



# 杭州亚运会中国体育代表团成立

共有886名运动员，将参加38个大项407个小项的比赛

12日上午，第十九届亚运会中国体育代表团成立大会在北京举行。中国体育代表团总人数1329人，其中运动员886人(女运动员437人，男运动员449人)，包括36名奥运冠军。

第十九届亚运会将于2023年9月23日至10月8日在浙江杭州举行，这是继1990年北京亚运会和2010年广州亚运会后，中国第三次举办亚运会。中国体育代表团共派出886名运动员，运动员平均年龄25岁，年龄最大的是桥牌运动员戴建明，60岁。年龄最小的是滑板运动员崔宸曦，13岁。

## 🔍 相关新闻

## 世界“蛙王”覃海洋领衔，7名与株洲相关运动员入选

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳 通讯员/张坚煜 周潭清) 杭州亚运会，株洲体育力量贡献度满满。代表中国参加杭州亚运会的886名运动员中，株洲相关运动员有7人，其中我市三大体校培养和输送的运动员就有3名，市少儿体校输送的严浪宇，市体校输送了刘杨攀，市学训中心输送了张溟鲲。

株洲走出的运动员有2名，包括“蛙王”覃海洋，高尔夫新星陈顾新。覃海洋随父母来到株洲生活，5岁学习游泳，15岁进入海军游泳队，开始了他“蛙王”蜕变之路。

陈顾新是331厂子弟，从小便展现出很高的高尔夫天赋，青少年冠军拿到手软，16岁转职业，18岁便在泰国普吉岛蓝峡谷精英赛揽下国际赛事首冠，

此次中国代表团运动员中共有36名奥运冠军，具有很强的实力。杭州亚运会竞赛项目共有40个大项，61个分项，481个小项。中国代表团将参加除卡巴迪、板球以外的38个大项、407个小项的比赛。

中国体育代表团参赛的总体目标是取得运动成绩和精神文明双丰收。当好东道主，广泛开展友好交流，向亚洲及国际社会展示我国改革开放、经济发展、社会进步的良好形象，为促进构建亚洲命运共同体和亚运会圆满成功作出贡献。

(据北京晚报)

已成长为国内瞩目的高尔夫新星，媒体和职业球员则喜欢称呼他“小旋风”。

翟颖和彭嘉昊两名水球运动员，尽管不是株洲人，却是株洲学子，本科均毕业于湖南工业大学。

亚运会株洲相关运动员名单	
蹦床	严浪宇(株洲培养)
水球	翟颖(工大毕业生) 彭嘉昊(工大毕业生)
跳远	张溟鲲(替补)(株洲培养)
游泳	覃海洋
射击	刘杨攀(株洲培养)
高尔夫	陈顾新

## 养殖场70余条鳄鱼出逃 茂名市应急局：已抓回一部分



部分出逃的鳄鱼已被抓捕。

广东茂名某养殖场约70条鳄鱼趁洪水出逃。12日，高州市森林消防队人员表示，截至11日21时，当地成功抓捕8只鳄鱼。市应急管理局人员称，正抓捕其它鳄鱼。

工作人员表示，9月11日雨势较大，水流量大，抓捕有难度。9月12日，雨停了，积水也正在退去，当地加大人力物力抓捕。当地已发通知，让村民尽量不要外出。

相关视频显示，在一片水域中，有多只鳄鱼出

没。另有网传截图显示，有人在微信朋友圈发布通知称，“各位村民，刚收到派出所的紧急通知，鹿缘山庄的鳄鱼逃跑出来了，极有可能在彭村湖附近，在彭村湖附近居住的村民收紧门窗，谨记暂不要出门。”

12日上午，上述茂名市应急管理局值班室工作人员表示，暂未接到鳄鱼伤人事件的报告。

(据澎湃新闻)

## 被害人怎么变成了被告人？

父亲将猥亵女儿的副院长打伤 检察院：不起诉

一件普通的故意伤害案案件被移送至长沙市望城区检察院审查起诉，检察官却对犯罪嫌疑人作出不起诉决定，并依法追诉了所谓的被害人谢某某。最终，法院以强制猥亵罪判处谢某某有期徒刑二年二个月，禁止其自刑满执行完毕之日或者假释之日起从事与未成年人密切接触的负有教育、培训、看护等特殊职责的职业。

被害人怎么变成了被告人？检察院为何作出这样的决定？9月4日，该院组织法治进校园活动，检察官来到某职业技术学院向该院师生讲述办案经过。

2021年5月9日，李某得知15岁的女儿小贝(化名)在某职业技术学院被该院副院长谢某某猥亵之后，到学校对谢某某实施殴打，将其鼻梁打骨折，

(据检察日报)

## 179名电诈嫌疑人从老挝被押解回国

11日下午，随着3架中国民航包机降落在石家庄正定国际机场、郑州新郑国际机场和重庆江北国际机场，164名从事虚假投资理财类电信网络诈骗的犯罪嫌疑人被从老挝押解回国，加上前期由安徽公安机关押解回国的15名犯罪嫌疑人，此次中老警方开展警务执法合作抓获的179名电诈嫌疑人全部被押解回国，涉及全国13省(市)的270余起重特大跨境电诈案成功告破。

今年以来，针对虚假投资理财类电信网络诈骗案件发案多、损失大等情况，公安部组织河北、安徽、河南、重庆等地公安机关全面开展案件侦办工作。警方发现多起涉案金额超百万元的虚假投资理财类诈骗案件犯罪窝点位于老挝境内。

今年7月，公安部派员率专案组赴老挝，与老挝警方开展打击跨境电诈犯罪警务执法合作。7月19日，老挝警方组织开展第一轮集中收网行动，一举捣毁盘踞在老挝沙湾拿吉省的诈骗窝点，成功抓获15名电信网络诈骗犯罪嫌疑人。

(据中新网)

## 瑞典中小学回归纸质课本 少用电脑和平板

瑞典政府宣布今年斥资6.85亿瑞典克朗(约合4.5亿元人民币)为中小学校购书，还计划2024年和2025年每年斥资5亿瑞典克朗，以加速让纸质课本回归中小学校。

美联社10日报道，瑞典四年级小学生参加国际阅读素养进展研究项目测试的平均成绩近年来不断降低，从2016年的555分降至2021年的544分。

“有清晰科学证据表明，数字化工具削弱而非增强学生的学习能力。”瑞典卡罗琳医学院8月就教育领域的数字化战略发表声明说，“教育重点应回归依靠纸质课本和教师专业知识来让学生获得知识，而不是让学生主要通过网上搜索——网上资料应有尽有，却未经审核，难保准确。”

瑞典教育部门曾决定，要求幼儿园必须配备电脑等电子设备。瑞典学校大臣洛塔·埃德霍尔姆8月说，有意推翻这项决定。她还主张不得对全国6岁以下儿童使用数字化教学手段。

(据新华社每日电讯)

## 飓风袭击利比亚东部 至少2000人遇难

飓风“丹尼尔”10日开始袭击利比亚东部地区，造成大量人员伤亡和财产损失。控制该国东部的利比亚国民代表大会方面表示，遇难人数恐超过2000人。

受飓风影响，利比亚多个城市出现超过400毫米的降雨，并引发洪水灾害。班加西市的红新月会负责人11号表示，恶劣天气已造成至少250人遇难。

不过，利比亚国民代表大会方面表示，仅在东部城市德尔纳一地，就有超过2000人遇难，另有数千人失踪。

目前，利比亚民族团结政府和东部政府都宣布为洪灾遇难者哀悼3天。

卡扎菲政权2011年被推翻后，利比亚陷入动荡，目前仍然是两个政府并立的局面。

民族团结政府控制包括的黎波里在内的西部大部分地区；国民代表大会与“国民军”结盟，主要控制东部和中部地区。双方2020年宣布停火，但没有就政治进程达成一致。

(据看看新闻)



## 这样使用电子屏幕更利于保护孩子眼睛

“视屏类电子产品的屏幕亮度、环境亮度、观看距离和暴露时间，是影响儿童青少年视力的主要因素。”近日，北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军在解读《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》时指出，儿童青少年眼球透过性好，对光刺激敏感，对光变化反应能力强，更容易受到视屏类电子产品的影响。

马军表示，电子屏幕的特点是直射光、富蓝光、刷屏快、高对比、颜色艳、反光多，容易使眼睛肌肉不断地处于紧张状态，容易产生疲劳，调节力不足，出现调节滞后，导致无法看清物体，产生远视性离焦，刺激眼轴长度增加，远视储备量快速消耗，增加近视发生。

2020年3-5月，中国工程院院士、上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科学科带头人范先群带领团队，对上海、江苏、浙江、安徽、山东等5个省市的13所小学、11所初中、11所高中的21966名中小學生进行调查研究发现，中小學生视疲劳的患病率为12.1%，其中观看电子屏幕时间过长、观看电子屏幕的姿势和距离不正确是产生视疲劳的主要因素。

8月15日，范先群在国家卫健委妇幼司举办的“电子屏怎样‘偷走’孩子的视力”专题讲座中，对正确使用电子屏幕给出了4点建议：

一、使用电子屏幕时需保持端正的坐姿，不能趴着、躺着观看电子屏幕。

二、使用电子屏幕时不能目不转睛，要有意识地闭眼、睁眼，上下左右地转动眼睛，让眼

睛放松。也可以看一会儿屏幕，休息一会儿，站起来走动一下。

三、使用电子屏幕时应与屏幕保持适当距离。使用电脑时，眼睛距离屏幕不少于50厘米，约一臂长，视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应在视线下方的10厘米左右；看电视时，推荐观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上；使用投影仪时，推荐观看距离应在3米以上；手机的观看距离不小于40厘米。

四、电子屏幕的大小也与视疲劳密切相关，过小的屏幕文字和图像都很小，需要用眼睛更加努力去看清楚，容易增加视觉负担，应该尽量选择屏幕较大、分辨率较高，清晰度合适的电子产品。

马军表示，家庭选择电子产品，建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。总体原则是屏幕越大，分辨率越高越好，根据环境调整亮度。学校多媒体教室宜选择大尺寸投影仪或电脑屏幕，相同屏幕尺寸情况下，选择屏幕分辨率高的产品。周围环境较暗时，要打开房间灯光照明，避免在过暗的环境下使用电子产品。

此外，需要通过网络学习时，宜选择电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品。相同屏幕尺寸情况下，选择屏幕分辨率高的电子产品。儿童青少年卧室不摆放电视、电脑，夜间使用避光窗帘，不开夜灯睡觉。夜间应减少或避免暴露在高亮度、富蓝光的电子产品光线下。

(据中国青年报)

## 老咬舌头是“馋肉”？这种情况要警惕！

舌头是品尝食物的器官，食物中的酸甜苦辣都会在舌头上表现出来。在吃饭的时候，一般情况下是不会咬到舌头的。民间一直流传一句老话，说吃饭咬到自己的舌头是馋肉了。

经常咬到舌头真的是馋肉吗？这个说法并不科学。不仅如此，有些咬舌情况还预示着身体出现严重的健康危机。什么样的情况需要我们格外警惕呢？我们接着往下看。

### 🔴 三种常见的咬舌原因

牙齿的问题——

上牙对下牙是保护的作用，这样舌头就是安全的，可有的人上牙弓较小，咬下来的时候离舌头更近。那么，就说明保护舌头的牙齿出了问题，不是松动了，就是牙齿畸形，您需要早点检查您的牙齿。

身体湿气重——

一般湿气重的人，身体没什么力气，肠胃消化也不好，经常拉稀。还有，湿气重体内的水分就多，舌头上又都是小血管，很容易水肿变大。当舌头变大，超过牙齿的保护范围，就会容易咬到舌头。所以，当你发现自己的舌头变厚，看起来很油腻，就要开始清除体内湿气。喝点红豆薏米水，因为红豆有利水健脾、薏米有健脾益胃的功效；日常生活中可以选择冬瓜、山药、萝卜、

(据北青网)

## 老年人患上高血压 警惕这8个危险时刻

与身强力壮的年轻人不同，老年人由于机体相对老化，血压调节能力下降，脉压差(收缩压与舒张压的差值)拉大，血压变得极易波动。比如，体位、进食、情绪、季节和温度等因素都可能导致血压骤升骤降。因此，老年高血压患者应当特别注意自己的生活习惯，尤其是一些特别的时间点。

今天，心内科专家就为大家总结出“老年高血压的8个危险时刻”。

### 🔴 气温骤降

每当寒流过境、气温骤降之时，脑梗的发生率便直线上升，其中相当一部分是老年高血压患者。因此在季节交替时节，大家要做好防寒保暖。现在已是秋天，暂不存在防寒的问题，但是也要注意空调房与外界的室温差，切勿贪凉。

### 🔴 情绪波动

人在大喜、愤怒、悲伤或恐惧时，血压会骤然升高，心率加速，更容易诱发心脑血管病。因此，老年高血压患者切勿情绪过激，遇事要有所节制，以免乐极生悲。

### 🔴 清晨时分

确切地说是上午6:00-9:00，此时人刚从梦中醒来，体内水分缺乏，血流相对较慢，血液浓缩，比其他时段更容易引发脑梗。建议老年高血压患者在晨起后，不要猛地坐起来，先喝一杯温开水，慢慢起床。

### 🔴 吸烟喝酒

吸烟与饮酒是老年高血压患者的“大敌”，尤其是患有动脉硬化化的老年人，血压极易出现波动，导致头晕、胸闷等症状。

### 🔴 餐后1至2小时

人在进食后，大量血液涌向消化系统，心脏和大脑的血液就会相对减少。老年人自身的血压调节功能比较弱，容易引发餐后低血压，出现头晕目眩、视物模糊等一系列不适。因此，老年高血压患者不宜暴饮暴食，避免高盐高脂，最好是少食多餐，饭后应保持坐位或卧位休息平躺十几二十分钟，避免突然站起或立即运动。如果不慎发生餐后低血压，应尽快蹲、坐或平躺，避免跌倒继而发生擦伤、骨折等。

### 🔴 屏气排便

很多老年人存在便秘的情况，在屏气用力排便时，腹压加大，可使血压升高。临床上就有一些病例，因为屏气排便导致血压骤升，甚至冲破血管壁，造成脑溢血或心肌梗死等。因此，建议老年高血压患者多吃膳食纤维和润肠通便的食物，如燕麦、豆类和蜂蜜等。

### 🔴 不及时服药

绝大多数老年高血压患者需要遵医嘱服用降压药，如果随便减药、停药，血压容易发生更大的波动，长此以往就会引起心肌梗塞、心功能不全，甚至心梗、脑梗、脑溢血等严重病症。

### 🔴 洗澡沐浴

老年人体质较弱，体温调节和血管舒缩功能较差，在热水或冷水刺激下，血压易发生波动。因此，老年高血压患者洗热水澡时水温不能过高，时间不宜过长，以防心脑血管供血不足，出现头晕、胸闷等症状。

### 🔴 敲黑板

## 遵医嘱服药 加强血压监测

年龄超过65岁，收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg，即为“老年高血压”。我国有将近一半的老年人存在高血压，平时需要积极改善生活习惯、遵医嘱服药。

老年高血压患者需要警惕的情况还有很多，比如刚服用降压药，有可能因为药效的作用，导致血压降低过快，此时可以先坐在床边或躺一会儿；再比如有些患者夜间容易发生高血压，除了用药要特别注意之外，也要记住保证睡眠，尽量不要熬夜。总之，老年高血压患者一定要遵医嘱合理控制血压，加强家庭血压监测，有任何不舒服及时就医。

(据北青网)