



## 以军空袭加沙最大难民营

造成至少50人死亡,150人受伤

以色列军队10月31日继续深入加沙地带,坦克部队已进入加沙城西北部驻扎。以军在当天空袭北部一处难民营,当地一家医院说空袭造成至少50人死亡,150人受伤。加沙内政部表示,袭击造成超400个人伤亡。以军声称,行动击杀了一名哈马斯指挥官,但被哈马斯否认。另外,哈马斯下属武装派别表示,将在未来几天释放多名外国人质。

### 空袭后的难民营“犹如世界末日”

位于加沙北部的杰巴利耶难民营在以军轮番空袭后,变成一片废墟,地面留下多个巨坑。加沙民防部门称,以色列空军发动了六次空袭,目击者形容犹如世界末日,救援人员只能徒手挖掘生还者,有失去儿女的母亲悲痛欲绝。

以军发言人确认曾大规模空袭这个难民营,并

打死了哈马斯武装一名负责加沙北部战事的指挥官,严重破坏其指挥所。但哈马斯否认其指挥官在难民营内,斥责以军撒谎。

杰巴利耶难民营是加沙地带八个难民营中最大的一个,面积仅为1.4平方公里,但居住了约11.6万名难民。事发后,死伤者挤满了医院,包括许多妇女和儿童。

加沙中部的努赛赖特难民营当天也遭到以军空袭,一栋有数十户民宅的楼房倒塌,造成数十人死伤。以军针对多个难民营的袭击激起巴人更大的怒火。约旦河西岸拉姆安拉有大批民众上街为死者祈祷,并支持哈马斯武装革命。

### 以坦克部队进入加沙城西北部

以军再发布继续深入加沙的视频,称面对面的战斗非常激烈,打击了哈马斯多个阵地,并首度证实

自地面行动开展以来,有2名以军士兵阵亡。有美国网媒报道,至今已有超过2万以军进入加沙地带。

加沙内政部门表示,以色列坦克部队进入加沙城西北部的卡拉马区,并在此区域驻扎。以军已抵达南北走向的主路萨拉丁路,并向拉希德路前进,试图切断由北向南的所有路径。

另外,以色列国防军总参谋长哈莱维视察加沙附近一个基地,听取前线指挥官的汇报。以色列国家安全委员会主席哈内格比表示,加沙北部的地面行动只是个开始,时机一到,将转向中部和南部。

哈马斯下属武装派别卡桑旅表示,以军在加沙战斗中死伤惨重,至少22辆军车被摧毁,相信加沙将成为敌人的墓地。哈马斯发言人又表示,已经通知斡旋方,将在未来几天释放多名外国人质。

(据凤凰卫视)

## “加沙儿童”向普京求救:请您制止战争

近日,一段视频引发大量关注,主要内容是一名加沙地区的儿童,通过视频的方式向俄罗斯总统普京“求救”。

在视频中,这名“加沙儿童”说:真主的恩典与祝福归于您,尊敬的俄罗斯总统弗拉基米尔·普京,加沙的孩子们从加沙心脏地带从被摧毁的家园废墟中向您发出呼吁,针对我们手无寸铁的巴勒斯坦人的战争正在进行,我们请求您制止这场残酷的种族战争。我们被所有人抛弃了,所有使

用巴勒斯坦儿童鲜血进行交易的人,都将在审判日受到审判。愿您平安,愿真主怜悯您。他们出生在加沙,却无法在加沙长大,可能明天就是生命的终点,下一次天亮对他们而言很奢侈。

有分析人士称,这种视频、呼吁更像是“组织行为”,换言之这名孩子的行为受到了指使。但这也确实是巴勒斯坦儿童面临的问题。新一轮巴以冲突至今,已有3000多名儿童死于非命。

(据网易新闻)

## 美哉!“神十六”返回



10月31日,神舟十六号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆。星空摄影师拍摄到返回舱进入大气层的壮观场面,令人赏心悦目。 据央视新闻

## 青岛啤酒小便事件涉案者被行拘

11月1日晚间,据平度发布通报称,青岛啤酒三厂相关舆情发生后,平度市立即成立由公安、市场监管等部门组成的联合调查组,依法依规、实事求是开展调查处置。

经查,2023年10月19日7时许,外省某麦芽厂委托物流公司货车司机蔡某某(男)驾驶载有33.96吨麦芽的货车到达青岛啤酒三厂,称重后等待卸货。12时20分许,青岛智和商贸有限公司(系青岛啤酒三厂外包业务公司)装卸工人崔某某(男)等3人卸载该货车所载麦芽,按操作流程,将货车车厢底部卸货口打开,麦芽自动流入卸货口外的传送带,由传送带运输至原料仓。

12时40分许,在卸货过程中,崔某某与蔡某某

因挪车问题发生口角。13时04分,车厢内剩余少量麦芽,须进行人工清理,崔某某攀入货车作业时在车厢内小便。蔡某某通过行车记录仪发现崔某某行为,用手机翻拍视频后上传至个人抖音账号。

经公安机关调查,崔某某具有故意损毁财物的违法行为,10月22日,平度市公安局对其予以行政拘留。联合调查组第一时间将涉及的麦芽全部封存,监督企业进行无害化处理,确保不进入食品生产加工环节。

据悉,联合调查组已依法责成企业严格落实企业主体责任,全面开展风险排查,及时消除风险隐患,并对相关责任人依规依纪进行严肃处理。

(据极目新闻)

## 中国女足无缘巴黎奥运会

11月1日,女足奥预赛亚洲区第二阶段B组第3轮的对决中,中国女足继续坐镇厦门主场迎战韩国女足。上半场比赛,中国女足的乌日古木拉曾取得1粒进球,因越位在先被吹掉,对手则击中过一次立柱;第62分钟,沈真妍为韩国女足取得领先,第78分钟,王珊珊帮助中国女足扳平比分。最终,两队1:1战平。中国女足位列小组第3出局,史上第2次无缘奥运会,韩国女足虽然拿到小组第2,但同样出局。

(据新华网)

## 朝鲜关闭12个驻外使领馆

其中包括香港,外交部已回应

11月1日,外交部发言人汪文斌主持例行记者会。路透社记者提问称,据报道,朝鲜已经关闭其12个驻外使领馆,其中包括香港。能否介绍朝鲜对关闭香港领事馆对中方有何解释?

汪文斌回答说,各国均有权根据自身的实际情况和需要,决定设立或撤销该国驻外领事机构,中方尊重朝鲜关闭其驻香港总领馆的决定。

(据环球时报)

## 想喝7万元/瓶的顶级红酒50人靠众筹如愿以偿

近日,北京男子高先生在网络发起众筹买红酒引发不少网友关注。

高先生称自己平时就喜欢喝红酒,也有不少志同道合的酒友,大家对顶级红酒很是向往,但碍于价格太贵,一直没有口福。某天他无意间发现两大贵族红酒大幅降价,2014年的罗曼尼康帝直降7万,1982年的拉菲直降3万,于是他将链接分享到了群里,朋友们也都摩拳擦掌,因此想到了众筹的方式。最终,50个酒友众筹7万元,买到了1982的拉菲。

这瓶拉菲买回来后,每个人能分15毫升左右,回头,他们将挑个好日子共同品鉴。

(据羊城网)



## 长期低头刷手机 小心长出“富贵包”



“富贵包”不可怕,但要重视。 图片来自网络

骨科门诊,有患者咨询道:“我脖子后面不知啥时候长了一个包包,摸起来感觉很不舒服,我上网查了一下,发现很多人都有,说是叫‘富贵包’,请问‘富贵包’是咋形成的?它是颈椎病么?”

“富贵包”在医学上并非单独一个疾病的名称,它好发于人体第7颈椎部位(大椎穴附近),表现为隆起的软包块。“富贵包”一般好发于青年女性中,尤其是上班族、低头族,或体态稍有肥胖者。

这个软包块是如何形成的?由于颈椎生理曲度是前凸的,而胸椎是后凸的,在颈胸连接处刚好是前凸后凸的交界,彼此相互靠坚强的韧带相连,保持脊柱稳定性。如果长时间过度驼背低头刷手机,就容易使颈胸交界的韧带受力过大造成劳损,脊柱稳定性下降,局部骨突异常隆起。此时,如果不加以控制饮食,身体内的脂肪增多,就会造成局部脂肪组织堆积,不知不觉中形成“富贵包”。

临床上,“富贵包”并非颈椎病的伴随现象和特有体征,与颈椎病没有必然联系。颈椎病可有颈肩疼痛不适、头晕头痛、肢体麻木等症状,典型颈椎病X线片显示,颈椎曲度变直,甚至出现反

## 酸奶营养好,饮用有讲究

乳糖不耐受者喝鲜奶后会出现腹胀、腹泻等,这是鲜奶中的乳糖所致。酸奶是以新鲜牛奶为原料,杀菌后经乳酸菌发酵制成,部分乳糖被乳酸菌分解,乳糖含量就比鲜奶低,饮用后便不会有不适的表现。此外,酸奶中的蛋白质、脂肪、碳水化合物比鲜奶更容易被消化吸收,提高了营养素的利用率;乳酸菌在人体肠道内定居、繁殖,还能发挥多种保健功能。

常饮酸奶好处多,但饮用方式却有讲究。

1.不宜空腹饮,这是因为空腹时胃内酸度高,会杀死乳酸菌,使酸奶的保健作用打折扣。饭后胃液被稀释,酸度下降,能减少乳酸菌的损失,所以酸奶宜在饭后0.5~1小时饮用。如果在饭前或

睡前饮,则在饮酸奶的同时,吃些面包、点心等食物,以稀释胃酸。

2.乳酸菌对牙齿有腐蚀作用,故饮后要及时漱口,以防龋齿。

3.酸奶中的乳酸菌过度受热会被杀死,故应直接食用。倘若觉得太凉,可将其倾于杯内,并放置于40℃~50℃热水中加温。微波炉有杀灭微生物的作用,切忌用来加热酸奶。

4.酸奶不适合2岁以下小儿饮食;患有胃与十二指肠溃疡病的人,因胃酸分泌过多,也不宜饮。

5.酸奶应在冰箱内冷藏存放,2℃~6℃的环境下保质期期为2周左右。不应冷冻存放,以免所含蛋白质发生变性。

(据《老年生活报》)

## 乳腺结节如何消除?

乳腺结节,甲状腺结节,淋巴结……大家比较关注如何消除结节。

其实消除结节不难,比如刮刮痧,经络疏通都可以短期的消除结节,可是如果不解决形成结节的根本原因,会发现这些结节还会长,是什么原因导致我们的身体容易长结节呢?

“经络所过,主治所及”,当我们的气血瘀滞在哪里,就容易在哪里堵塞,然后容易长结节,不长结节的答案来了,让自己的气血畅通,你会发现你的身体就不容易长结节。

日常生活中,我们如何培养不长结节的体质呢?

### 一、保持良好的情绪

因为生气了导致肝气郁结,肝郁的人容易长结节,如果你控制不好自己的情绪,容易发脾气,那么就要学会做肝胆经的疏通,然后学会倾诉,平时也可以多备一点玫瑰老酒,因为玫瑰老酒可以疏肝解郁。

### 二、保养脾胃

因为脾胃不好的人,痰湿比较重,痰湿体质就特别容易长结节,平时一定要注意少吃或者不吃那些生冷寒凉的食物,如果现在已经脾胃不好了,那么就要学会做脾胃灸,学会疏通脾胃经。

### 三、适当运动

运动能够促进我们的气血循环,那些经常运动的人身体里面的痰湿是比较少的。

(据《老年生活报》)

## 吃钙片治骨质疏松吗?

有些中老年人意识到自己可能出现骨质疏松了,到医院看病,一般都会说“医生你给我开点钙片吃就行”,其实这是一个误区。

专家表示,很多人都认为是缺钙导致骨质疏松,但造成骨质疏松的原因很多,不仅仅是与缺钙有关,需要全面检查,个体化合理对症下药。比如骨质疏松症常见于绝经后女性,雌激素水平降低,无法有效抑制破骨细胞,导致破骨细胞活跃,骨组织被快速分解、吸收,骨量下降,如果不干预,骨量持续流失,就会形成骨质疏松。

有些疾病和药物也会导致继发性骨质疏松产生。例如糖尿病、甲亢等内分泌疾病,吸收不良综合征等消化系统疾病,白血病、淋巴瘤等血液病等,以及糖皮质激素、肝素、环孢素等药物都易引起骨质疏松。

仅靠补钙治疗骨质疏松是远远不够的,应在相应专科查明原因后分类施策。专家建议,40岁以后可以开始骨密度筛查,及时了解骨骼健康状况,同时肌力量下降也会引发并加速骨质疏松的发生发展,应增加力量锻炼,促进肌肉和骨骼健康,更好应对骨质疏松。

(据《老年生活报》)

## 感冒喝碗鸡汤能缓解症状

感冒时喝碗热鸡汤是国内外很多地区的常见做法。喝鸡汤真有疗愈作用还是心理作用?

近期,美国多所大学的研究人员针对感冒时喝鸡汤、喝热水和喝冷水三种情况进行了对比实验。结果显示,喝冷水会使鼻腔黏液变厚,更易堵塞呼吸道;喝热鸡汤和热水都有助于缓解鼻塞、流鼻涕等症状,但喝鸡汤的效果更胜一筹。

当然,感冒分为风寒感冒和风热感冒两种,鸡汤并非都能适用。风寒感冒的症状通常是畏寒、流清鼻涕等,喝热鸡汤会有较好的缓解效果;而风热感冒多以喉咙痛、黄痰为主要表现,喝热鸡汤可能会适得其反,加重病情。

值得一提的是,在鸡汤中加入不同的食材、中药材等,其食疗功效也不一样。例如,用党参(30克)、黄芪(50克)、铁棍山药(1根)、炖鸡(1只),能改善慢性疲劳、记忆力减退、头晕眼花等不适。而用干香菇(10朵)、红枣(8克)、枸杞(10克)炖柴鸡(半只),能起到健脾和胃、促进代谢的作用。

(据《快乐老人报》)

畅,切忌排便时用力过猛,以免腹内压增大,升高血压,加重心脏负担,必要时可通过药物辅助通便。

### ◎警惕心血管病信号

心绞痛是冠心病的常见类型之一,

以发作性胸痛为主要症状,可出现胸骨后的压迫性发闷或伴有紧缩感,常在体力劳动或情绪激动时诱发,一般疼痛持续3~5分钟,可放射到左肩、左臂内侧、颈部、咽部、下颌部,休息或含服硝酸甘油后,症状可缓解。

(据《家庭医生报》)



心绞痛是心血管病的主要症状之一。 图片来自网络