



百万球迷迎接阿根廷队凯旋

20日凌晨2时许,卡塔尔世界杯冠军阿根廷队乘坐专机抵达阿首都布宜诺斯艾利斯埃塞萨国际机场。这是阿根廷队第三次夺得世界杯冠军,机场以过水门礼迎接阿根廷队回家。现场乐队欢庆,众多球迷汇集到这里迎接。梅西手捧大力神杯首先走下飞机,阿根廷队主帅斯卡洛尼和其他球员随后。此前,阿根廷政府宣布20日为全国假日。当天中午,伴随着呼喊、舞蹈和致敬,阿根廷队坐上敞篷大巴,从距离布宜诺斯艾利斯市中心约37公里的国家队驻地出发,开始了胜利巡游。巡游活动一共进行了大约5个小时。据阿根廷政府估算,当日有超过500万民众在布宜诺斯艾利斯全城各处欢迎阿根廷队凯旋。(据新华社)

“共和国勋章”获得者张富清逝世



张富清(资料图片)

记者从华中科技大学同济医学院附属同济医院等渠道获悉,20日23时15分,战斗英雄、“共和国勋章”获得者张富清,因病医治无效,在湖北武汉去世,享年97岁。张富清1924年12月出生于陕西洋县,1948年3月参加中国人民解放军,1948年8月加入中国共产党。1955年1月他转业到湖北省恩施土家族苗族自治州来凤县,先后在城关粮油所、县粮食局、县纺织公司、三胡区、卯洞公社、县外贸局、县建设银行工作,1984年12月离休。在西北解放战争中,张富清出生入死,荣立西北野战军特等功一次、军一等功一次、师一等功一次、师二等功一次和团一等功一次,并被授予军“战斗英雄”称号、师“战斗英雄”称号和“人民功臣”奖章。转业时,张富清坚决服从组织安排,奔赴湖北最偏远的来凤县。扎根山区的60多年里,他刻意尘封功绩,闭口不提战功,以至连儿女都不知情。2018年底,在退役军人信息采集中,张富清的感人事迹被发现,这段英雄往事重现在人们面前。用共产党员的如磐初心感动中国的张富清,先后获得“时代楷模”“全国优秀共产党员”“共和国勋章”等崇高荣誉。

短评

英雄一直都在,本色就是传奇

老英雄张富清走了。这位为了建立新中国浴血奋战、出生入死的老兵,为了建设新中国默默奉献、鞠躬尽瘁的劳模,用如磐初心感动中国的共产党员,走完了平凡又不平凡的一生。从张富清身上,我们仿佛看到了自己的爷爷奶奶姥姥姥爷。他们这一代人,出生在一个风云变幻的时代,个人命运同国运一样起伏跌宕。默默奉献,是他们的本色,也成为他们立身处世的座右铭。“一代人有一代人的青春,一代人有一代人的担当。”张富清曾说,“当年,国家危难之际,我们那一代人用热血和青春,主动担起了历史使命。如今,中华民族迈向伟大复兴,青年朋友们,现在该轮到你们为祖国去担当了。”山河无言,岁月有声。英雄一直都在,本色就是传奇。(据新华网)

实至名归!中国女排运动员朱婷获金狮奖

北京时间21日凌晨,意甲排球俱乐部斯坎迪奇公布中国球员朱婷荣获金狮奖的消息,并且晒出了一张朱婷手捧奖杯的照片。据悉,这一奖项由意大利中国理事协会颁发,主要是颁发给在文化、体育、音乐做出杰出贡献,以及为中国和意大利两国之间文化交流、沟通建起桥梁的杰出人物。在获得该项荣誉后,朱婷录制视频表示感谢,她说道:“大家好我是朱婷,非常感谢意大利中国理事协会所颁发的这个奖项,来意大利打球的这段期间非常感谢大家对我的照顾和支持以及鼓励,接下来我会打出更好更精彩的表现和球,也希望在赛场上可以看到你们,谢谢。”自从加盟意甲斯坎迪奇俱乐部以来,朱婷迅速成为队内不可或缺的主力球员。联赛中,朱婷多次帮助球队渡过难关,还多次获得单场 MVP。(据中新社)

上海警方侦破一起侵犯剧本杀著作权案

记者从上海市公安局获悉,上海公安机关近日联合相关行政执法部门,在多地公安机关的协助下,在全国多地开展集中收网行动,成功侦破一起侵犯剧本杀著作权案,抓获盗版印刷、网络分销、线下门店等全环节犯罪嫌疑人39名,查处盗版剧本生产工厂3家,捣毁仓储、销售窝点15处,查获待销售的盗版剧本杀盒装剧本8万余盒,涉案金额5000余万元。今年7月,上海市公安局食品药品环境犯罪侦查总队通过网络巡查发现,电商平台上出现了一些价格远低于市价的剧本杀游戏剧本作品。例如,一款官方发行价在500元左右的普通盒装剧本,某网店打着“1:1复刻”的宣传标语,以50元左右的价格对外销售,存在侵权嫌疑。据此,警方迅速成立专案组开展侦查,很快锁定了10余家低价销售此类剧本杀盒装剧本的网络店铺,并查明其所销售的剧本产品均系盗版。专案组循线挖出一条源头位于浙江,以苏某、林某为首,包括印刷、包装、仓储、销售等多个环节的侵犯犯罪产业链。(据新华社)

世界级“最佳旅游乡村”长啥样?一起来揭秘

世界级“最佳旅游乡村”长啥样?12月20日,联合国世界旅游组织官方网站公布了2022年联合国世界旅游组织评选的“最佳旅游乡村”名单,武隆区荆竹村成功入选,成为重庆市第一个获得该项殊荣的乡村,为武隆再增加一块旅游金字招牌。据悉,这是联合国世界旅游组织开展的第二届“最佳旅游乡村”评选,荆竹村从全球众多申请中脱颖而出,充分体现联合国世界旅游组织对荆竹村践行“绿水青山就是金山银山”理念,取得乡村可持续发展的突出价值和卓越成效的认可。本次评选中,我国仅2个村获此殊荣,全国获得世界“最佳旅游乡村”名单增至4个。据了解,荆竹村毗邻武陵喀斯特世界自然遗产地,自然资源优越,有山地、天坑、峡谷、森林等丰富旅游资源,在这里可以赏花、夏避暑、秋摘果、冬赏雪。该村坚持按照“农、商、文、旅”融合发展的总体思路,以田园、庄园、乐园“三园模式”为发展思路,依托丰富的文化和自然资源,引进归原小镇等新型田园艺术农业,组建“乡村酒店联



荆竹村民宿(资料图片)

盟”,以生态文明体系发展乡村旅游,成为乡村振兴的经典案例,是中国首批“乡村旅游重点村”。此外,荆竹村还利用本地丰富的耍锣鼓、蜡染技艺、竹编技艺和碗碗羊肉等非遗美食技艺,活化传承利用,建成非遗传习所,搭建文化资源宣传保护平台,用村民的老房子、古柴火灶、方桌竹椅、铜茶壶与青瓷杯等打造“归原茶馆”,保护修缮古代商道驿站,打造“荆竹古道”,传承传播优秀传统文化。(据新华社)

一图读懂“阳了”如何食养

感染新冠之后怎么吃?如何安排饮食,帮助减轻症状,利于更快恢复?中医、临床营养等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和新冠病毒感染者的常见症状,针对性给出食养建议。



1 桑叶菊花茶

配方 菊花10克 桑叶10克 薄荷5克
制法 将菊花、桑叶过水去尘,放入锅中凉水浸泡10至15分钟,水煎10分钟后,加薄荷,续煎5分钟,关火取汁。
服用方法 代茶频饮。
功能 解表发散风热。
适用于 发热头痛,口干咽痛。
贴示 1.饮之忌受风凉;2.忌使铁锅、铜锅。



2 梨汤

配方 梨1个 罗汉果半个 乌梅2颗
制法 将梨洗净,切块,入锅加水,放入罗汉果、乌梅,煎煮。
服用方法 取汁,温饮。
功能 养阴利咽,生津。
适用于 口干咽燥。
贴示 乌梅可用山楂3粒替代,罗汉果可用冰糖10克替代。



3 雪梨马蹄炖瘦肉

配方 雪梨1个(不去皮) 荸荠(马蹄)200克(削皮) 瘦肉250克
制法 雪梨切大块,马蹄一切二,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3至4人用量。
功能 润肺泻火、利咽止痛。
适用于 咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。



4 青橘罗汉果炖瘦肉

配方 青橘5个 罗汉果半个 瘦肉250克
制法 青橘纵向切开,罗汉果掰为大片,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3至4人用量。
功能 润肺泻火、利咽止痛。
适用于 咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。

5 玉米须橘皮水

配方 干玉米须3克(或5根鲜玉米须) 干橘皮10克(或鲜橘皮25克)
制法 共同加水煎煮15分钟。
服用方法 温饮。日服2次。
功能 止咳化痰。
适用于 风寒咳嗽痰多。

6 无花果冰糖水

配方 干无花果30克 冰糖10克
制法 将洗净的无花果入锅加水,加冰糖,共煮。
服用方法 温饮。连服3至5天。
功能 祛痰理气,润肺止咳,解毒热,润肠。
适用于 咳嗽,声音嘶哑,口干头痛。
贴示 冰糖可用罗汉果半个替代。

7 马蹄甘蔗炖瘦肉

配方 马蹄200克(削皮) 甘蔗500克 瘦肉250克
制法 马蹄一切二,甘蔗沿中轴切开,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3至4人用量。
功能 润肺止咳。
适用于 口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

8 橙子生姜炖瘦肉

配方 橙子1个,不去皮 生姜30克 瘦肉250克
制法 橙子切瓣,生姜切片,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3至4人用量。
功能 润肺止咳,化痰。
适用于 口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

知多点

- 一、同时出现多个症状者,可以分别熬制,错开食用。
- 二、常见对症食养知识(同类食物可替换)
- 1.祛风散寒:生姜、葱、芫荽、芥菜。
- 2.清热解表:淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。
- 3.清热泻火:苦菜、苦瓜、蕹菜、茭白、西瓜、淡竹叶、鲜芦根。
- 4.清热生津:甘蔗、柠檬、柑、番茄、苹果、甜橙、荸荠。
- 5.清热解毒:黄豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、苦瓜、马齿苋、薹菜、鱼腥草、鲜蒲公英。
- 6.清热化痰:冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。
- 7.温化寒痰:橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。
- 8.止咳平喘:梨、枇杷、百合、杏仁、白果(熟食,少儿不宜)、乌梅、藕。(据健康中国)

