



## “918”勿忘国耻 多个国货品牌昨停播

9月18日，蜂花、郁美净、鸿星尔克等众多知名国货品牌停止直播一天，提醒国人勿忘国耻，珍惜当下的幸福生活。同时，多家国货品牌还将抖音账号头像换成黑白色，以此向革命先烈致敬。

蜂花的公告是：“特殊原因，停播一天，爱我中华，吾辈自强。愿以寸心寄华夏，且将岁月赠山河。”

郁美净的公告是：“勿忘国耻，警钟长鸣。9月18日，停播一天。”

莲花味精的公告是：“铭记历史，勿忘国耻，振兴中华，居安思危，吾辈自强。”

鸿星尔克的公告是：“粉丝宝宝们，克克今天停播一天，寸寸山河梦，昭昭赤子心。”

蜜雪冰城的公告是：“勿蹲，今日停播。”

力克体育的公告是：“9·18是个特殊的日子，是每个中国人都会忘记的历史，铭记历史，勿忘国耻，缅怀



先辈，吾辈自强。”

值得一提的是，这些品牌的停播行为得到了广大网友的支持和点赞。“在这个特殊的日子，多家国货宣布停播，这是一种对历史的深

深敬意，也是一种对未来的深思熟虑。”“民族品牌有担当，国家才有希望。”“支持国货，支持停播，吾辈自强。”

(据环球网)

## 金价猛涨，有人连夜变现33万美元

9月17日，深圳的水贝城成了繁华闹市，不仅吸引了投资者的目光，也让整个城市沸腾。这里是国内最大的黄金首饰贸易中心，而当天的情景可谓空前绝后。

### 金价飙升引发热潮

金价在此时一路飙升，激发了人们对黄金的热情。在水贝城，黄金收银台前络绎不绝的消费者排起了长龙。他们都有一个共同的信念：把黄金在高价时抛售，等待低价时重新入市购买，从中获利。

当一些顾客回顾起自己购买黄金的时刻，不禁激动不已。他们记得当初以仅300元人民币一克的价格购入黄金，如今，同等黄金已经达到每克460元人民币，这令他们充满信心，坚决要将黄金套现。



### 机会不容错过

在水贝城，赚点小钱就能让人特别高兴。为了不错过这一次绝佳的机会，有些人甚至连夜赶到金店。金价正处在历史高位，黄金制品的销售如火如荼。与此同时，希望将黄金变现的客户数量也在大幅增加。

回收黄金的商人们纷纷表示，他们的回收量已经接近1000多美元。一些金店老板更是喜笑颜开，声称一天能够卖出5公斤的黄金。然而，这

一数字仅仅是市场火爆的开始。随着生意的不断发展，一些金店老板预测，他们很快能够一天售出15公斤的黄金，这在过去简直难以想象。

### 黄金繁荣带来机遇

这个繁忙的金市景象，不仅令投资者们欣喜若狂，也让整个黄金产业链的各个环节繁荣兴旺。人们不禁感叹黄金市场的潜力，以及金价猛涨所带来的丰厚回报。但与此同时，他们也认识到市场的波动性，明白金价的涨跌不是一帆风顺。

在这个令人激动的时刻，有人成功地连夜将33万美元的黄金投资变现，成为了这场黄金狂潮的一位传奇。其他投资者也积极探寻黄金市场中的机会，希望能够抓住这股黄金风潮，实现财富的增长。

(据光明网)

## 103架次解放军飞机 在台海周边活动

### 外交部硬气回应： 不存在“海峡中线”

9月18日，外交部发言人毛宁主持例行记者会。

法新社记者提问，台湾当局称，到今早6时，台湾当局已发现103架次解放军飞机持续在台海周边活动，其中有几十架越过了“海峡中线”，中方能否对这些军事活动做出进一步的说明？

“这不是一个外交问题，具体情况请向中方的主管部门了解。”毛宁说，“我要告诉你的是，台湾是中国领土的一部分，不存在所谓‘海峡中线’。” (据北京日报)

## 13岁男孩花318元 烫发 家长报警后，协商退了200元

9月17日，河南平顶山郏县13岁男孩理发店理发被收318元，家长得知后报警。18日店家回应，男生以前也经常来，他是提前预约的，自愿烫发，烫发是398元，价格有提前告知的，打了折是318元，当时也没看出来年龄。男孩回家以后家长看了就找了过来，家长觉得收费贵了，报了警让全款退，最后协商退了200元。

(据海峡网)

## 95号汽油或进入 “9元时代”

本周三晚上12点(20日24时)国内成品油零售价第19轮调整，油价将面临大幅上涨，创下今年新高。当前预测涨幅高达7.52%，折算后每升上涨超过3毛，部份地区95号汽油可能进入“9元时代”。

油价方面，上周欧佩克发布报告称，由于沙特持续减产，今年第四季度全球石油市场将面临每天超过300万桶的供应缺口，投资者对原油供应紧张的担忧情绪加剧，国际油价上周走高。

其中美油期价站上90美元/桶上方。全周来看，美油期价上涨约3.7%，布油上涨约3.6%。

(来源：央视财经)



## 9月19日，去看全年最亮的“启明星”

从8月下旬开始，金星开始出现在黎明的东方，在我国，通常把这个时段到年前的金星称为“启明星”。

9月19日，这颗“启明星”将迎来全年最亮时刻。19日黎明时分，如果天气晴好，早起的公众朝东方天空望去，凭借肉眼就能看到明亮的“启明星”。据北京天文馆专家介绍，欣赏金星也不限于19日这天。从眼下一直到年底，金星始终是黎明时分最耀眼的明星。

除了最亮金星外，19日同日登场的重要天象还有海王星冲日。行星冲日是指地外行星运行到与太阳、地球形成一条直线的状态。一般来讲，冲日时，行星最亮，也最适宜观测。海王星冲日前后的夜晚，使用口径10cm以上



的望远镜，放大200倍以上，就有可能看到海王星是一个淡蓝色的、不闪烁的小球。

随后的9月22日，水星迎来西大距。大距为地内行星(水星和金星)从地球上看上去离太阳最远的那一点。从地球上看距离

太阳最远时水星或(金星)在太阳西面就是西大距。今年水星共有3次西大距，本次是今年的最后一次，水星在9月初转为晨星后，地平高度爬升，大距后迅速回落。

(据新湖南)

## 老年人口腔不健康 可诱发全身疾病

明天是9月20日，是第35个“全国爱牙日”，活动主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“关爱老年口腔 乐享健康生活”。近日，记者专访青岛颐安口腔专家陈春燕，请她讲授老年人如何保持口腔健康。



### ○ 口腔有问题或导致全身疾病

随着年龄的增长，口腔黏膜的抵抗力和免疫力会慢慢下降，再加上不良的口腔卫生习惯，老年人容易患上龋齿、牙周疾病、牙齿缺失、牙齿敏感或者牙龈萎缩等口腔疾病。

陈春燕说，口腔问题并不是单纯影响口腔健康的问题，口腔健康与全身健康息息相关。口腔疾病病灶中大量细菌可能进入血液循环系统，在身体抵抗力低下时有可能诱发心血管疾病，如心内膜炎、冠心病

### ○ 人“老掉牙”不是必然规律

很多人认为“老掉牙”是一种自然规律，事实上，很多时候掉牙并非因为“老”，而是因为“病”。牙齿脱落多数是因为牙周病和根面龋引起的。如果出现牙齿缺失，需要及时修复，如果长时间不修复，可能会导致邻牙倾斜、松动、脱落。如果从年轻时就良好的口腔卫生习惯、护理得当，牙齿是可以长久伴随人体的。

### ○ 种植牙不是“越贵越好” 假牙也需每天彻底清洁

长期以来，种植牙费用负担重、虚假宣传等问题，让许多考虑种植的缺牙患者顾虑重重。专家表示，选择种植牙并不是“越贵越好”，而是“适合自己”的更好。

对于老年人来说，通常同时缺多颗牙齿，老年人种植牙使用时间相对短一些，可以选择性价比高一些的种植品牌。不过，高龄老年人或者口腔情况比较复杂、需要考虑更多的因素，比如骨质情况、有无慢性病等，需要选择生物相容性好一些的种植体。另外，如果缺失的牙齿是前牙的话，建议选择美观度较高的；如果缺失的是后面的主要咀嚼功能的牙齿，可以选择更结实、坚硬的植体。

### 延伸阅读 ▾ 电动牙刷虽好 刷牙手法更重要

手动牙刷全靠靠刷毛接触牙面或牙龈进行机械清洁，而电动牙刷通过电动机芯的快速旋转或震动，使刷头产生高频震动，提高刷牙效率。电动牙刷并非所有人都适合使用，一般来说，对于不能很好掌握刷牙方法的儿童、老年人、残障人士，电动牙刷可以帮助其更好地清洁牙齿，但如果长时间把电动牙刷停留在一两颗牙齿表面，不仅容易造成牙周组织受损，还会磨损牙齿釉质，所以这类人群使用电动牙刷最好经过训练或由看护人等协助使用。

## “夜猫子”比“早起鸟”更易患糖尿病

美国布列根和妇女医院研究人员的一项新发现显示：与那些拥有早起习惯的人相比，晚睡晚起的人患糖尿病风险增加了19%。相关研究发表在新一期《内科医学年鉴》上。

睡眠类型或昼夜节律偏好，指的是一个人偏好的睡觉和醒来时间。有的人是“早起鸟”，喜欢早睡早起，而有的人是“夜猫子”，喜欢晚睡晚起。研究人员称，这在一定程度上是由基因决定的，因此可能很难改变。但那些认为自己是“夜猫子”的人要更多地注意自己的生活方式，因为这种睡眠类型可能会增加患2型糖尿病的风险。

此前研究发现，睡眠时间更不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高，而晚睡晚起的人更可能有不规律的睡眠模式。

等。牙周疾病的炎症因子可降低糖尿病患者对胰岛素的敏感性、影响血糖控制；反过来，糖尿病患者如果血糖未得到良好的控制又可加重牙周炎。口腔内的病原菌可能伴随呼吸进入肺部，诱发吸入性肺炎。牙齿疾病可降低咀嚼效率从而导致胃肠道负担加重，久而久之会影响身体对营养物质的吸收；牙齿缺失，长期使用单侧牙齿进食，也会导致面容变形。

因此，要做好口腔健康管理，积极治疗全身性疾病。

所以，老年人一定要养成良好的口腔卫生习惯，每天早晚刷牙，刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。

另外，老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱。因此，老年人需每半年进行一次口腔健康检查，每年洗牙一次，彻底清除牙齿菌斑，也有利于早发现、早治疗口腔疾病。

无论种植牙、固定假牙、活动假牙，都和天然牙一样每天需要清洁维护。例如，种植牙的使用寿命和患者的维护情况密切相关。术后如果缺乏维护，也会导致并发症或者种植失败。养成良好的口腔卫生习惯、按时维护复诊是延长种植牙使用寿命的前提；活动假牙需在每日三餐后摘下清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天晨起后清水冲洗干净后再戴上。

专家提醒，种植牙固然有诸多优点，但终究是修复方案。保护好天然牙，关注口腔健康，提高口腔保健意识，做好牙齿疾病的预防和早期治疗，才是最重要的。

(据《老年生活报》)

选用何种刷牙工具和正确掌握刷牙方法两者之间，显然后者更为重要，只要手法正确，普通刷牙也可以达到很好的效果。建议使用“巴士刷牙法”来刷牙。首先将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方，刷毛与牙齿大致呈45度角，同时将刷毛向牙齿轻压呈圆弧，接着开始做短距离的水平运动，两颗到三颗牙前后来回约刷10次；刷咬合面时，也是两颗牙来回刷；刷牙时，要把牙刷竖起来，一颗一颗上下来回刷，内外都要刷到。

(据《老年生活报》)

## 正确使用养护 延长铁锅寿命

家庭烹饪中少不了铁锅，但普通铁锅容易生锈。家政行业人士介绍，使用铁锅时掌握一定的方法，不仅能延长铁锅的使用寿命，还更有益健康。

刚买来的铁锅，可以加入水、食用油和茶，煮开用来除味，然后刷洗整口锅。找块肥肉，在热锅内来回蹭，既能去除锈味，又能在锅内壁形成一层保护膜，做菜不容易粘锅，还能防止铁锅生锈。使用铁锅炒菜时，炒完一道菜后把锅刷干净，再炒下一道菜。每次炒完菜，把锅洗干净并擦干或是开火烧干水分，以免铁锅生锈。尽量不要用铁锅煮汤或者熬药，也不宜用铁锅盛食物过夜。

如果铁锅长久不用，可以在铁锅上抹点油，平时尽量保持铁锅干燥，这样才不容易生锈。但如果铁锅已经严重生锈、掉黑渣、起黑皮，最好不要再使用了。

(据《燕赵老年报》)

## 选购临期食品 适量适时适度

近些年来，临期食品因其低价折扣，受到不少消费者的青睐。但是，关于临期食品可能损害健康的传言也时有耳闻，如“临期食品存在质量问题”“长期食用临期食品有害健康”等，让人对其心存疑问。临期食品到底能不能买？了解一下专业人士的介绍。

临期食品，指即将到达食品保质期的食品。通常说的保质期，是指在食品标签注明的贮存条件下保持食品品质的期限。只要是妥善储藏并在此期限内的食品，完全可以销售和购买。

购买临期食品，尽量选择正规超市或商店。购买时检查食品包装，确保无破损、无胀袋、漏气等现象。同时，查看食品的生产日期、保质期等关键信息，确保在保质期内。不要因为价格实惠就一次性购买太多，计算好在保质期内实际食品消费量，如果来不及吃掉，反而容易造成浪费。有一些食品保质期较短，如鲜牛奶、肉类等，需要冷链保存，如果购买此类临期食品，建议消费者在关注保质期的同时，也要按照食品的保存要求进行存放，以免提前发生变质等情况。临期食品因其特定属性，发生变质的可能性相对较大。因此，消费者在购买临期食品后，应索要并保留好购物凭证，若发现临期食品在保质期内出现质量问题，凭购物凭证及时维权。

(据《燕赵老年报》)

## 注意放盐时间 锁住食物营养

炒菜时放盐的时间不同，会对营养造成影响吗？

专家表示，一入锅就放盐或炒菜中间放盐，食材更易脱水，一些水溶性维生素会随着食材中的水分流失。另外，如果早放盐，食盐容易渗透到食材内部，这就导致人们在吃菜时感觉咸度不够，无形中增加食盐摄入量。

烹饪时如何放盐能相对减少营养流失？叶菜可在临关火之前加入食盐；根茎类食材如土豆、扁豆等质地较密、不易入味的菜，可以在八九成熟时放盐。

《中国居民膳食指南》建议，成人每人每天食盐摄入量不超过5克。若想锁住更多营养，炒蔬菜时可以不加盐，通过自制料汁拌着吃、蘸着吃的方式，或搭配其他相对口味较重的菜一起食用。

(据 CCTV 生活圈)