



日本核污水排海，中国如何应对？

当地时间22日，日本政府举行相关阁僚会议后宣布，将从24日开始，将福岛第一核电站核污染水排入海洋。

22日，外交部发言人汪文斌表示，日本政府不顾国际社会严重关切和坚决反对，执意宣布将于8月24日启动福岛核污染水排海，公然向全世界转嫁核污染风险，将一己私利凌驾于全人类长远福祉之上，此举极端自私，极不负责任。中方严重关切并强烈反对，已向日方提出严正交涉。

汪文斌指出，两年多来，福岛核污染水排海计划的正当性、合法性、安全性一直受到国际社会质疑。日方迄未解决国际社会关于核污染水净化装置长期可靠性、核污染水数据真实准确性、排海监测安排的有效性等重大关切。中方等利益攸关方多次指出，如果核污染水是安全的，就没有必要排海，如果不安全，就更不应该排海。日本强推核污染水排海不正当、不合理、没有必要。

“令人遗憾的是，日方对国际呼声置若罔闻，处心积虑营造排海安全无害的假象，甚至对表达正当关切的邻国无理指责，所作所为已引发周边国家及国内民众的强烈愤慨。”汪文斌说。

香港特区政府环境及生态局局长谢展寰22日表示，特区政府决定自8月24日开始，禁止源自东京、福岛、千叶、栃木、茨城、群马、宫城、新潟、长野和埼玉10个都、县的水产品进口，包括所有活生、冷冻、冷藏、干制或以其他方式保存的水产品、海盐，以及未经加工或经加工的海藻。

澳门特区政府也表示，为保障澳门的食品安全和居民健康，特区政府将采取必要的措施，从8月24日起禁止进口源自福岛、千叶、栃木、茨城、群马、宫城、新潟、长野、埼玉及东京等10个都县的鲜活食品、动物源性食品、海盐及海藻，包括蔬菜、水果、奶及奶制品、水产及水产制品、肉类及其制品、禽蛋等。

(据央视新闻、@大湾区之声)

失传2000多年的扁鹊医书找到了



“天回医简”出土时的状态。

你知道大名鼎鼎的《伤寒杂病论》还有一位“前辈”吗？

2012年，成都老官山汉墓出土了900余枚包含医学内容的简牍，经修复、研究，发现其中多次出现的“敝昔”就是扁鹊，其记载的治法、方药在后世广为流传。目前，116枚简牍已完成修复，32枚在成都博物馆展出。

930支竹简2万余字 整理出8部医书

2012年，四川成都天回镇老官山汉墓出土900余枚包含医学内容的简牍，由于在水中浸泡了2000多年，残缺、散乱现象十分严重，经过十多年的修复、还原、研究，目前整理出930支医简、2万余字内容。

这些医简被整理为《脉书·上经》《脉书·下经》《逆顺五色脉诊经验精神》《发(火)理》《刺数》《治六十病和齐汤法》《经脉》《疗马书》等医书，内容涉及经络、脏腑、针灸、汤药等医学知识领域，更是首次系统论述了中医脉诊原理，开创了望闻问切、辨病论治之先河，是同历史时期最大篇幅中医理论与实践著作。

其诊断手法、结论以及相对应的治法、方药在后世仍广为流传，大名鼎鼎的《伤寒杂病论》都得算它“后辈”。

医简中的药方至今还能用

在医简的整理、修复过程中，多次出现“敝昔曰”的字样，在查阅西汉早期

84岁老奶奶跳伞近600次

她的目标是跳伞1000次

美国科罗拉多州的84岁老奶奶金·诺尔已累计跳伞近600次，她希望今生完成跳伞1000次的壮举。

据美国有线电视新闻网20日报道，诺尔年轻时在芝加哥偶然听一群预备役士兵谈起跳伞俱乐部，对此产生了兴趣。“他们需要组一支美国代表队参加世界锦标赛，但只有男队员，缺少女队员。”

于是，诺尔1959年20岁时第一次尝试跳伞，随后一发不可收，跳伞的身影出现在美国、欧洲等地，还因此认识了丈夫，两人在1962年结婚。

她丈夫在测试降落伞时发生严重事故，诺尔发誓不再跳伞，一停就是37年。

“后来我丈夫去世，孩子们长大了，他们也有孩子，我又开始跳伞。”诺尔说。如今，她已累计跳伞近600次，仍在坚持。

“今天的跳伞特别令人激动，因为我带着最小的孙子完成了他人生第一跳。”诺尔一次接受采访时说。

(据新华网)

泰国法院判决： 将一头暴力野象驱逐出境

泰国南部洛坤府法院判决，在8月22日之前将一头野生大象驱逐出境。

泰国《考苏得英文报》20日报道，这头大象在当地的森林已生活两年。监控显示它袭击了一个社区。8月12日，当局用了几个小时抓捕，将它逮住。

据报道，与其他野生大象相比，这头大象行为怪异而暴力。

当地104人集体起诉泰国国家公园、野生动物和植物保护局局长，要求法院将这头破坏社区作物和财产的大象，迁移到更适合的地方去。

目前当地一个团队24小时看护着大象，指派驯象师照顾，

(据都市快报)

乌克兰将获得61架F-16战机 荷兰提供42架，丹麦提供19架

据半岛电视台8月22日报道，泽连斯基表示，希腊将参与乌克兰飞行员驾驶F-16战斗机的训练。在此之前，荷兰首相吕特和丹麦首相弗雷泽里克森均同意向乌克兰提供F-16战机，此举被视为乌克兰防御俄罗斯的关键性进展。

乌克兰总统泽连斯基20日

访问荷兰和丹麦，获得提供61架F-16战机的承诺。其中，荷兰将向乌提供42架F-16战机，丹麦将向乌克兰提供19架F-16战斗机。

据乌克兰国际文传电讯社18日

日报道，美国已批准通过丹麦与

荷兰向乌提供F-16战机。美方

承诺将加快批准移交F-16战机

的所有必要手续。(据澎湃新闻)

乌克兰总统泽连斯基20日

在一份声明中说，这处卧室遗迹位于庞贝古城以北约600米处的奇维塔朱利亚纳古代庄园遗址内。考古人员借助石膏浇铸技术复原了该卧室在近两千年前火山喷发埋葬古城前后的景象。卧室内有两张床、两个小柜子、多个陶

制器皿和一些工具，包括一把铁锄头的刃部。

卧室内发现至少3只老鼠的遗骸。其中一只老鼠位于床下的板条箱里，其姿态似乎想在火山喷发时逃跑。种种细节再次凸显当时处于社会最底层者的生活不稳定和不卫生。

维苏威火山公元79年爆发，山脚的庞贝城被掩埋在数米深的火山灰下。这座古城是意大利目前保存最为完整的古罗马城市遗址，已被列入世界遗产名录。

(据北京日报)

意大利文化部20日说，考古人员在庞贝古城附近一处庄园遗址发现一间窄小卧室遗迹，经考证“几乎肯定”为当时奴隶所用。

专家认为，新发现有助于了解奴隶在古罗马的生活及社会地位。

庞贝古城公园在一份声明中说，这处卧室遗迹位于庞贝古城以北约600米处的奇维塔朱利亚纳古代庄园遗址内。考古人员借助石膏浇铸技术复原了该卧室在近两千年前火山喷发埋葬古城前后的景象。卧室内有两张床、两个小柜子、多个陶

体检发现结节 到底要不要切

拿到体检报告后，不少人在看到结节两个字时，往往心头一紧，担心有癌变的风险。“我身体挺好的，怎么就长甲状腺结节了呢？”“我有乳腺结节，会癌变吗？”“我体检发现肺小结节，到底要不要切？”带着这些经常被体检者问到的问题，大家一起往下看。

◎肺小结节

我们通常讨论的肺结节即肺小结节，也就是直径小于3厘米、在影像学上呈现为圆形或卵圆形、密度比周围肺组织高的肺部病变。

发现肺小结节，患者应根据具体情况到医院及时处理或观察随访。肺小结节不等于肺癌或早期肺癌，不必过度焦虑，但也不可置之不理。一般有以下三种选择。

●口服抗生素后短期复查 肺炎或不典型肺炎表现为肺结节的很多，很多患者经过短期口服抗生素治疗后，肺结节就消失或明显变小。特别是首次发现磨玻璃结节，抗生素治疗尤为重要。

●定期随访 对于较小直径的肺结节，一般采用观察随访，定期进行影像学检查，观察结节的生长和变化情况。医生会根据患者结节直径大小、结节位置、形态及密度等情况，对随访的间隔时间等给出合理的治疗建议。

●手术切除 一般认为，直径>7毫米并且有恶性征象的肺小结节，采用手术切除后进行病理学检查，以确定肺小结节的性质和病因。手术切除是恶性肺小结节最好的根治手段。对于不能明确诊断且高度怀疑肺恶性肿瘤的结节，患者可考虑手术治疗，目前常用的术式为经胸腔镜或机器人辅助下的微创手术，创伤小、愈合快、对生活影响小。

◎甲状腺结节

甲状腺结节尤其偏爱女性，受此困扰的准妈妈也很多。孕妇发现甲状腺结节，该怎么做呢？首先，别害怕！大多数情况下，甲状腺结节是不影响正常妊娠的。

对于体积较小的1~3类结节，在甲状腺功能正常的前提下，患者只需要观察随访，无须特殊处理。建议患者3~6个月到医院进行一次评估。如结节体积过大挤压周围组织器官造成压迫症状，或具有自主分泌功能导致甲状腺功能亢进，就需要根据严重程度进行治疗。除非伴有明显的呼吸或吞咽困难、严重的甲亢等情况，一般建议患者产后再处理。

如果为自检触及的乳房结节，可以通过以下表现大致判断结节的良恶性。

(据《健康报》)

生活中做好这些细节 帮你有效预防高血压

高血压是一种常见的心血管疾病，可能导致心脏病、中风等。只要注意一些生活中的小细节，就能有效预防高血压，让血压保持在健康范围内。

接下来介绍一些预防高血压的建议，帮助您更好地管理自己的血压。

●养成健康的生活方式合理饮食：饮食是降低高血压的一个重要因素。人们应该多吃蔬菜、水果、全谷类、低脂肪和鱼类等食物，减少高热量、高脂肪和高盐食物的摄入。

●保持适当运动：适当运动可以帮助人们维持健康的体重，降低高血压的风险。每周至少进行150分钟有氧运动，如快走、慢跑、骑车等。

●控制体重：肥胖是诱发高血压不容忽视的因素。如果超重，应该注意控制食物热量和脂肪的摄入，适当运动，以减轻体重。

●戒烟：吸烟会升高血压，增加心血管疾病的危险。因此，人们应该避免吸烟、被动吸烟。

●限酒：饮酒也会升高血压，增加心血管疾病的危险。因此，人们应该尽量避免饮酒，或者尽量限制饮酒量。

●管理好情绪减轻压力：生活中不可避免地会遇到各种压力，这些压力可能会导致情绪不稳定，从而影响心理状态。因此，大家需要学会合理应对压力，减轻压力对身体的负面影响。

●定期进行健康检查高血压的筛查：建议大家每年至少进行一次高血压的筛查。如果已经被诊断出患有高血压，那么请及时就医。

●定期测量血压：建议大家每天早晚测量血压，并记录下来。如果您发现自己的血压持续升高，应及时就医。

●学会放松：大家需要学会通过放松来减轻压力，调整身体和心理状态。放松的方式有很多，如冥想、瑜伽、听音乐等。通过这些方式，人们可以减轻身体和心理的紧张感，保持良好的心理



图片来自包图网

状态。

●保持积极心态：保持积极心态是预防高血压的重要措施。积极心态可以让人们更好地面对生活中的挑战和困难，增强战胜疾病的信心。同时，积极心态还可以帮助人们更好地处理自己的情绪，避免过度焦虑和抑郁对身体健康造成的影响。

●定期测量血压：建议大家每天早晚测量血压，并记录下来。如果您发现自己的血压持续升高，应及时就医。

●检查胆固醇和血糖水平：建议大家每半年检查一次胆固醇和血糖水平。如果您的胆固醇和血糖水平高于正常范围，需要积极采取措施降低胆固醇和血糖水平。

(据《大河健康报》)

女性每天喝含糖饮料 患肝癌风险可能更高

据一项近日发表在《美国医学会杂志》上的研究，与较少喝含糖饮料的女性相比，每天饮用含糖饮料的女性患肝癌和因慢性肝病死亡的风险可能更高。

这项研究的调查对象为近10万名50岁至79岁的绝经后女性。参与者报告了她们平时的含糖饮料（不包括果汁）摄入量。随访时间中位数超过20年。

结果显示，与每月喝含糖饮料少于三杯的女性相比，每天喝一杯或更多含糖饮料的女性患肝癌的风险要高85%，因慢性肝病死亡的风险要高68%。

不过研究人员指出，这是一项观察性研究，还不能明确推断出因果关系，且研究过程依赖研究对象自我报告的摄入量、含糖量等数据，因此需要更多研究来验证这种风险关联，相关结论将有助于制定降低肝病风险的公共卫生策略。

(据新华社)

吃什么零食更健康

零食是对正餐非常好的补充，选对零食非常重要。超市里的很多深加工零食，往往离不开高盐、高糖和高油中的“三高”，甚至有些零食“三高”齐全。这类零食吃多了，人们便会增加患高血压、高血糖、高血脂的风险。因此，对于炸鸡、薯片、奶油蛋糕、冰激凌、含糖饮料、话梅等零食，大家应尽量少吃或不吃。

下列零食相对比较健康，大家可在加餐时适量食用。

原味坚果：例如无额外添加的巴旦木、南瓜子、核桃等，一般成年人每天可以吃一小把（净重约10克）。

蔬菜类：如黄瓜、圣女果、拇指胡萝卜等都是不错的选择。

水果类：可优先选择中、低糖的新鲜水果，如猕猴桃、哈密瓜、草莓等，一般成年人每天可以吃200~350克，偶尔也可以吃一小把无添加的葡萄干。

奶制品：可以喝牛奶、低糖酸奶，一天喝300~500克，偶尔也可吃一根奶酪棒。

蛋类：例如煮鸡蛋、蒸蛋羹、蔬菜蛋花汤等，一般成年人一天吃1个鸡蛋即可。

主食类：如全麦面包、烤馒头片、蒸甜玉米、蒸紫薯等，偶尔也可以吃一点无添加的红薯干等。

(据《老年健康报》)

腰椎间盘突出症 何时需要手术

腰椎间盘突出症是一种常见病，也是一种多发病。大部分患者有良性的自然病程，如果疼痛程度较轻，肌力下降程度不明显，大小便功能正常，可以考虑保守治疗。一般推荐保守治疗时间6~12周。

出现下列情况应该及时考虑手术治疗：

1. 病史超过6~12周，经系统保守治疗无效；或保守治疗过程中症状加重或反复发作。

2. 腰椎间盘突出疼痛剧烈，影响工作或生活。

3. 下肢肌力明显下降。

4. 小便功能出现障碍。

与非手术治疗相比，手术治疗通常能更快、更大程度地改善症状。

(据《燕赵老年报》)