

# 齐齐哈尔一中学体育馆坍塌致11死

## 涉事施工企业近年承揽当地多项政府工程

7月24日上午10时,记者从齐齐哈尔市第34中学(下称:34中)体育馆楼顶坍塌事故救援指挥部获悉,最后一名被困学生已搜救到,已无生命体征。此次事故共造成11人死亡,事故调查工作正在全面推进中。

据了解,坍塌体育馆建筑面积约1200平方米,墙体为网架结构,顶棚为混凝土板。事故发生后,齐齐哈尔市立即调派39辆消防车、159名消防救援人员、4只搜救犬赶赴现场处置,医疗、公安、应急、电力等应急联动部门到场协同处置。同时黑龙江省消防救援总队调度大庆支队重型地震救援队增援现场。

据新华社报道,经现场初步调查,与体育馆毗邻的教学综合楼施工过程中,施工单位违规将珍珠岩堆置体育馆屋顶。受降雨影响,珍珠岩浸水增重,导致屋顶荷载增大引发坍塌。目前,教学综合楼施工单位责任人已被公安机关控制。

34中教学综合楼的一处施工牌显示,该工程的建设单位为黑龙江嘉美建设有限公司(下称:嘉美公

司)。记者注意到,在近3年时间里,嘉美公司中标了包括齐齐哈尔市公安局、齐齐哈尔市检察院、34中在内的17个建设项目。

17个项目中,有10个为“政府采购”,7个为“工程建设”。“政府采购”的项目的采购方有齐齐哈尔市公安局、齐齐哈尔市检察院、齐齐哈尔市中级人民法院、齐齐哈尔大学、泰来县教育局等,中标价格从1.69万元至783.65万元不等;“工程建设”的招标机构包括发生坍塌事故的34中、齐齐哈尔市第一医院、齐齐哈尔市梅里斯达翰尔旗哈拉哈中学校等,中标价格从121万元至3295.96万元不等。在这17个中标项目中,中标价格最高的就是齐齐哈尔市34中新建附属综合项目(二次)。

34中新建附属综合项目(二次)的定标结果公示显示,该项目的开标时间为2022年11月11日,定标委员会最终确定嘉美公司为预中标单位。

7月24日,记者拨打定标结果公示所留的招标人电话,被挂断。(据央视新闻、澎湃新闻)

# 长江流域“十年禁渔”

## 湖南配套有奖举报政策

### 最高可获奖20000元

省农业农村厅等四部门日前印发《关于实施湖南省长江流域重点水域“十年禁渔”违法行为有奖举报制度的通告》,凡发现探鱼、锚鱼、活体垂钓等违法行为,举报者最高可获20000元奖励。

通告明确,凡是在我省范围内发现如下违法行为或线索的,任何公民、法人和其他组织均可向农业农村、公安、市场监管等相关部门的执法机关(简称“执法机关”)进行举报。

根据通告,在禁捕水域、禁渔期非法捕捞;使用“电毒炸”等禁用渔具渔法严重破坏水生生物资源的非法捕捞行为;使用渔网、锚鱼、视频辅助等设备垂钓;使用有毒有害物质的饵料、窝料、添加剂以及泥鳅等鱼虾类活体垂钓;为非法捕捞犯罪活动提供运输工具、交易场所、便利设施等行为都可举报。

不是野生鱼,但为诱导消费者,对外宣称是野生长江鱼,这种行为也能举报!通告还提到,餐饮单位发布长江禁捕水域“野生鱼”“河(江)鲜”等广告或提供预定制推销,经营“长江野生鱼”“洞庭湖野生鱼”等相关菜品或以此为噱头进行虚假宣传同样在有奖举报范畴。

执法机关根据举报人所提供的举报信息或工作协助,在对违法行为依法进行立案调查和实施处罚后,可视案情和举报人的贡献大小,参考下列标准对举报人进行奖励:对提供有效举报信息的特别,奖励人民币50至1000元。最高可获得20000元的特别奖励。(据新湖南客户端)

# “NBA大锤”李凯尔加入中国男篮

中国篮协24日宣布,效力于美国职业篮球联赛(NBA)的李凯尔已于当日上午获得中国国籍。中国男篮迎来首名归化球员。



李凯尔。

## 拥有1/8中国血统

中国篮协称,在各方的推动和支持下,李凯尔已于7月24日上午获得中国国籍,并与中国篮协主席姚明见面。

随后,李凯尔也在其个人社交媒体上宣布了这一消息,“大家好,我是李凯尔,今天很高兴地宣布,我将代表中国男篮出战世界杯。身披国家队战袍,是我的骄傲和荣幸。”

公开资料显示,李凯尔,又名凯尔·安德森(Kyle Anderson),1993年9月出生于美国纽约,身高2.06米,

## “非常有价值的球员”

“李凯尔是一个非常有价值的球员,能够帮助我们的球队。”这是中国男篮主教练乔尔杰维奇谈到李凯尔时的评价。

2023年男篮世界杯赛将于8月25日打响揭幕战。在小组赛上,中国男篮与塞尔维亚队、波多黎各队和南苏丹队同在B组。李凯尔的加盟,无疑将大大提升中国男篮的实力。期待中国队在本届男篮世界杯赛上,

现效力于NBA明尼苏达森林狼队,司职小前锋。2012年,李凯尔进入加利福尼亚大学洛杉矶分校,2014年通过选秀进入NBA,先后效力于马刺队、灰熊队以及森林狼队。

据悉,李凯尔有八分之一的中国血统,其外祖母的父亲是中国人。2018年,李凯尔曾与母亲一同到访深圳寻根问祖,并接受了李姓、入了族谱,从此有了中文名字“李凯尔”。

实现“直通巴黎”的目标。

成为中国球员的李凯尔,价值不仅仅体现在赛场上。经纪团队对李凯尔的定位,是不低于在北京冬奥会上成名的谷爱凌。据报道,李凯尔经纪团队对非运动品牌的代言标价,已经超过过了每年1000万元人民币。在NBA中,只有詹姆斯、库里等少数几位球星能超过这个数字。(据中国新闻网)

# 俄国家杜马通过议案

## 不承认立陶宛独立

7月23日,俄罗斯国家杜马通过决议,不承认立陶宛已独立。立陶宛现在还属前苏联和苏联的继承者俄罗斯所有。

这份议案是俄罗斯国家杜马议员叶夫根尼·费奥多罗夫提出的,最终被俄罗斯国家杜马通过。

俄罗斯学者称,称立陶宛不是独立国家是有根据的。1991年宣布独立时,立陶宛并未走法律程序脱离前苏联,从法律意义上讲,如今的立陶宛并不属于独立主权国家,仍属前苏联和前苏联继承者俄罗斯所有。

据外国媒体报道称,立陶宛在俄乌冲突中选择了反俄的立场,并积极履行反俄的相关任务。立陶宛虽然加入了北约,但是美国没有经过俄联邦的同意,是不适用于北约安全条约的。此时,俄罗斯如果指派瓦格纳出兵立陶宛,打通前往加里宁格勒的通道,不失为一个战术选择。(据网易新闻、创微视界)

# “印度市场存在较高风险”

## “大疆”拒绝印度15亿卢比大单

据《印度斯坦时报》报道,印度国防部向中国无人机制造商大疆创新科技有限公司购买一批无人机,订单金额高达15亿卢比(约合1.35亿元人民币)。到了商务环节,印度商务部按照“惯例”,只愿意支付25%的预付款,余款等货到以后再支付,但被大疆公司以“印度市场存在较高风险”为由拒绝了。

据悉,这笔订单早在去年就开始洽谈了,印度军方在去年12月写给大疆公司的一封信中表示,印度计划在三年内购买800架大疆公司生产的无人机。

在被大疆公司拒绝之后,印度国防部称大疆公司没有提供任何解决方案或替代方案,也没有提供任何关于产品价格或交货时间的承诺。

针对以上报道,大疆公司尚未发表任何评论。(据观察者网)

# 方便外国人来华移动支付

## 支付宝可直接绑定境外银行卡

成都大运会、杭州亚运会等盛会临近,越来越多的境外游客将来到中国,衣食住行都少不了移动支付。杭州亚运会官方支付合作伙伴支付宝7月21日透露,其已完成对境外用户在中国使用移动支付的支持。外国人在支付宝上绑定境外银行卡后,来华后就能在全国使用支付宝。

据支付宝官方介绍,境外用户使用支付宝流程与国内用户一致。第一步下载安装注册支付宝,第二步绑定境外银行卡,目前已经支持主流的境外银行卡组织发行的银行卡,如Visa、Mastercard、Diners Club、Discover等。在使用上,境外用户也与国内用户同步,在国内用户可以用支付宝消费的地方均可使用。(据北京日报客户端)

# 何时睡?睡多久?

## 夏季午睡有讲究

夏季天气炎热,人体消耗大,容易出现疲乏感。中午小憩一会儿,既可以消除疲劳,又能保持下午精力充沛,但睡觉应该何时睡?睡多久?人人都适合午睡吗?

### ●夏季午睡好处多

中医有“睡好子午觉”的说法,“子”指晚上11时到凌晨1时,“午”指中午11时到下午1时。午睡时,我们的身体会发生这些变化

- 2-5分钟:解除疲劳  
短短几分钟已经能证明对解除疲劳有惊人的效果。
- 5-20分钟:提高效率  
有助提高人的敏锐性、耐力和动作学习能力。
- 20-30分钟:提高记忆力  
清除脑中无用的信息,加强长期记忆。
- 午睡还可以减少心血管疾病的危险。一份发表在《内科学年鉴》上的报告显示,每天午睡30分钟,每周睡3次午觉,死于心脏病的风险将比不午睡者低37%。

### ●如何午睡更健康

时间不是越长越好。午睡时间不宜过长,以半小时左右为宜。午睡时间建议在12-13点之间,最晚不要晚于15点,否则会

- 影响晚上的睡眠质量。
- 不宜吃饱就睡。吃完早餐后立即睡觉,会引起食物反流,胃液刺激食管,轻则感到不舒服,重则产生反流性食管炎。午饭后最好休息20分钟再睡。
- 不宜趴在桌上睡。趴在桌子上睡,会压迫手臂和脸部上的神经,影响血液循环,使两臂、脸部发麻甚至酸痛。趴着睡觉还会压迫眼球,造成眼压过高,增加近视和青光眼的发病率。午睡姿势宜平躺仰卧或侧卧为佳。
- 不宜睡在通风口。容易引起感冒、头疼、关节及肌肉疼痛,甚至造成面瘫。应避免在通风口睡觉,可以在腹部盖上轻薄的毯子,以防感冒。
- 睡醒后,我们还要注意哪些问题呢?午觉醒来不要立刻起身,以免头晕。建议慢慢站起,先喝一小杯水,不但可以补充血容量,还能提神醒脑。



# 打牌时喝浓茶

## 患上肾结石

武汉70岁的吴先生平时爱打牌,经常一下午一动不动。最近天热,为了解暑,吴先生每次都要喝一大杯浓茶。10日下午,他在打牌时突然感觉到左侧腰腹部疼痛,并满头大汗,腰都直不起来,被牌友迅速送到武汉市第四医院急诊科。医生诊断他为输尿管结石引起的肾绞痛,需手术清除结石。

据该院泌尿外科郑涛主任说,茶叶中的草酸含量较高,长时间喝浓茶,浓茶中的草酸会和体内的钙结合,形成草酸钙,这是形成肾结石的主要物质。加上吴先生总是久坐不动,更容易让结石形成。

郑涛表示,夏季肾结石高发,饮水少、出汗多、久坐是诱因。

预防肾结石,首先要注意保持每天的饮水量至少达到2500毫升,不要用饮料、浓茶代替白开水。其次,要避免高脂肪摄入,如各种动物的肥肉、油炸食品、坚果等,因为一旦体内缺水,很容易形成结石。第三,避免久坐、久躺,睡前4小时内避免饱餐。研究表明,长期久坐或卧床的人群患尿结石的风险是常人4倍多,日常要多运动避免久坐,能走就别站着,能站就别坐着。第四,对于突然出现的腰背部剧烈绞痛,一定要重视,及时到正规医院就医,切勿自行使用止痛药,以免延误病情。(据《楚天都市报》)

### ●哪些人不适合睡午觉?

四类人群不适合午睡。

- 1. 体重过于肥胖的人群。肥胖人群一般食量较大,人在睡眠状态下消化能力减缓,食物容易堆积,午睡时间过长,易引起血糖升高,加重肥胖风险。
- 2. 长期失眠的人群。午睡时间过长会影响晚上的睡眠质量。
- 3. 血压过低的人群。夏季天气闷热,午睡时血压会相对降低,对于低血压人群尤为不利,可能造成呼吸困难。
- 4. 血液循环差的人群。血液粘稠度高者、因脑血管病变常头晕者、血糖过高者不仅不宜宜饭后立即睡觉,也不宜午睡过久,可能加重病情,甚至诱发中风风险。(据《老年生活报》)

# 选对袜子 减少运动损伤

运动时穿的袜子,应根据不同运动方式选择。适合运动方式的袜子,会减少运动损伤,还会增强运动效果。

跑步时,脚底容易出汗,选择跑步袜时,首先要选纯棉的、吸汗性、透气性好的袜子。其次,要注意袜尖处的针脚应该是平缝的,这样可以防止针脚之缝摩擦脚趾。第三,袜子中部最好收得紧一些,以防止袜子滑落,影响运动。

瑜伽的运动方式主要练习身体的柔韧性、平衡性,一般都赤脚练习。在健身房等公共场所,人员出入本来就多,再加上脚底出

汗,很容易沾上各种细菌,最好穿一双柔软性好、袜底有防滑颗粒、吸汗性强的棉袜。

篮球运动,跳跃性强,最好选择弹性好,能够保护脚踝,稍厚一点儿的纯棉袜。足球是抗性强的运动,为了保护膝盖,常会用到护腿板。因此,需要一双能包住膝盖的袜子或者是直接穿护膝。

喜欢滑雪的人们,不宜穿短袜,应该穿滑雪专用袜,但穿着足球袜也可以。如果袜筒太低,皮肤与滑雪靴接触,易因摩擦而产生肿痛,但不宜过厚,以免影响活动。

登山时,脚踩在地上要稳当,

袜子的防滑性很重要。袜子的脚跟最好厚一些,减轻脚着地时对于脚踝的冲击力,以保护踝关节。

总的来说,选择运动袜要注意五个原则。一是纯棉质地,吸汗性好;二是弹性好,不能有勒脚磨脚的感觉;三是袜子的厚薄长短要适中,要根据具体情况决定选择薄的、厚的。一般来说,脚容易出汗的人,宜选稍厚的,反之宜选稍薄的;四是袜子的防滑性要好,不要选择尼龙、混纺材质的;第五,如果踝关节有伤,应穿厚袜子,可以保护脚踝。

(据《燕赵老年报》)

# 夏天喝牛奶

## 最补水解渴

炎炎夏日喝什么最解渴?冰可乐、冰镇西瓜汁还是矿泉水?答案你可能会想不到。

英国的研究人员测试了13种常见饮料(包括水、气泡水、可乐、健怡可乐、运动饮料、口服补液盐、啤酒、热红茶、冰镇红茶、咖啡、全脂牛奶和脱脂牛奶等)对人体的补水效果。结果表明,脱脂牛奶、口服补液盐和全脂牛奶的补水效果最好。这是因为,口服补液盐和牛奶都含有高浓度的钠和钾,这些物质可以帮助水分留在细胞内,减少尿液的产生,从而达到补水解渴的效果。可乐和橙汁因为含糖量较高,补水效果则不佳。除了水、牛奶、茶之外,夏天还可考虑喝绿豆汤、蔬菜汤补充水分和营养。(据《快乐老人报》)

湖南省直中医医院  
Hunan Province Directly Affiliated TCM Hospital

大型公益义诊活动

# “潇湘泌尿腔镜行”

2023年8月13日·湖南株洲站

尊敬的市民朋友:  
由湖南省医学会泌尿外科学专业委员会、湖南省医学会泌尿外科学专业委员会微创组与株洲市医学会泌尿外科学专业委员会共同主办的“潇湘泌尿腔镜行——湖南株洲站”幸福株洲泌尿公益(第一期)将于2023年8月13日在湖南省直中医医院隆重举行,届时湖南省泌尿外科知名专家及大咖团队将莅临义诊、手术。热烈欢迎各位市民朋友前来咨询就医。

活动时间:2023年8月13日(农历6月27日 星期日) 8:00-12:00  
活动地点:湖南省直中医医院  
免费项目:大型义诊、公益手术、免专家手术费  
诊疗范围:  
1、限男女性泌尿系(肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱、尿道)相关疾病;  
2、女性泌尿相关的盆腔疾病、男性前列腺、生殖系统相关疾病  
免费提供泌尿系彩超、前列腺癌筛查、肾功能、尿常规等检查项目  
(请进行电话预约提前到医院做好相关检查便于专家诊治)  
3、免专家手术费公益手术  
请尽早提前预约!

欢迎广大朋友前来咨询,请相互转告!谢谢!  
祝您身体健康、万事如意!  
(注:请携带既往病历与相关资料)

咨询预约电话:汪文婧 17742532602  
潘明开 13873337970

科室公众号