

# 习近平就英国女王伊丽莎白二世逝世 向英国新任国王查尔斯三世致唁电

新华社北京9月9日电 国家主席习近平9日就英国女王伊丽莎白二世不幸逝世向英国新任国王查尔斯三世致唁电。习近平代表中国政府和中国人民并以个人的名义，对伊丽莎白二世女王逝世表示深切的哀悼，向英国王室、政府和人民致以诚挚的慰问。

习近平在唁电中表示，伊丽莎白二世女王作为英国在位时间最长的君主，赢得

广泛赞誉。伊丽莎白二世女王是首位访问中国的英国君主。她的逝世是英国人民的巨大损失。

习近平强调，我高度重视中英关系发展，愿同查尔斯三世国王一道努力，以两国建立大使级外交关系50周年为契机，推动双边关系健康稳定发展，造福两国和两国人民。

同日，国务院总理李克强向英国首相特

拉斯致唁电，对伊丽莎白二世女王逝世表示哀悼，向女王亲属和英国政府表示慰问。

又讯 英国女王伊丽莎白二世当地时间9月8日在苏格兰巴尔莫勒尔堡去世，终年96岁。她的长子、王储查尔斯继承王位。

伊丽莎白二世1926年4月21日出生，1936年成为王储，1952年继承王位，是英国历史上在位时间最长的君主。

1957年，她首次通过电视发表圣诞讲话，此后女王圣诞讲话成为英国每年重要节目之一。

伊丽莎白二世与丈夫菲利普亲王相伴70多年，两人育有4个子女。菲利普亲王去年4月辞世，终年99岁。在那以后，伊丽莎白二世公开活动明显减少。她去年10月住院检查后取消或推迟多项公务活动，今年2月确诊感染新冠病毒。



英国女王伊丽莎白二世  
(2016年6月10日摄 资料照片)

新华社发

## 新闻人物

### 高规格礼遇中国贵宾 对中华文化兴趣浓厚 在位70年，她与中国有特殊情缘

自1952年25岁的伊丽莎白公主成为英国女王起，伊丽莎白二世女王在位长达70年，是英国历史上在位时间最长的君主。在这70年里，女王一直与中国有着特殊的情缘。

伊丽莎白二世在伦敦第一次会见中国客人，是在香港回归后的1998年3月。时任中国总理朱镕基与女王进行了友好谈话。时任驻英大使马振岗回忆说：“女王对中国改革开放的情况和形势很感兴趣。”

1999年，时任中国国家主席江泽民对英国进行国事访问，成为第一个访问英国的中国国家元首。在欢迎仪式上，英国皇家乐团三次高奏中国国歌，这在英国历史上实属罕见；在江泽民访英期间，女王六次陪同参加相关活动，礼宾上也做了破例安排。

此后，中国国家领导人成了女王的白金汉宫的“常客”。2015年10月习近平主席访英期间，女王以超高规格礼遇接待。她在社交媒体推特上的官方账号连发5条帖文预热，其中包括她1986年访华时的照片；女王还邀请习近平夫妇出席自己主持的私人午餐，亲自过问欢迎晚宴的菜单、餐桌的花束式样和摆设等细节。这次访问后来成了英国王室官网上用来介绍王室接待国事访问的最佳示例。

在为习近平举行的晚宴上，伊丽莎白二世

女王致辞时又一次回忆起了她与菲利普亲王1986年的中国之旅。这不仅是对她的第一次访问，也是历史上英国君主的第一次。

女王1986年访华时留下的一组经典照片，至今都在网上流传：在欢迎仪式上，为呼应中国国旗的颜色，女王身着红色大衣，搭配红色阔边礼帽；在与邓小平的会面中，二人开怀大笑；见到真人大小的兵马俑时，女王的细微表情……

女王对中国文化也有浓厚兴趣。1947年，女王还是伊丽莎白公主时，就收到来自中国的一幅题为“雏凤佩凰”的湘绣作为大婚礼物。2002年，女王登基50周年时，中国赠送雕刻着象征长寿的仙鹤檀木屏风。2006年，女王80大寿时，收到一个绘有女王肖像的中国鼻烟壶。此外，女王还收到过“秦俑复制品”“龙纹花瓶”“仙鹤瓷盘”“英国女王真丝绣像”等各种中国风礼物。

在1986年访问中国期间，她被媒体记者拍到用筷子夹龙眼，吃海参；在上海豫园的湖心亭，品尝中国绿茶；走访云南，领略中国西南边陲的自然美景。当年女王在云南种下了稀有的英伦玫瑰，而如今在英国的白金汉宫里也栽种着中国客人送给她的花卉。

女王送礼也青睐中国风。2011年女王的长孙威廉王子大婚前夕，女王特意从中国定制了一个名为“早生贵子”的澄泥石壶送给威廉和凯特。

据《新民晚报》

上接01版 提出新要求，修订完善中央八项规定实施细则，推进全党作风建设不松劲、不停步、再出发。经过坚持不懈努力，刹住了一些长期没有刹住的歪风邪气，解决了一些长期没解决的顽瘴痼疾，党风政风焕然一新，社风民风持续向好。

会议认为，在习近平总书记亲自部署、亲自推动下，党中央把解决形式主义突出问题、为基层减负结合起来，作为党的作风建设重要内容统筹推进、一体推进。中央层面整治形式主义为基层减负专项工作机制采取有力措施督促推动各地区各部门持续纠治形式主义、官僚主义突出问题，为基层卸下不必要的负担。党内存在的形式主义、官僚主义问题得到一定程度的遏制和治理，基层党员干部有了更多时间和精力抓落实。整治形式主义为基层减负已成为各地区各部门抓作风建设的常态化工作，成为推动全面从严治党向纵深发展的有力抓手。

会议强调，抓作风建设只有进行时，没有完成时。中央八项规定要长期坚持。要准确把握新形势下反“四风”的规律特点和工作要求，乘势而上、再接再厉，继续在常和长、严和实、深和细上下功夫，管出习惯、抓出成效，化风成俗。要发扬钉钉子精神，始终保持突出问题的整治力度，督促落实好基层减负各项措施，不断健全基层减负的长效机制，强化并充分发挥常态化整治工作合力，让减负成果更好惠及广大基层干部和人民群众。

会议还研究了其他事项。

### 8月份CPI同比上涨2.5%

据新华社北京9月9日电 国家统计局9日发布数据，8月份，全国居民消费价格指数(CPI)同比上涨2.5%，涨幅比上月回落0.2个百分点。其中，食品价格同比上涨6.1%，非食品价格同比上涨1.7%，涨幅均比上月回落。

据测算，8月份，扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨0.8%，涨幅与上月相同。

8月份，受国际原油、有色金属等大宗商品价格波动传导和国内部分行业市场需求偏弱等多种因素影响，工业品价格走势整体下行。全国工业生产者出厂价格指数(PPI)环比降幅略有收窄，同比涨幅持续回落。PPI环比下降1.2%，降幅比上月收窄0.1个百分点；同比上涨2.3%，涨幅比上月回落1.9个百分点。

### 四川泸定地震已致88人遇难

30人失联 400余人受伤

新华社成都9月9日电 记者9日从四川省“9·5”泸定地震抗震救灾省市(州)前线联合指挥部获悉，截至9日12时，泸定6.8级地震已造成88人遇难，其中甘孜州泸定县50人遇难，雅安市石棉县38人遇难，地震还造成30人失联、400余人受伤(其中危重伤11人、重伤38人)。

## 万物

知乎

# 中秋美食怎么吃才健康?

周金

又到一年花好月圆的中秋节，值此佳节，我们同家人团聚，赏月思亲，同时也会遭遇美食诱惑，比如肥美黄澄的大闸蟹、好看又好吃的各式月饼。不吃没有节日气氛，但吃太多又担心影响健康，那么我们该怎么吃呢?

### 月饼怎么吃才健康?

月饼是我国传统中秋节的特色美食，但这诱人的美食往往都是高糖、高盐、高油、高热量的产品，就连这些年商家推出的“无糖月饼”也不例外。

当然，月饼通常只是作为一种节日美食短暂地出现在我们的饮食中，不会对人体健康造成太大影响，但在食用时大家还是有一些事项需要注意。

### 1. 糖尿病患者需警惕“无糖”月饼。

“无糖月饼”不是不含糖，只是不含添加糖(如蔗糖)，商家在制作的过程中会用低热量的麦芽糖醇、山梨糖醇、木糖醇等非糖类甜味剂来替代蔗糖。但是，月饼中的莲子、豆类、果仁里的淀粉、水果中的糖分以及制作月饼皮的面粉等等，都属于糖类，食用后在体内仍然可以转化为葡萄糖，而且为了让月饼吃起来爽口，在制作过程中还会添加大量的油脂。因此，糖友们还是要谨慎，在食用时可切成小块，品尝即可。

### 2. 心脑血管、高血脂症、肝胆疾病患者应远离几类月饼。

这些月饼包括蛋黄馅、肉馅月饼和传统的广式五仁月饼(因为其馅料中含有“冰肉”，即用油和糖腌制过的肥肉)。这类月饼口感极佳，但是脂肪含量过高，因此有高血压、高血脂、冠心病、胆结石、胆囊炎、胰腺炎等疾病的患者，在选择时要慎重，以免食用后诱发或加重疾病。

### 3. 特殊人群慎吃月饼。

婴幼儿消化系统发育不够健全，难以承受大量高糖、高脂肪的食品，应避免食用；老年人的消化吸收能力较差，吃多了可能会加重脾胃负担，引起消化不良、腹泻等

病症；胖友们也要慎吃月饼，要知道，一个中等大小的(重量约100克)五仁月饼(能量约400千卡)下肚后，你几乎需要在操场上挥洒1小时的汗水，才能把它带给你热量耗尽。

### 4. 食物过敏者谨慎吃月饼。

月饼馅的食材太多太杂，有食物过敏史的各位在吃月饼的时候要格外注意，避免食入可能引起过敏的食物。

### 5. 不可贪吃月饼。

女性只要一天吃4个(男性的5个)中等大小的月饼，一整天的能量摄入就基本到顶了，再吃其他的就会能量超标。所以，如果今天不小心贪吃了两个月饼(能量约800千卡)，请自觉把今天其他食物(尤其是主食和油脂)的量减下来，要知道，你几乎不可能靠运动在一天之内把800千卡能量耗尽。

我们既不是运动员也不是重体力劳动者，千万别高估了自己的身体活动耗能，一般这种耗能只占到我们人体总能量消耗的15%至30%。好比一位轻体力劳动男性一天总耗能是2000千卡，那他通过身体活动的耗能大概在300千卡和600千卡之间。

### 你能吃螃蟹吗?

“无螃蟹不中秋”，很多家庭的团圆饭桌上都少不了它。

关于吃螃蟹，网上流传着很多说法，比如：螃蟹寒凉，吃了容易腹泻；孕妇不能吃螃蟹，会引起流产；螃蟹胆固醇高，“三高”人群不能吃……

那真相到底是什么呢?

据悉，螃蟹分海蟹和河蟹两种，是兼具美味和营养于一身的大美食，但是螃蟹的部位是不能吃的。整只螃蟹，可吃的部位有蟹肉、蟹黄和蟹膏；但蟹肠、蟹胃、蟹腮和蟹心这四个部位不能吃。因为肠、胃和腮这些部位容易积累污物，而蟹心为循环系统内脏，食用后容易造成过敏、腹泻。

螃蟹的哪些部位营养丰富? 蟹肉：富含优质蛋白，其蛋白

质的含量高于大多数的鱼虾类；且含有丰富的不饱和脂肪酸；钙、镁、锌、磷、碘等矿物质的含量也远高于其他普通肉类；除此之外，蟹肉还有一个非常显著的营养特点，即富含特殊保健作用的非蛋白氨基酸——牛磺酸。牛磺酸是一种含硫的非蛋白氨基酸，在体内以游离状态存在，是人体的条件必需营养素。在婴儿出生前后，牛磺酸对中枢神经系统和视觉系统的发育起着关键作用；成年人缺乏牛磺酸也会发生视功能障碍。

蟹黄(母蟹)：富含维生素A、核黄素、烟酸，超过了一般鱼类的营养水平。

蟹膏(公蟹)：蟹膏富含脂肪，非常好吃，而且这些脂肪中有不少人体所需的必需脂肪酸。

### 1. 螃蟹寒凉食用后易腹泻?

其实，我们有时候吃螃蟹腹泻，并不是因为螃蟹寒凉，其可能的原因有：

①吃了变质不新鲜的螃蟹；

②螃蟹体内常有沙门氏菌，食用时没有彻底加热煮熟；

③本身对螃蟹过敏或有胃肠道不耐受的情况。

### 2. 三高人群吃螃蟹不能碰蟹黄?

《中国居民膳食指南2022》中都提倡“吃鸡蛋不弃蛋黄”，这么美味又营养的蟹黄，不吃岂不是太可惜了。很多人担心蟹黄是属于胆固醇的食物，因此不敢碰。但研究已经明确：人体所含胆固醇主要由自身合成，膳食摄入的胆固醇只会占一小部分，并不会显著影响人体内的胆固醇代谢。但这也不是说我们就可以毫无节制地摄入膳食中的胆固醇了。对于螃蟹，高血压、高血脂、高血脂的朋友来说，适量吃就好，偶尔吃一只基本是没问题的。

### 3. 螃蟹虽好，不可贪吃。

再好的食物，吃起来都要有度，切不可贪食，螃蟹也不例外。螃蟹富含蛋白质，摄入过多，会增加消化系统负担，特别是对老年体弱的老年人、儿童以及有消化系统疾病的患者来说，切不可食入过多。

(来自临床营养网)



### 吃月饼注意事项

#### 1. 现吃现买

新鲜月饼圆正饱满，感观好，香味浓，味美可口。月饼忌高温又怕潮，放久了会失去香味特色，馅也会变质，不过也别放进冰箱，不然月饼皮会变硬，味道也会变差。

#### 2. 先咸后甜

如果有多种口味，应按照鲜、咸、甜、辣的顺序吃，这样有利于尝出月饼的味道。先甜后咸，咸味就会被甜味“吊”走，这与饭桌上先吃甜品的道理异曲同工。

#### 3. 泡杯热茶

热茶一则可以止渴，二则能去除

相关链接

异味、解油腻、助消化。普洱茶、绿茶、茉莉花茶、菊花茶都是不错的选择。不喝茶的话白开水也好，但一定要是温热的，喝冷饮可能会导致腹泻。

#### 4. 适当吃青菜补充B族维生素

爱吃月饼，最好同时吃一些青菜。青菜中含有一些B族维生素。B族维生素是把糖、脂肪、蛋白质转化为能量的过程中不可缺少的物质。常吃甜食的人大量消耗维生素B1，而维生素B1与包括视神经在内的多种神经健康有关，不想吃月饼吃得心情烦躁、皮肤冒油，那就预防性地补充一些。

关注

### 只要天气好—— 今晚的月亮 将又大又圆

俗话说，“十五的月亮十六圆”，但科学家们认为，今年中秋是“十五的月亮十五圆”。这意味着，今日中秋当晚赏月，只要天气晴朗，我们有可能看到又大又圆的月亮。

为什么今年中秋“十五的月亮十五圆”?农历八月的月亮到底哪天圆?背后的原因是什么?中科院天文专家对这些问题进行了回答。

中科院云南天文台助理研究员汤儒峰介绍，今年中秋当天，可以欣赏到农历八月最圆月，也就是“十五的月亮十五圆”，而最圆月出现的具体时间是9月10日17时59分左右。

### 满月可能出现在农历十四、十五、十六、十七

“中秋当天，月亮要到北京时间19点35分才升起，因此当我们看到月亮的时候，已经不是最圆的了。不过，肉眼是看不出这个细微差别。”汤儒峰说。据了解，“十五的月亮十五圆”这一现象并不少见。据说，从2021年到2023年，连续三年中秋都是这样。

汤儒峰解释，一般来说，满月出现在农历十四、十五、十六、十七都是正常的。其中，以农历十五、十六居多。以2022年为例，满月12次，农历十五出现5次，农历十六出现5次，农历十七出现2次。而明年也就是2023年，满月将有13次，分别是农历十五出现4次，农历十六出现7次，农历十七出现2次。

“两年共出现满月25次，其中农历十五满月9次，农历十六满月12次，农历十七满月4次。”汤儒峰说，通常来说，满月出现在农历十六的概率较高，这就是大家常说“十五的月亮十六圆”的原因。

### 为什么每年的时间不同?

中科院云南天文台工作人员李知非介绍，从天文上讲，当地球在月球与太阳的中间位置，月球处于地球正后方时，我们在地面上看到的月亮就是最圆的；当月球处于地球正前方时，地面看不到月亮。一般来说，我们把月亮圆缺的一个周期称为一个“朔望月”，把完全见到月亮的那一天称“朔日”，定为农历的每月初一；把月亮最圆的一天称“望日”，通常为农历的每月十五或十六。

朔望月的周期约为29.5天。也就是大概每隔14.75天，月球就会正好转到地球的正后方。李知非说，月球的公转轨道不是圆形而是呈椭圆形，而月球的公转轨道本身也在旋转，月球受到的地球引力不一样，使得月球公转速度不均匀。因此，月球出现在地球正后方位置的时间也是有差别的，有时候稍快，可能就是十五的月亮十四圆，有时候稍慢，就是十五、十六圆，甚至十七圆。

(来源新华社、中科院云南天文台)