



山东平原县发生5.5级地震 已有24人受伤、213处房屋及墙体受损

6日2时33分,山东省德州市平原县发生5.5级地震,震源深度10千米。震中位于平原县王打卦镇王打卦村附近。截至6日4时30分,共发生余震52次,最大震级为3.0级。

截至6日下午7时50分,震区共造成24人轻伤、213处房屋及墙体受损,震区水、电、通信等基础设施正常。记者在王打卦镇中心小学看到,工作人员正在操场上搭帐篷。王打卦镇有关负责人张和平告诉记者,学校新教学楼一楼出现个别瓷砖脱落,有的墙体出现小微裂缝。

地震发生后,国务院抗震救灾指挥部办公室、应急管理部决定启动国家地震四级应急响应,

派出工作组赶赴山东指导协助抗震救灾工作。山东省立即组建“省市县现场指挥部”,成立紧急救援、医疗救助、应急通信等12个工作组,组织专业人员和各级干部对平原县12个乡镇所有村进行全面排查。

山东省德州市消防救援支队15车、107人已前往震中救援。山东省消防救援总队调派济南、泰安、滨州、聊城搜救犬支队43车285人10犬集结到位,做好应急救援准备。其余11市地震救援专业队伍在各地预集结,进入应急状态。

(据央视新闻客户端)

涿州逾九成社区恢复供电



涿州市一家大型超市生活物资供应充足,价格稳定。图据中新网

截至6日7时,河北涿州市已有93个因灾断电的居民社区恢复正式或临时供电,恢复超过九成。

随着河北省涿州市主城区积水逐渐消退,8月5日,记者走访该市大型商超、农贸市场、居民小区、临时制水供水站点了解到,目前大型商超、农贸市场各种货源充足,临时制水供水站点正在满负荷运转,民众饮用水紧张问题正在逐

步得到缓解。

7月28日到8月2日期间,海河水系发生流域性大洪水,目前,洪水已经进入向下游演进阶段,上游河道水位持续回落,向下游游行洪进入渤海。

水利部海河水利委员会发布,截至6日8时,海河流域此次发生编号洪水的永定河、大清河、子牙河,流量和水位均已回落。

(据央视新闻、中新网)

废除中国“永久正常贸易关系”地位? 为了选票,美国政客比拼“谁对中国更强硬”

近日,正角逐美国共和党2024年总统候选人提名的佛罗里达州州长德桑蒂斯发表经济政策演讲,再次把矛头对准中国,扬言他如果在 대선中获胜,入主白宫,将寻求撤销中国的永久正常贸易地位。

这并不是美国政客首次提出该主张。2023年1月底,美国会参众两院提出《中国贸易关系法案》,要求废除中国的永久正常贸易地位,让双方贸易关系重回2001年中国加入世界贸易组织(WTO)前的模式。如果该法案得以通过,美国总统需要每年定期在国会的批准下,重新定义中国的贸易地位。2021年和2022年,美国参议员也提出过相似的法案。

事实上,在竞选活动中炒作中国议题,是部分美国政客乐此不疲的“老套路”。美国欲恢复对中国贸易地位审查的“小算盘”,背后是赤裸裸的政治利益考量。

一方面,美政客想在选举中打“中国牌”拉选票。近年来,美国国会两党间的对立日益加剧,政治极化愈演愈烈,比拼谁对中国最强硬,似乎成为选举中的“保留节目”。渲染和煽动“中国威胁”,是美国政客惯用的手段之一。

半岛电视台评论曾一针见血地指出,“西方政客不站在中国的对立面,就没法站在选民一边”。

另一方面,美国经常罔顾国际法和国际贸易规则,肆意挥舞“关税大棒”,迫使他国与其进行不平等的贸易谈判。美国是历来采取经济制裁措施最多的国家。近年来,美国发动相关制裁的次数,也越来越频繁。其利用经济制裁为工具,实行单边主义贸易霸凌行径。在乌克兰危机中,美国就利用经济和金融霸权制裁对手,撤销了俄罗斯和白俄罗斯的相关永久正常贸易关系地位。

如今,美国故伎重施,欲打破中美双方在2000年达成的给予中国永久正常贸易关系地位的承诺,完全不顾中国20多年来为其带来的巨大红利。激进的美国政客接连提出遏华法案,动辄以“危害国家安全”为由,违反公平贸易原则,对华多次强征关税,在芯片领域对华进行技术封锁,动用国家力量打压中国高科技企业,试图对中国进行“绞杀”,阻挠国际贸易秩序正常发展。

美国悍然将其自身利益凌驾于国际规则之上,滥施“长臂管辖”,动辄对他国和企业发动经济制裁,不仅损害全球共同发展的利益,也让美企处于巨大的竞争劣势。一场以惩罚他国为目标,却以自身长远利益为代价的“风暴”,正逐步席卷、吞噬美国自己。(据中新网)

菲船只非法闯入 我仁爱礁临近海域 中国海警依法驱离



据中国海警官方微博6日消息,中国海警局新闻发言人甘羽表示,8月5日,菲2艘运补船和2艘海警船未经中国政府批准,非法闯入中国南沙群岛仁爱礁邻近海域。中国海警依法实施必要管控,对非搭载违规建材的船只进行了拦阻。我们敦促菲方立即停止在该海域的侵权活动。中国对包括仁爱礁在内的南沙群岛及其附近海域拥有无可争辩的主权。中国海警将依法在中国管辖海域持续开展维权执法活动。

(文图据中国新闻网)

中方派代表参与 乌克兰和平峰会

乌克兰外长库列巴8月4日表示,中方代表参与在沙特吉达举行的乌克兰问题国际会议,是“超级突破和历史性的胜利”。

据美国有线电视新闻网(CNN)8月4日报道,当日,库列巴在接受乌克兰国际文传电讯社采访时说:“我们希望中国参加乌克兰和平方案峰会。中方委派代表前往吉达的消息是一个超级突破。”

库列巴还表示,沙特阿拉伯在推动中方作出决定上发挥了重要作用。他也透露,乌克兰总统泽连斯基和沙特王储穆罕默德此前通过话。他指出:“沙特吸引了中国,这是一个历史性的胜利。”

据外交部网站8月4日消息,外交部发言人汪文斌宣布,应沙特阿拉伯王国邀请,中国政府欧亚事务特别代表李辉将赴吉达出席乌克兰问题国际会议。中方愿同国际社会一道,继续为推动乌克兰危机的政治解决发挥建设性作用。

路透社8月6日报道引述分析称,中方一直在加大力度以促成乌克兰局势走向和平。(据澎湃新闻)

一在华贩毒韩国公民 被执行死刑

据韩联社8月4日报道,韩国外交部官员表示,中方发来通知称,一名在华贩毒而被判死刑的韩国公民于当天被执行死刑。

该官员说,出于人道主义角度,对韩国公民被执行死刑感到遗憾。韩国政府在该公民被判死刑后,通过多方途径要求中方从人道主义层面重新考虑量刑或延缓执行死刑。中方通过外交渠道已向韩方事先通报了死刑执行计划。

报道称,被执行死刑的A某,因涉嫌出于贩卖目的而携带5公斤冰毒于2014年被拘留,2019年一审和2020年11月二审中均被判死刑。这是中方自2014年以来时隔9年对韩国毒犯执行死刑。其间共有6名韩国籍罪犯在中国被执行死刑。韩国外交部官员就此次A某被执行死刑表示,此事与韩中关系无关。(据环球时报)

撑“大”了的胃 还能这样“缩”回去

天气起热的,放纵大吃大喝给自己囤的肉再也藏不住了!怎么办?减肥!可有些人会发现,无论如何也管不住自己的嘴,因为肚子总饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯,早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是,还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”,从而减少不适和肥胖的风险。

胃口越来越大 当心慢性病找上门

研究表明,胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。

胃容积与肥胖 胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明,肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外,一些研究还表明,胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。一项研究发现,肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外,该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低肥胖的风险。

胃容积与代谢综合征、糖尿病 胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现,胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的独立危险因素。该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

要想“缩”胃 得科学饮食

首先,我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如,可以将三餐改为五餐,每餐减少一些食物的摄入量。此外,避免一次性大量进食,可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物,让食物充分混合唾液,这样可以减少食物的体积,使胃容积减小。

其次,我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物,例如水果、蔬菜、全麦面

包等,这些食物可以增加饱腹感,减少进食量。

最后,饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵,不吃过于油腻的食物,避免过度饮酒等不良饮食习惯,这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

运动神助攻 也能让胃变小

除此以外,增加运动量尤其是规律性运动,也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里,可能有人会有疑问,这消耗大不是更容易饿,吃得更多了吗?

运动帮助减少撑大的胃,原因有以下几点:首先,适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢,促进脂肪燃烧,减少身体脂肪堆积,最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担,缩小胃的容量。

其次,运动可以刺激肠道蠕动,促进食物在肠道中的消化和吸收,减少食物在胃内停留的时间,从而减少,胃的膨胀感,使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后,运动可以帮助减少压力和焦虑,促进身体放松,从而减少暴饮暴食的行为,避免过度进食导致胃部容量增大。

那么,运动后真的饿可以加餐吗?运动后可以科学加餐,保持健康的饮食计划,执行上述控制饮食原则。运动后加餐,计入上述的五次进食的一餐中,每次进食量适量,不要过度饱胀。且进食时尽量慢慢咀嚼,充分咀嚼食物,让胃部有足够的时间来消化食物,同时也可以让身体更好地感受到饱腹感,达到缩小胃的目标。

总之,通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担,从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时,调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是,这些措施需要长期坚持才能取得效果,同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要,建议咨询医生或营养师的建议。(来源:北青网)

空调房里待久了 小心肩膀被“冻住”

长时间提拉重物——一直紧绷着的肩关节可能会“冻住”

肩部外伤后不重视功能锻炼——长期缺乏活动易导致“冰冻肩”

抓单杠、荡吊环——不科学的运动方式反而会让“冰冻肩”找上门

空调房里不注意保暖——当心肩关节会被“冻结”

除了活动受限 “冰冻肩”还有其他特点

“冰冻肩”即肩周炎,又称肩关节周围炎,俗称“五十肩”。肩周炎是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。本病的好发年龄在50岁左右,是中老年人肩关节最常见的疾病,女性发病率略高于男性,多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗,有可能严重影响肩关节的功能活动。患者的肩关节可有广泛压痛,并向颈部及肘部放射,还可出现不同程度的肌肉萎缩。

我们的肩关节由肩胛骨的关节盂和肱骨头构成,肩关节内填充着关节液,起润滑作用,外周包绕关节囊,起固定和保护关节的作用。炎症是导致肩关节表面组织粘连、关节液减少的主要原因。导致炎症的原因则非常多,如外伤、手术、肩关节长期不活动等。此外,“冰冻肩”还有可能是全身疾病的表现之一,如糖尿病、风湿类疾病等。

判断肩关节疼痛到底是不是“冰冻肩”,医生主要根据体格检查来诊断,活动范围下降,肩关节周围有典型的压痛点,基本上可以诊断。为了明确病情发展程度,还需要完善X线、核磁共振等影像学检查,必要时抽血化验除外其他系统性疾病。(来源:人民网)

多数“冰冻肩”保守治疗就能“解冻”

肩关节的核磁或者超声检查都是安全有效的检查手段,既能够帮助我们判断肩关节损伤的具体部位以及损伤程度,又能够指导我们采取更加合理的治疗措施。

其实大多数的“冰冻肩”只要及时发现、足够重视,保守治疗都可以成功“解冻”。总的原则就是减轻疼痛,尽量维持关节活动度。比如口服非甾体抗炎药、热敷或冷敷肩关节、按摩等手段,都可以有效消除肩关节的炎症,缓解疼痛。

合理的功能锻炼是维持肩关节活动度的重要手段,在不加重损伤的前提下,尽量大范围地活动肩关节,才能加速肩关节的功能康复。切记采取无负重的主动运动方式才足够安全哦。

冻得太“瓷实”不妨试试注射疗法

如果肩关节的活动范围已经严重受限,或者疼痛已然无法控制,严重影响生活质量时,就要采取进一步的治疗措施了。如果检查显示没有韧带撕裂,通常可以选择肩关节注射治疗的方式,来快速缓解疼痛,提高关节活动度。

因为“冰冻肩”是由于炎症导致的,所以如果能够消除慢性炎症,那么肩关节的相关症状也能快速缓解。

注射疗法就是将目前公认的最佳抗炎药物——糖皮质激素与局麻药物混合成固定比例后注射入肩关节腔和周围软组织,通过快速直接消除肩关节周围炎症,从而减轻疼痛的治疗手段。

炎症一消,就如同结冰融化一般,肩关节自然也就活动自如了。(来源:人民网)

立秋将至 听专家为您说“秋”

8月8日将迎来立秋节气。立秋是秋天的第一个节气,它的到来是否意味着入秋?“晒秋”“咬秋”指的是什么?气象、农业专家为您说“秋”。

南京信息工程大学应用气象学院副教授江晓东说,立秋虽然是秋天的第一个节气,但对我国大部分地区来讲,此时气象学意义上的秋季还未到来。立秋节气通常在“三伏天”里的中伏期间到来,是仅次于小暑、大暑的第三热节气。

“立秋时节,我国大多数地区仍处夏季,天气依然很热。此时也是台风活跃时期,多发生暴雨等灾害性天气。”江晓东说。

《月令七十二候集解》有“秋,孚也,物于此而擎敛也”的记载。江苏省农业科学院蔬菜研究所研究员羊春平解释,立秋的“立”有开始之意,“擎敛”是收敛的意思,即此时农作物开始成熟。

“立秋时节是中稻、玉米、大豆、棉花等作物开花结实的阶段,需水量大,充足的雨水可以为丰产奠定基础。所以民间有‘立秋雨淋漓,遍地生黄金’‘立秋三场雨,稻稻变成米’等俗语。”羊春平介绍说。

立秋不仅是重要的节气,还是我国重要的岁时节日。民间有立秋这天“晒秋”“咬秋”“贴秋膘”等习俗。

“晒秋”指的是我国一些地区农民利用自家窗台、屋顶等晾晒农作物以便贮藏的一种传统农俗。

“咬秋”也叫“啃秋”,是指在立秋日多吃西瓜,以求解暑防燥。

“人们一般还会选择在立秋日吃肉,意在‘以肉补膘’。”羊春平解释说,但从营养学的角度讲,“贴秋膘”不一定非得吃肉,尤其不适合肥胖超重或患有高血压、高血脂的人,建议多吃绿叶菜、薯类、馒头、酸奶等发酵类的食物,少吃肉类。普通人群“贴秋膘”也要适量,不宜暴饮暴食。(来源:科技日报)

家里测血压 这个标准是正常值

家庭自测血压值一般低于在医院或诊所测的血压值,正常参考值为<135/85mmHg,对应于诊所血压<140/90mmHg,高血压病人治疗应该达到的家庭自测血压目标值也是<135/85mmHg。

我国的标准是:家庭血压的平均值≥135/85mmHg时,可以确诊高血压,或血压尚未控制。

所以,当您自己在家量的血压超过135/85mmHg时就要到医院看看有没有高血压了。或者您吃着降压药的情况下,在家量的血压总超过135/85mmHg,也需要找医生看看需不需调整降压药了。

另外,血压要和自己比,比如年轻时血压是110/70mmHg,现在血压130/80mmHg,即便没有达到高血压的诊断标准,但患心脑血管疾病的风险已经显著升高了。所以,没有高血压者要保持健康的生活方式,尽量保持更低水平的血压。

还要注意,一些基线血压水平比较低的人,比如年轻时就有生理性低血压(血压低于90/60mmHg),如果血压水平提升了40/20mmHg,就应该判断为存在高血压状态。(来源:北京青年报)