



国际观察

意大利要退出“一带一路”倡议？

外交部：想和中国合作的国家很多，意方应理性权衡再做决定

最近,关于意大利将从“一带一路”倡议中退出的消息,可谓是不绝于耳。而这些消息的由来,是因为此前在美国与拜登会晤时,意大利总理梅洛尼说要在今年的12月份,作出是否退出“一带一路”倡议的最后决定。

意防长抹黑“一带一路”

据外交部网站消息显示,近日,意大利防长克罗塞托称,此前意大利同意参与“一带一路”倡议是“草率的、鲁莽的”,甚至还表示,想要既不破坏中意关系,也能够成功退出“一带一路”倡议。从这一句话中,我们不难看出,意大利终究是顶不住美国的压力。

自中意在2019年宣布,将以“一带一路”倡议为基础,开展双方的深度合作之后,美国就没少施压意大利,试图让他们退出该倡议。

一旦意大利退出成为现实,必定会影响两国在经济、文化等方面的合作,同时会损害意大利自身的国际形象。好在危急关头,有人对中国伸出援手,直接平息了由意大利威胁“退群”,而产生的负面影响。

杭州动物园一只熊站了起来

上了热搜还被全球媒体关注

网友都在讨论是熊还是“人穿熊皮”

近日,杭州动物园的马来熊站立起来,并且向人们挥手,酷似人类,被网友质疑它是不是由工作人员穿着像动物的衣服扮演的。就此,杭州动物园在其公众号上发布推文回应,称“熊在山中坐,热搜从天降”,并表示马来熊归属于熊亚科,身体结构允许后腿站立,另外,动物园保育员为马来熊提供了牛奶、红枣等丰富的食物,建议游客不要随意投喂,以免马来熊误食影响健康。

尽管杭州动物园通过官方公众号、相关负责人等多次回应,马来熊是真的熊,并非由人类扮演。然而,8月4日,英国《每日邮报》、美国NBC、CNN等多家媒体的跟进报道,又让国内外网友纷纷质疑杭州动物园的马来熊是由人扮演,不少外国网友认为马来熊臀部的褶皱暴露了它是人的事实,甚至有网友直呼“这肯定是某人穿着不合身的小熊服装”,部分媒体的点赞等互动量已经达到数十万,相关话题在国外引发了大量关注。

此前,杭州动物园志工副园长接受国内媒体采访时曾表示,熊科动物都有站立的能力,尤其是野外的熊,玩耍或者打斗的时候都会站起来。马来熊站立的频率比较高,站立时臀部的皮肤

中方下了两步棋

近日,格鲁吉亚总理加里巴什维利,出席在成都举行的第31届世界大学生夏季运动会开幕式并率团在四川考察。在访问过程中,中格两国的关系得到了进一步发展,直接上升为了“战略合作伙伴”关系。与此同时,中格政府还共同签署了“一带一路”倡议合作规划。

双方关系的升级,以及格鲁吉亚加入“一带一路”倡议的决定,这两个举动不仅呼应了多边秩序,还为国际关系的多元化,带来了新的推动力。这种情况的出现,恐怕拜登也没有料到,前脚刚对意大利施压成功,结果后脚格鲁吉亚就冒了出来。

值得一提的是,与意大利相比,格鲁吉亚的地理位置,对于中国而言其实更加重要。一旦该国正式加入到“一带一路”倡议中,那就意味着停滞多年的“中间走廊”计划有望实现。届时,中国又会多出一条陆地上的“生命线”。

针对意大利威胁“退群”的行为,中国此次其实下了两步棋。一步是迅速用中格合作来平息负面影响,另一步则是用数据说话,看看意大利还有没有挽回的希望。

意大利“退群”应考虑后果

中国外交部在回应这件事时,并没有直接说意大利应该怎么做,只是特意提到,根据意大利方面统计的数据显示,自从2019年签署“一带一路”合作文件以来,中意合作逐渐深入,双边贸易持续增长,已达近800亿美元。意大利对中国的出口额,在今年前5个月,较上年同期上升了58%。截至目前,意大利依旧是最受中国游客欢迎的欧洲国家,累计有2.9万名学生前往意大利留学。

很明显,外交部的意思就是想告诉意大利人,“一带一路”倡议为他们带去了切实的经济利益。

面对美方施压,梅洛尼仍打算在访华后再做出决定。中方对此也做出表态,简单来说,意大利想退出中国“一带一路”也不会拦着。想和中方合作的国家不差意大利一个,日前,伊朗、肯尼亚、土耳其、南非这四个国家访华都对中国的“一带一路”产生极大的兴趣。直白点说,就算是意大利想要退出,也有四个国家排队想要“替补”。

(据观察者网、界面新闻)

冰雹风暴席卷德国小城

大夏天瞬间变“凛冬”

法新社5日报道,德国西南部城市罗伊特林根政府说,4日下午,一场“伴有冰雹和暴雨的局部风暴”,席卷了市中心,街道被白色覆盖,犹如严冬的积雪。

图片显示,街上扫雪机已出动。德新社报道,约250名消防人员参与清理。

市政府官员说,部分地区冰雹厚度达30厘米。排水系统被堵塞,导致积水涌入地下车库和地下室,流经当地的埃兹兹河5分钟内上涨了1.5米,并有短暂决堤,但没有造成重大损失。

英国广播公司报道,德国气象局气象专家解释说,这是一个较小风暴单元,在到达罗伊特林根前形成,移动缓慢,短时间内向城市倾泻了大量冰雹。这些冰雹颗粒直径有1.8厘米。

(据参考消息)

中南大学等多所高校

研究生学制延长

硕士三年起步、博士四年起步,这样的“基本学制”,未来或将成为主流?根据国家高等教育基本制度规定,专硕学制2-2.5年、学硕学制3年的惯例,已经被大众所熟悉。在2009年发布的《教育部关于做好全日制硕士专业学位研究生培养工作的若干意见》中,教育部还对专硕培养提出了“学习年限一般2年,实行学分制”的教学要求。

过去几年,国内多所高校已经开始对研究生学制进行调整,延长学制,尤其是专硕学制,成为了一种趋势。

东南大学2023年硕士研究生所有专业的学制均为3年。专硕实行3年学制的还有中南大学、西北工业大学和大连理工大学。

同样,博士“四年学制”在国内高校中也屡见不鲜。如,北京理工大学2023年博士研究生基本学制为4年,最长不超过6年,本硕博、硕博连读基本学制为6年(含硕士),最长不超过8年。

(据青岛日报)

公职人员醉驾致2死2伤

当地通报:已被刑拘

2死2伤,这是张某醉驾撞倒行人导致的后果。

张某系陕西汉中市南郑区一名正科级公职人员,目前被警方以涉嫌交通肇事罪刑事拘留。此外,当地纪检监察部门对张某作出处分——开除党籍、开除公职。

警情通报称,8月3日20时许,张某驾驶机动车行至南郑汉山街道幸福路中段时,撞倒了4名行人,其中1人当场死亡。警方赶到后,立即将另外3人送医。1人经医院抢救无效死亡,2名伤者正在就医,目前无生命危险。

上述通报披露,张某在现场被民警控制后,经抽血鉴定为醉酒状态,未检测出毒品成分。

此外,当地纪检监察部门已提级立案审查调查。经查,张某为南郑区正科级工作人员,案发当晚下班后,受多年前同在乡镇工作的旧友相邀聚会饮酒,人均消费74元(含酒水),系自费付费。

(据都市快报)

年龄大了,如何才能吃出好皮肤?

好的皮肤离不开健康饮食,怎样通过吃喝来改善自己的皮肤状态呢?

喝够水,皮肤才会“水”

随着年龄的增长,人体的水分逐渐减少,水分一旦减少,脸上的皱纹就开始显现,也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体,喝进去的水可以通过血液循环带到全身,补充人体体液,补充细胞生长所需要的水分,包括皮肤细胞。

多“C”,皮肤才能漂亮

人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质,它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶,促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化,进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常,人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸,之后入血,成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中,它利用这些氨基酸,不断地生产出胶原蛋白,在这个过程中需要维生素C的参与。所以,胶原蛋白的合成需要维生素C的参与,增加组织胶原蛋白含量,还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性,抚平肌肤纹路。此外,维生素C还能中和自由基,提高皮肤抗氧化能力,改善皮肤的暗沉。

富含維生素C的食物有新鮮蔬菜水果,如青椒、青

补充维生素A,皮肤更光滑

有些人腿部、肩部皮肤角质化干燥,甚至呈小疙瘩状,其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者,皮肤的典型症状是干燥,由于毛囊上角质化,出现角质过度的毛囊性丘疹,以上臂后侧与大腿前外侧最早出现,以后扩展到上、下肢伸侧,再至肩和下腹部。丘疹呈圆形或椭圆形,针头大小,坚实而干燥,暗棕色,去除后留下坑状凹陷,无炎症。由于皮脂腺分泌减少,皮肤干燥且有皱纹,外表与蟾蜍的皮肤相似,又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A,但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

多食膳食纤维和益生菌,改善皮肤病

益生菌和益生元可改善皮肤健康,并可预防及改善相关皮肤疾病,如反应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物包括杂粮、水果、蔬菜等。富含益生菌的食物包括发酵产品,比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。

据《燕赵老年报》作者:中国注册营养师 陈丽娟

“夏练三伏”好处多,方法要讲究

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。此时正值三伏天,在酷热时节锻炼对人体有什么好处呢?

1.增强肺功能

夏天气压较低,在这种状态下进行锻炼,呼吸必会自然加深,肺活量越来越大,有助于增强呼吸系统功能。

2.促进血液循环

部分人一到夏天就会感觉到胸闷气喘,一个重要原因是心脏功能跟不上。

而运动可以促进身体的血液循环,让五脏六腑都能及时得到新鲜血液的供应。

3.去除体内湿气

天气炎热,很多人都喜欢吹空调、吃冷饮,这都会加重体内的湿气。而在三伏天运动,在阳光的照射下,能加速湿气排出。

立秋未凉,仍要消暑除湿

“立秋”是一年中降雨、湿度下降、减少的转折点,进入秋季后,气候开始由夏季的多雨湿热向秋季的少雨干燥气候过渡。但是“立秋”至“处暑”还处于“三伏”期间。初秋暑气一时难消,有“秋老虎”的余威。

立秋期间养生关键是清热祛暑、健脾祛湿。饮食方面应侧重于和胃健脾,可以进食山药、茯苓、小米等食物;少辛增酸,如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒;适当多食西红柿、苹果、猕猴桃、酸萝卜、沙棘等天然酸味的食物,以达到养阴生津,滋补津液的功效。以下推荐主食、菜品和汤品各一款。

主食:芋头饼

配料:芋头200克,鸡蛋1个,淀粉半杯适量,盐、胡椒粉少许。

功效:有开胃生津、消炎镇痛、补气益肾

做法:芋头去皮,洗净,擦成丝,放在大碗内,再将鸡蛋打散加入;加入所有调味料拌匀,锅内少许油烧热,再将手持芋丝捏一小部分按扁,煎至两面金黄,捞出放凉即可食用。

菜品:青椒茄子

配料:茄子250克、青椒50克,油、姜、蒜、花椒、辣

椒、猕猴桃、西红柿、草莓等。

补充维生素A,皮肤更光滑

有些人腿部、肩部皮肤角质化干燥,甚至呈小疙瘩状,其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者,皮肤的典型症状是干燥,由于毛囊上角质化,出现角质过度的毛囊性丘疹,以上臂后侧与大腿前外侧最早出现,以后扩展到上、下肢伸侧,再至肩和下腹部。丘疹呈圆形或椭圆形,针头大小,坚实而干燥,暗棕色,去除后留下坑状凹陷,无炎症。由于皮脂腺分泌减少,皮肤干燥且有皱纹,外表与蟾蜍的皮肤相似,又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A,但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

多食膳食纤维和益生菌,改善皮肤病

益生菌和益生元可改善皮肤健康,并可预防及改善相关皮肤疾病,如反应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物包括杂粮、水果、蔬菜等。富含益生菌的食物包括发酵产品,比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。

据《燕赵老年报》作者:中国注册营养师 陈丽娟

4.提高消化功能

夏天人体的消化功能相对低下,胃酸分泌减少,出现食欲不振的情况。通过运动,能够加强胃肠道蠕动,促进消化液分泌,提高胃肠的消化和吸收功能;并且,还可以增加呼吸的深度与频率,使膈肌上下移动和腹肌较大幅度的活动,从而对胃肠道起到按摩作用。

5.改善代谢和内分泌系统功能

运动可改善机体的物质代谢,降低总胆固醇、甘油三酯水平,对防治动脉硬化有积极意义,同时还能改善体内激素的水平,起到延缓生理老化、减轻病理损伤的作用。当然“夏练三伏”不是说在炎热的时间段多运动,更多表达的是身体对暑气的适应,而不是机械对抗。可选择在气温适宜的早晚运动,以防中暑。老年人尽量选择强度较小的运动项目,如散步、打太极拳、跳舞等,既不会给身体带来很大的负担,又能改善血液循环,促进新陈代谢。运动出汗多时,必须补充水分。补水的方法最好是少量多次,切记不能喝冰水,以免损害胃肠道。 据《家庭医生报》

据《老年生活报》

想稳住血压

不能仅靠降压药

1.每天要锻炼30分钟

运动可帮助降低血压,长期坚持规律运动,可以增强运动带来的降压效果。最方便可行的就是步行了,大步走,动作宜舒缓,走30分钟以上,微微出汗为好。

2.烟酒一定及时戒

饮酒,可对抗降压药的作用,使血压不易控制。因此,为了防止血压升高,或者是已经有高血压的患者,就不要喝酒了。而抽烟同样会使血压升高,戒烟可以帮助血压恢复正常。

3.控制体重和腰围

身体质量指数(BMI)控制在18.5至23.9千克/平方米,男性腰围<85厘米,女性腰围<80厘米。减重有助降压、降脂、降糖。

4.养成午睡的习惯

2019年,在美国心脏病学会第68届年会上的一项研究表明,午睡的人比不午睡的人更容易出现明显的血压降低。总体而言,午睡可以引起平均为5毫米汞柱的血压降幅,研究人员表示这与其他人已知的降压干预措施的预期效果相当。

5.多吃含钾的新鲜果蔬

适当摄入一些含钾丰富的食物,能够帮助降低血压。含钾丰富的水果有香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜等,菠菜、山药、毛豆、大葱等蔬菜中含钾也比较丰富。

据《老年生活报》

百岁老人度夏

秘诀是能吃不睡

浙江省绍兴市上虞区祝温村的陈彩珍101岁了。老人夏日每天5点多起床,第一件事就是为院中的花草浇水,然后沿着后门一段百余米的道路来回走几趟。

母亲辛劳一生,99岁时还能下地劳作,用铁锹翻一垄地。为了不让母亲感觉太“闲”,79岁的大儿子祝秋潮会让她帮助做些剥毛豆或褪鸭毛之类的话。祝秋潮说,母亲爱干净。夏季高温天,每晚洗澡。

老人说自己没啥特别的度夏秘籍,要说有,就是能吃不睡。“母亲不喜欢吃水果和喝水,必须‘监督’她。”祝秋潮说,从天热上火,母亲前段时间便秘,自从中餐的菜肴中加了一道汤后,母亲的便秘缓解明显。

除了早餐,老人每餐都要喝半两酒,外加两粒烧酒烫过的杨梅。喝了酒,她能吃一碗米饭。除蔬菜外,老人更喜欢吃鸡肉、鸭肉,还爱喝绿茶。

为了让母亲安然度夏,儿媳晚上帮她开好空调,10点前再关掉。老人可以麻利地操作智能电扇。她每天午睡,每晚7点左右上床,能一觉睡到天亮。因老人坚持要独自睡觉,孙女偷偷装了个监控,“奶奶的睡眠质量如婴儿般。每晚到天亮几乎保持同一个睡姿,中途都不会醒来”。

陈彩珍说自己晚上几乎不做梦:“子女孙辈孝顺,我气顺,所以身体好。”

据《绍兴晚报》