



世界级重大考古发现！ 南海两处古代沉船文物超十万件

国家文物局21日在海南三亚发布深海考古工作取得的重大进展。5月20日国家文物局已进行了第一次水下考古调查,使用“深海勇士号”载人潜水器,在南海西北陆坡一号沉船核心堆积区西南角,设置布放了沉船水下永久测绘基点,并进行了搜索调查和影像记录,正式开启了考古调查工作。



这是南海西北陆坡一号沉船内部(2022年10月摄)。据新华网

文物以瓷器为主,散落范围达上万平方米

据介绍,2018年1月,国家文物局考古研究中心与中国科学院深海科学与工程研究所共同设立了“深海考古联合实验室”,当年4月在西沙北礁海域首次实施了深海考古调查。

2022年8月,在我国南海西北部西沙海槽海域实施了第二次深海考古调查,在2500米左右深处海域新发现1处沉船遗物点,3处沉船。

同年10月,在我国南海西北陆坡约1500米深度海域发现两处古代沉船。

我国深海考古向世界先进水平迈进

经国家文物局批准,国家文物局考古研究中心、中国科学院深海科学与工程研究所、中国(海南)南海博物馆将严格按照水下考古工作规程,用一年左右时间,分三个阶段实施一号、二号沉船遗址考古调查工作;在考古调查成果的基础上,科学评估沉船保存状况和技术条件,研究提出下一步的考古和遗址保护方案。

5月20日至6月上旬将实施第一阶段调查工作。20日已进行了第一次水下考古调查,使用“深海勇士号”载人潜水器,在一号沉船核心堆积区西南角,设置布放了沉船水下永久测绘基点,并进行了搜索调查和影像记录,正式开启了考古调查工作。第一阶段调查工作,将通过水下搜索调查,摸

清两艘沉船文物分布范围,对沉船进行多角度、全方位的资料采集和考古记录工作,适量提取有代表性的文物标本,以及海底底质等科学检测样本。

南海西北陆坡一号、二号沉船保存相对完好,文物数量巨大,时代比较明确,具有极高的历史、科学及艺术价值,不仅是我国深海考古的重大发现,也是世界级重大考古发现。这一重大发现实证了中国先民开发、利用、往来南海的历史事实,对中国海洋史、陶瓷史、海外贸易史、海上丝绸之路研究等都具有突破性的贡献,将充分展示我国深海科技与水下考古跨界融合、相互促进的美好前景,标志着我国深海考古向世界先进水平迈进。(据中国新闻网)

东南亚旅行安全问题频发 泰国游被迫降价 机位过剩,临期团低至999元

5月17日,中国商人在泰国被刺20余刀身亡的事件登上热搜。加上5月初中国情侣在巴厘岛不幸身亡事件,近段时间东南亚旅游目的地相关安全问题引起社会关注。受舆论影响,不少中国游客开始担心前往东南亚旅游的安全问题,这也对旅行社的业务造成了不小影响。目前,不少泰国线旅行社反馈出现了机位过剩的情况。

为了消化这些剩余机位,各地旅行社都打出低价吸引游客。在华东地区,包括南京、常州、上海、宁波、杭州等城市,有的两三天后即将出发的泰国临期团,最低价格已经降至1999元,甚至999元。而正常跟团价格一般在2500元至3000元,现在基本上旅行社收一位客人的亏损能达到800元至1000元左右。

“情况比想象中更严重一些,很多客人对待传闻都是宁可信其有的态度,默认现在出行是不安全的。其他东南亚国家情况也并不乐观。”一位业内

人士表示,前往巴厘岛的旅行社包机比较少,同时巴厘岛年轻客人更多,会更愿意了解事件真相以及实际的旅游安全情况,整体影响会更小。

年初开始,泰国地接社“泰好玩”地陪导游王妮便忙碌了起来,中国旅客是这家拥有多名中文地陪的地接社的重要客源。但3月中下旬开始,王妮与同事们时不时会听到旅客们对于赴泰旅游的疑虑。“对我们四月份订单的影响很大,各种关于泰国不安全的言论、视频铺天盖地,很多旅客都担惊受怕。”王妮说,的确有部分客人因为担心安全而取消了订单,同事们也忙着安抚有顾虑的游客。

王权集团是泰国最大的免税集团,在曼谷、芭提雅、普吉、清迈等地有9家免税店。王权集团首席执行官近期表示,中国游客仍然是王权集团的主要市场,但在过去的4个月里,前来使用王权免税服务的中国游客数量仅恢复了30%,不及预期。

(据潮新闻)

微信可以“刷掌”了

5月21日,微信刷掌支付正式发布,用户目前可以在刷脸设备上进行刷掌操作。需要先在设备绑定个人微信账号,录入手掌纹样。消费时,将手掌对准支付设备的扫描区,确认后即可完成支付。

相比刷脸支付,刷掌支付无论是安全或精准度上都更高一些。区别于指纹识别读取取腹的表皮纹路,掌纹读取的则是掌心血管纹路,能够避免暴露在外界以及复制伪造。

(据澎湃新闻)

俄宣布占领巴赫穆特 泽连斯基证实了？

据路透社报道,21日,正在日本访问的乌克兰总统弗拉基米尔·泽连斯基似乎证实了巴赫穆特这座城市已被俄罗斯占领。

报道称,泽连斯基在日本与美国总统拜登举行会谈之前,被记者问及巴赫穆特是否仍在基辅的控制之下。他说:“我认为不是。目前,巴赫穆特只在我们心中。”他还说:“这是个悲剧。这个地方什么都没有。”

报道还称,俄罗斯20日宣布已经完全占领这座乌克兰东部城市。如果是真的,将标志着这场持续15个月的冲突中时间最长和最血腥的战斗的结束。

但路透社稍后援引乌总统发言人谢尔盖·尼基福罗夫的话称,泽连斯基并未证实俄军占领了巴赫穆特,外界误解了他的话。

(据参考消息)

“这是对广岛的亵渎” 日本民众抗议美军援乌

美国总统拜登21日在日本广岛市与乌克兰总统泽连斯基举行会谈后,宣布美国将向乌克兰提供3.75亿美元的军事援助。日本民众对此表示抗议,认为“这是对广岛的亵渎”。

拜登当天表示,美国将向乌克兰提供价值3.75亿美元的弹药和装备,并允许其盟友向乌克兰提供F-16战斗机,美国则将向乌提供飞行员培训。

连日来,日本多个团体以及其他国家一些人士在广岛等地发起多个声势浩大的集会游行,抗议美国操纵的七国集团峰会正在沦为“战争峰会”。日本“8·6广岛大行动実行委员会”21日发表声明说,“利用广岛宣称向乌克兰提供军事援助,激化和扩大俄乌冲突,这样的峰会我们绝不容忍!”

(据新华网)

最新科研成果显示：

废弃纸尿裤可用于建房

学术期刊《科学报告》最新发表一篇工程学研究论文称,修建36平方米单层房屋使用的混凝土和砂浆中,最多有8%的沙可以用粉碎后的废弃一次性纸尿裤替代,同时不会显著削弱其承载力。这项研究表明,作为一项废物利用,废弃的一次性纸尿裤或能在中低收入国家作为低成本经济房的建筑材料。

论文作者指出,他们这项研究结果的进一步应用需要政府和垃圾处理利益相关方参与,并共同建立废弃纸尿裤的大规模回收、消毒和粉碎流程。此外还需要修改建筑条例,允许将废弃纸尿裤作为一种建筑材料。

(据中国新闻网)

高考考生常见病“防病指南”来了

“高考最重要的是什么?”是考高分,是沉着应战,是心态良好……”“全对!但人生的这次大考,最重要的‘护身符’是拥有一个健康的身体状态。”2023年高考在即,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)专家提醒,高考时期天气炎热,考生要谨防春季突发的疾病,在此为考生送上一份“防病指南”。



网络供图

腹泻 紧张可造成腹泻,需调理饮食注意休息

面对高考,考生难免紧张。人体紧张时,会释放出较多的兴奋激素,如儿茶酚胺、去甲肾上腺素等,导致人体交感神经系统过度兴奋,引起胃肠道快速蠕动,从而可能出现腹泻。并且人体的胃肠道是个比较敏感的器官,过度紧张时,容易出现调节胃肠的神经功能发生紊乱,胃肠道肌肉不能正常收缩,出现腹泻。

湖南中医药大学第二附属医院消化内科主任、主任医师张洪勤建议,精神紧张的考生,可吃些含微量元素食物,如海带、紫菜、海虾、海鱼等含碘食物;洋葱含有钾,维生素C能稀释血液浓度,改善脑部供血,从而减轻压力;糖分高的食物能给大脑提供充足的能量,而且有提神的作用;香蕉含有生物碱、色氨酸、维生素B,能振奋人的精神,舒缓情绪;红枣有安眠、减缓压力的作用。另外,注意不要吃太凉的食物

和生食,可能影响胃肠功能,引发腹泻、胃肠痉挛等。考生如果出现腹泻,要先判断是紧张性腹泻还是饮食不当引起的腹泻。若是饮食不当引起的,可遵医嘱适当服用些药物;若是紧张性腹泻,则要及时调整心态,适当调理饮食,一般休息一下就会恢复,不需服药。

还有一种腹泻,可能会通过家长传染给孩子,就是轮状病毒腹泻。轮状病毒腹泻目前尚无特效药,只能采用口服补液盐、输液等对症治疗手段,解决患者脱水问题。

张洪勤提醒,轮状病毒是通过粪口及口口传播的,考生要注意做好手消毒,从而减少感染的机会。另外碗具的消毒非常重要,不少家长喜欢用蒸汽消毒,其实用水煮消毒,消毒效果更好。

中暑 携带防暑药物,有备无患

高考时期,全国大部分地区气温炎热,不少考生容易发生中暑的情况。湖南中医药大学第二附属医院危急重症科副主任、副主任医师罗柔介绍,中暑包括先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。重症中暑按严重程度分为热痉挛、热衰竭和热射病三种,其中,热射病是最严重的中暑类型。

考生如何预防中暑呢?

1.远离烈日,科学运动。赴考应打遮阳伞、戴遮阳帽和太阳镜,涂抹防晒霜,准备充足的饮用水。考前户外活动,尽量安排在早上或晚上,避免过度疲劳。

2.适当饮水,营养均衡。保证充足水分摄入,如果出汗过多,可适当饮用含电解质饮料,如淡盐水

等。多吃新鲜蔬菜和水果也可补充水分。考试对体力脑力消耗很大,考生要注意营养均衡,补充足够的蛋白质,如鱼、奶、豆类。

3.携带药物,有备无患。可携带防暑药物,如仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹等备用。考生一旦发生中暑怎么办?可遵循“一移、二敷、三饮、四擦、五转”的原则。一移,迅速将患者转移到通风、阴凉、干爽的地方散热;二敷,用凉水敷患者额头;三饮,尚有意识者可饮用含盐饮料;四擦,用凉水进行全身擦浴,当体温降至38℃以下时,要停止冷敷;五转,当中暑者体温达40℃以上,拨打120急救电话尽快送医救治。

感冒 服药采取抗病毒治疗,不要选嗜睡的

感冒是常见病,日常生活中,不少人感冒后,习惯自行服用感冒药,但效果却时好时差。当高考遇上感冒,该如何应对呢?罗柔提醒,高考前,考生应注意这几个方面:

1.加强自身免疫力。保证睡眠充足、饮食合理,能加强自身对病毒的防御能力。此外要多饮水、合理摄取纤维素等。

2.在饮食方面,可选择新鲜水果,如苹果、橙子、柠檬和葡萄柚等,以及萝卜、青菜、黄瓜、豆腐等蔬菜和豆制品。

3.防止接触感染。建议考生及家长做好必要的防护,戴口罩,勤洗手,避免到人群聚集的场所。

痛经 出现不适可用热毛巾热敷,或者贴个暖宝宝

高考期间,许多女生会面临生理期,想推迟经期可以吗?出现痛经怎么办?湖南中医药大学第二附属医院妇科副主任、主任医师贺冰为此解答。

痛经又分为原发性痛经和继发性痛经,原发性痛经是无器质性病变的痛经,以青少年女性多见;继发性痛经是由于盆腔脏器出现器质性病变,如子宫内腺异位症、子宫腺肌症、盆腔炎或宫颈狭窄等引起的痛经,常见于育龄期妇女。对于有痛经史的考生,建议首先去医院检查,了解痛经的原因,再根据医生的建议做相应的治疗。

对于原发性痛经的考生,应注意以下几点:
1.无痛经的考生切勿盲目服药推迟月经。否则,有可能导致月经不凋、异常子宫出血等情况。如

果平时经期没有明显身体不适,即使高考碰上月经期,不必过于在意。对于痛经严重者,可在医生指导下,使用激素类药物推迟月经。

2.月经期应注意保暖。月经来潮前几天,要保证睡眠充足,考生经期前不要吃冷饮、冲凉水澡。

3.中医治疗。在经期前一周,可配合使用中药和中医理疗方法缓解痛经,可使用艾叶泡脚。平时可适当按压三阴交、太冲这两个有利于活血行气的穴位。

4.当出现不适时,可用热毛巾热敷,或在腹部贴个暖宝宝,考前可喝杯红糖姜茶缓解症状。当痛经无法缓解时,可选择适当服用布洛芬等止痛药。(据长沙晚报)

高考最后冲刺 这样调适心理

面对高考,考生最理想的心理状态是什么样子的?疫情之后的此次迎考需要特别注意哪些情绪问题?有哪些有效的放松与自信心训练?近日,记者专访了福建省学校心理健康教育指导委员会主任连榕教授。

“目中无人”的复习最重要

面对即将到来的高考,每个考生都希望自己能以良好的心态考出自己的水平。连榕认为,考生良好的心理状态是在认知上懂得积极应对而非“我不行”的消极思维;在情绪上是适当的紧张而不过分焦虑;在行为上能合理地安排好复习而非慌乱无章。

“一是要尽量排除过去成绩的影响。在已经过去的各种考试中,不管考得好不好,都已经成为历史。重要的是将要到来的高考,如果我们头脑还一直在纠缠过去,就无法静下心来专心学习,反而影响今天的复习效果。二是要有清晰合理的目标。如果这时我们还在苦恼不如这个同学基础扎实,又不如那个同学准备充足,我们不能以积极的状态组织自己的复习。当下最重要的是根据自己的实际形成合理的考试期望,这样我们就能盯着自己的目标,不受他人影响,‘目中无人’地进行自己的复习,在考试时发挥自己的最佳水平,达到自己的目标。”连榕说。

放下不安和自责

“过去三年学习经常受到疫情的影响,总觉得自己学得不够扎实而苦恼,现在复习起来感到很多内容都没有掌握好而不安,这本来是在重大考试来临的时候考生都会有一种普遍的情绪心理,因为特殊记忆更加有了这种心理。”连榕提醒考生们,这种担忧是没有必要的,因为没有一个是考生在所有科目的考试中都得满分,所有的考生和你一样在三年的疫情防控中形成了特殊记忆,重要的是我们要把这种特殊记忆变成前行的动力。不要让自责、后悔影响了今天的最后准备,没必要为此前不适应线上学习方式而苦恼,最重要的是把今天的时间用好。

五种自助方法能有效放松

在解决前述情绪问题时,有哪些有效的放松与自信心训练?连榕建议,除了直面自己的紧张、焦虑之外,考生们还可以采用以下自助方法使自己放松平静下来:

一是呼吸放松法。先缓慢并深深地按“1、2、3、4、5”吸气,稍加停顿,接着内心默数“5、4、3、2、1”,慢慢地把肺底的空气呼出。此时,肩膀、胸、直至膈肌等都感到轻松舒适,呼吸时将注意力集中在气息进出身体的循环往复。

二是想象放松法。让身体处于放松的坐姿或者躺姿,然后想象你处在一个自己非常喜欢的地方,如美丽辽阔的大草原或者阳光明媚、微风轻拂的沙滩,让自己感到惬意和放松。想象场景越生动逼真,放松效果越好。

三是自我质辩法。首先,在一张白纸上把自己所有的高考担忧逐条写出来,这会让自己清楚地意识到当前造成考试焦虑的消极自我暗示究竟是什么。然后,对消极暗示中的不合理成分进行自我质辩,如“要是考不好,以后的前途就完了”,这样的担忧不是更增加焦虑吗?应该抛弃这些不合理的杂念。

四是音乐放松法。找一段自己最喜欢的音乐倾听,优美的音乐可以促进血液循环、肌肉放松,以达到心情平静和轻松愉快的效果。

五是积极自我暗示法。积极的自我暗示可以增强自信。可以默不作声地进行,也可以大声地说出来。我们可以暗示自己:我已经准备好了,一定能达到自己的目标。(据东南网)