



以色列与哈马斯接近达成放人协议

内容包括至少停火5天、首批至少50名妇女儿童获释

卡塔尔、以色列和美国政府官员19日分别表示，以色列与巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)就释放遭哈马斯扣押人员接近达成协议。卡塔尔方面说，参与谈判的美方和以方人员没有直接与哈马斯对话，均经由卡塔尔方面从中斡旋。

卡塔尔首相兼外交大臣阿勒萨尼19日在首都多哈向媒体吹风说，经过数周“起起落落”谈判，他“眼下更加自信，我们已足够接近达成协议，能让(遭扣押的)人安全回家”。

以色列驻美国大使迈克尔·赫尔佐格19日在美国广播公司《本周》节目中

说，他对“今后数天内”达成协议、至少部分遭哈马斯扣押人员获释“满怀希望”。“我们谈论的是短暂停火数日”，如果协议达成，“我方有意愿”为相当多遭扣押人员暂时停火。

多名要求匿名的谈判知情人士向美国《华盛顿邮报》披露，美方相信以色列与哈马斯已接近达成协议，具体内容至少包括至少停火5天、首批至少50名妇女、儿童获释。只是，以方一直不愿就停火松口，坚持以消灭哈马斯为目标。这一立场眼下有所松动，以方目前强调短暂停火和停火的区别。

(据新华网)



11月19日，在加沙地带拉法的一家医院，医护人员照顾从希法医院撤离的早产儿。

国际观察

胡塞武装扣留“以色列船只”？

日本：是我的船，请尽早释放被扣船员

也门胡塞武装20日说，该组织前一天在红海水域扣留一艘“以色列船”。不过，以色列方面否认该货船与以方有关。货船相关方20日要求胡塞武装尽快释放该船和船员。

新一轮巴以冲突爆发以来，胡塞武装支持巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)，多次袭击以色列目标。

以色列撇清关系

胡塞武装20日公布的视频显示，武装人员从一架直升机上降落，在红海南部扣留了这艘货船，并将其转移至也门海岸。

海上交通网站的卫星数据显示，“银河领袖”号货船从土耳其启程前往印度比巴瓦沃，在沙特阿拉伯港口城市吉达附近红海水域航行“超过一天”。

两名美国防务官员证实，胡塞武装19日下午在红海水域扣押“银河领袖”号，武装人员从直升机放下绳索降至货船。

以色列总理内塔尼亚胡及以军方当天否认这艘船与以色列有关。

内塔尼亚胡办公室指认胡塞武装“袭击”“银河领袖”号货船、扣押25名船员，称这是“伊朗的恐怖行动”。以军方说，胡塞武装扣船是“非常严重的事件”，“会导致全球性后果”。

据美联社报道称，“银河领袖”号为英国企业所有、由日本企业运营。但这艘船的所有权关联以色列富商亚伯拉罕·温加尔。

货船相关方呼吁放人

据路透社报道，“银河领袖”号所有方、英国银海海事有限公司表示，这艘船上的船员来自保加利亚、乌克兰、菲律宾、墨西哥和罗马尼亚。

英国银海海事有限公司在一份声明中说，该船被扣留后“失去了所有通信”，目前最令人担忧的是船员的安全。“作为一家航运公司，本企业不会对政治局势或地缘政治发表进一步评论。”

该公司还表示，“船东和管理人员认为，这艘船被扣留严重侵犯了全球船队的通行自由，对国际贸易构成严重威胁”。

“银河领袖”号运营方、日本邮船公司表示，已经成立了一个工作组来收集信息，确保船员的安全。日本外务大臣上川阳子表示，日方正直接接触胡塞武装，“我们还敦促沙特、阿曼、伊朗和其他有关国家强烈敦促胡塞武装尽早释放这艘船和船员。”

红海扣船的“战略意图”

胡塞武装19日“认领”扣船一事时强调，将继续针对以色列目标开展军事行动，直至其“停止在加沙地带的侵略”“停止对加沙地带和约旦河西岸巴勒斯坦人民犯下的丑恶罪行”。

胡塞武装发言人穆罕默德·阿卜杜勒-萨拉姆在声明中说，扣船证明胡塞武装正从海路向以色列发起攻势，“这只是开始”。

法新社19日援引多名分析师的观点报道，胡塞武装扣船意在向哈马斯表达“战略性支持”，而非军事支持。这一武装正寻求在也门及中东地区建立合法性。

华盛顿海湾阿拉伯国家研究所专家格雷戈里·约翰逊分析称，胡塞武装介入以色列与哈马斯的冲突，其中一种考量是想要壮大自身。“如果胡塞武装袭击以色列，他们在也门本土的对手将有意减少对他们的袭击。”

(据新华网·北京日报客户端)

近200万欧元 拿破仑毡帽拍得新高

一顶据信属于法兰西第一帝国皇帝拿破仑·波拿巴的双角毡帽，19日在法国德鲁奥拍卖行拍出近200万欧元，刷新拿破仑帽子拍卖纪录。

拍卖行负责人介绍称，这顶黑海狸毡帽预估价60万至80万欧元，包括佣金在内实际成交价为193.2万欧元，打破拿破仑另一顶帽子2014年以188.4万欧元创下的最高拍卖纪录。那顶帽子同样在德鲁奥拍卖行拍出。

据介绍，黑色双角毡帽是拿破仑标志性的帽子，是他形象的一部分。拿破仑一生中约有120顶这样的帽子。戴双角帽时，他总是将帽角冲着左右两侧，与肩膀对齐，而当时大多数人将帽子的两个角分别冲着前方和后方。

(据中新网)

伊朗也有高超音速导弹了

据伊朗伊斯兰共和国通讯社报道，伊朗伊斯兰革命卫队19日公布了新的国产高超音速弹道导弹“征服者-2”。

报道说，导弹在伊朗伊斯兰革命卫队航空航天部队最新成果展上亮相。这次展览在阿舒拉航空航天大学举行，展示了伊朗航空航天技术的最新进展。伊朗最高领袖哈梅内伊参观了展览。

据介绍，“征服者-2”高超音速导弹配备有高超音速滑翔飞行器，能够以高超音速机动和滑翔。

今年6月，伊朗公布了国产高超音速导弹“征服者”。据报道，“征服者”最大射程为1400公里，击中目标前速度可达13至15马赫。

(据新华网)

日本改装第二艘“准航母”

对外动武野心进一步扩张？

近日，日本“加贺”号完成航母化改装，还将测试搭载F-35B。专家分析，日本航母化的道路越走越急，对外动武的野心或进一步膨胀。

该舰命名为“加贺”号，继承二战珍珠港事件突击航母之一加贺号航空母舰舰名。“加贺”号舰长248米，宽38米，吃水7.5米；标准排水量19500吨，满载排水量27000吨。最多可搭载28架飞机，执行两栖作战任务时，还可携带400名士兵和50辆3.5吨的卡车(或同等重量装备)；飞行甲板上设置有5个直升机起降点，允许同时起飞或着舰；配备2套“密集阵”近防武器系统和2部“海拉姆”防空导弹系统。

(据央视网)

小雪时节消化系统易受伤

防寒保暖，并适当进补



今日是小雪节气。相较于春、夏和秋季，寒冷冬季对消化系统影响较大。此时补养身体有何重点？以下，为大家一一解析。

防寒保暖很重要

胃肠道对寒冷刺激非常敏感，气温降低会使毛细血管收缩，从而影响胃酸分泌和胃部血液循环，进而可能导致急性胃炎、胃溃疡、胃肠炎等胃肠道疾病。肠道敏感的人一旦受凉，更易引起肠道蠕动加快、痉挛、功能紊乱，最直观的表现就是腹痛、腹泻。

消化系统疾病与生活习惯密不可分。此时节

女子突然“大小眼”，竟是重症肌无力

1个多月前，长沙20岁的徐女士(化名)出现左眼脸上抬乏力，初期症状不严重，随着时间推移出现眼睑下垂并逐渐加重，形成明显“大小眼”。眼科医生排除眼科疾病后，建议徐女士到神经内科进一步诊治。于是，徐女士来到湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)脑血管病神经内二区就诊。

该院副主任医师杨倩查体后发现，徐女士左眼睑下垂、眼裂较右侧明显变小，闭目休息后左侧眼睑下垂能有所改善。通过完善相关检查，最终确诊徐女士所患疾病为“重症肌无力”。

没有肢体无力的表现，怎么会是重症肌无力呢？杨倩解释，重症肌无力是一种神经-肌肉接头传递功能障碍的获得性自身免疫性疾病，主要由于神经-肌肉接头突触后膜上的乙酰胆碱受体受损

“开步痛”到底怎么回事

可能是膝关节炎作祟

最近，55岁的王女士膝关节经常隐隐作痛，坐久了突然站起来疼痛更明显，有时还感觉站不稳，需要原地站立片刻，或者慢慢活动一会儿才能正常行走。王女士来到医院求治，医生表示，这种症状也被称为“开步痛”，是膝关节炎活动受限的一种表现。

膝关节炎是一种以关节软骨退化、关节骨质增生等为特征的慢性关节病，由年龄增长、肥胖、关节劳损、创伤等诸多因素引起。膝关节疼痛是该病最常见的表现，也有些患者表现为关节软骨破坏，活动时出现骨摩擦，发出“咔嚓”“咔嚓”的声音。严重的膝关节炎患者还可有明显的关节内、外翻或旋转畸形。肥胖者、老年人、绝经后女性都是膝关节炎的高发人群。

控制体重、膝关节防寒保暖、避免负重长距离步行、减少上下楼梯对保护膝关节非常重要。一旦

尤其要注意保暖，让身体不过度感受气温的骤降，维持在一个温暖环境中，可抵御冷空气对消化系统的伤害。睡前可热水泡脚，能提高身体抗寒能力。本身有胃肠道疾病的人更要注意做好防护，常看天气预报，降温及时增加衣物，防止腹部受凉。

简单食材助温补

中医认为，冬季是精气藏匿的季节，机体对能量与营养要求较高，所以饮食调理也很重要。此时节，饮食要清淡，辛辣、油腻的食物少吃。要想暖胃，可多喝热水，少吃冷食，按时吃饭。适当进补能提高机体抗病能力，从而预防寒冷对健康的侵害。

小雪时节补肾最合时宜，因此可适当多食温补益肾的食物。同时，配合吃些去燥滋阴的食物，以缓解温热食物燥性。这里，为中老年朋友推荐几款适合此时节食用的药膳。

冬瓜山药炖羊肉：350克羊肉切小块，沸水焯烫，捞出洗净；250克冬瓜去皮、瓢洗净；200克山药削皮洗净，切菱形块，下沸水焯烫透，捞出沥干；25克香菜洗净，切末备用；汤锅上火烧开，下入羊肉、3枚红枣、葱、姜、精盐，炖至羊肉八成熟时，放冬瓜、山药；炖至羊肉熟烂时，将葱、姜拣出不要，加味精、撒胡椒粉、香菜末、淋香油，出锅装盘即可。

桑葚芝麻糕：20克黑芝麻用小火炒香；15克桑葚洗净后，放入砂锅内，加适量清水，用大火煮沸后，转用小火煮20分钟，去渣留汁；将250克糯米粉、150克粳米粉、适量白糖放入盆内，加桑葚汁和适量清水，揉成面团，做成糕，在每块糕上撒上黑芝麻，上笼蒸20分钟即成。

莲藕鲤鱼汤：500克莲藕洗净，切段；30克枸杞洗净；500克鲤鱼洗净，慢火煎至两面微黄；所有食材放进瓦煲，加入2500毫升清水，大火煲沸后改为文火煲约2小时，调入适量食盐即可。

(网络综合)



葱类蔬菜有益 前提是要吃对

一项研究显示，总体摄入的葱类蔬菜量与胃癌发病率呈负相关，也就是摄入葱类蔬菜越多，胃癌发病率越低，在亚洲人群中这一负相关更明显。

洋葱、大葱、香葱、大蒜、韭菜都属于葱类蔬菜。研究表明，葱类蔬菜里有很多有机物，主要包括黄酮、有机硫化物等，这些有机物有抗氧化、抗菌等作用。

但值得注意的是，这是一个流行病学的调查，它只是提示我们摄入的葱类蔬菜较多时，胃癌发病率会降低，但它俩是否有直接的因果关系，还需要更多研究数据来证实。而且，如果已经患有胃病，包括胃溃疡、胃溃疡等，摄入葱类蔬菜刺激胃部，反而有可能会加重上腹部的不适感。

(据 CCTV 生活圈)

橄榄油的妙用

橄榄油不但有很高的营养价值，在生活中还有很多妙用。

天然修复霜。橄榄油、薰衣草、茶树花、金盏花制成抗菌软膏，作日常修复皮肤用，既天然又实惠。

皮肤保湿。橄榄油的保湿功能很好，如果你是干性皮肤，橄榄油是天然的润泽品，它可以在身上起皮或者干燥的地方很好地保湿。

唇部去角质。将一匙粗颗粒糖加入橄榄油中搅拌均匀，就成了天然的唇部去角质用品。还可以再添加少许柠檬汁，有助于老废角质的代谢。除了嘴唇之外，还可将量和比例加大，去除全身角质。

耳垢清洁护理。如果你有耳垢堆积的困扰，每隔3~4天，可在睡前用棉签蘸取几滴橄榄油轻擦耳朵，对清洁护理耳道有很好的效果。

(据《燕赵老年报》)

板栗可通肾益气

三类情况需注意

除了粉粉糯糯很美味，板栗还有“补肾果”“干果之王”的美称，是一种营养价值极高的食品。

《本草纲目》记载“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”现代医学认为，板栗富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、锌、多种维生素等，其中维生素C含量比西红柿高，更是苹果的十几倍。板栗中矿物质也很全面，尤其是含钾量比苹果高出3倍。

板栗虽好，但食用时要注意以下三类情况。脾胃虚寒者不宜生吃，应焯食、炒食，也可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝。

板栗含碳水化合物较多，糖尿病人、产妇、小儿便秘者不宜多吃。

无论生吃还是炒食、煨食，均须细细咀嚼，连津液吞咽，可达到更好补益效果。

(据《中国中医报》)