据《中国青年报》

粽子怎么吃才健康？端午吃粽指南来了



端午节吃粽子是传统习俗，但不同种类粽子对血糖的影响差别很大。中南大学湘雅三医院内分泌科主任金萍提醒，因为糯米淀粉结构特殊，它其实比白米饭升糖速度更快，糖尿病患者、老年人吃粽子时要分清粽子种类、掌握正确吃法，才能有助于平稳控制餐后血糖。

金萍介绍，豆沙粽、蜜枣粽这类甜粽是升糖“加速器”，糯米基底搭配大量添加糖，会让血糖飙升，糖尿病患者和糖尿病前期人群应尽量避免食用。鲜肉粽、蛋黄肉粽看似不含添加糖，但馅料里大量油脂会延缓胃部排空，血糖峰值会推迟到餐后2至4小时，长时间高血糖还会影响第二天的空腹血糖。对于糖尿病患者而言，这类粽子单次食用不能超过半个，且必须替代正餐里的主食，不

能额外加餐。

杂豆杂粮粽相对友好。金萍介绍，杂豆中的膳食纤维能形成物理屏障，阻碍淀粉快速分解；同时杂豆富含消化速度平缓的直链淀粉，还含有抗性淀粉。当杂豆添加比例超过30%时，这类粽子整体的血糖生成指数会明显下降。但杂粮粽中依旧含有碳水化合物，每次食用量控制在50至100克。

粽子应该怎么吃才能让血糖平稳呢？金萍建议，可以先吃清炒绿叶蔬菜，再摄入少量瘦肉、鱼、豆腐等优质蛋白，最后再吃粽子；胃肠功能弱、有食管反流问题的人群以及老年人，不适合吃冷粽子；吃完粽子不要立刻坐下或躺下，可散步半小时，有助于平稳餐后血糖。

据科普中国

山友徒步差点酿成悲剧 夏季失温比中暑还可怕

前些天，户外圈传来一则新闻。六月梅雨季，一山友徒步西湖标毅线险些失温，差点酿成一场不可挽回的悲剧……

据悉，该山友在清晨空腹状态下，从老和云起出发，行至西湖标毅线最高点天竺山时，突发失温、全身剧烈抽筋，无法自行下山。所幸现场路人及时帮助且提供保温毯、干爽衣物和食物，最后安全转移下山，无生命危险。

我们知道，人类的正常体温大约在35.8℃-37.8℃之间。低于35℃，人体就进入了失温状态。如果不及时干预，会出现内分泌紊乱、幻觉、无法思考和回应呼唤，最终丧失意识甚至死亡。

很多人以为，失温只会发生在寒冬，但事实并非如此。只要满足条件——风大、雨急、湿冷、高海拔、缺氧——任何季节中人都有可能失温。哪怕是夏天，只要有风雨加上时间足够长，也可能致命。

那么，失温到底是怎么发生的呢？这要从保暖说起。所谓“穿得暖”，除了要有挡风的服装面料，还要靠衣物特别是里面

填充材料中的空气，来降低热量散失的速度，比如蓬松厚实的羽绒服格外保暖就是因为其中的空气。

但衣物如果因为下雨等原因被水浸湿，水就会取代这些能保温的空气，由于水的导热能力比空气强得多，就会导致保温性能急剧下降，甚至会让身体热量更快地散发到环境中去。因此，哪怕气温不低，湿衣服和大风就能迅速让体温流失导致失温。

失温后，最关键的是处理方式。错误的急救反而可能加速死亡。对于轻度失温者，可以饮用少量热水或含糖热饮（不能含咖啡因），帮助恢复体温。但如果患者已出现脱水、意识模糊或吞咽困难，千万不要强行喂热饮。那会导致血液重新分布，引发低血压甚至心脏骤停。

正确的处理方式包括以下几点：使用保温毯裹住救援对象；立即将人转移到避风保暖处（帐篷、山洞、车内等）；去除湿衣服，换上干燥衣物；在脖子、腋下、腹股沟等靠近大血管的地方使用包裹布料的热水瓶；严重者应尽快送医。

据科普中国