



推动停火止战 实现持久和平安全

金砖国家就巴以问题发声

11月21日晚,国家主席习近平出席金砖国家领导人巴以问题特别视频峰会并发表题为《推动停火止战 实现持久和平安全》的重要讲话。

停止一切针对平民的暴力和袭击

习近平指出,本次峰会是金砖扩员后的首场领导人会晤。当前形势下,金砖国家就巴以问题发出正义之声、和平之声,非常及时、非常必要。加沙地区的冲突已持续一个多月,造成大量平民伤亡和人道主义灾难,并出现扩大外溢趋势,中方深表关切。当务之急,一是冲突各方要立即停火止战,停止一切针对平民的暴力和袭击,释放被扣押平民,避免更为严重的生灵涂炭。二是要保障人道主义救援通道安全畅通,向加沙民众提供更多人道主义援助,停止强制迁移、断水断电断油等针对加沙民众的集体惩罚。三是国际社会要拿出实际举措,防止冲突扩大、影响整个中东地区稳定。各方应该将联合国大会和安理会有关决议要求落到实处。

解决巴以冲突的根本出路是落实“两国方案”

习近平强调,巴以局势发展到今天,根本原因是巴勒斯坦人民的建国权、生存权、回归权长期遭到漠视。解决巴以冲突循环往复的根本出路是落实“两国方案”,恢复巴勒斯坦民族合法权利,

建立独立的巴勒斯坦国。不公正解决巴勒斯坦问题,中东就没有持久的和平稳定。中方呼吁尽快召开更具权威性的国际和会,凝聚国际促和共识,推动巴勒斯坦问题早日得到全面、公正、持久解决。中国作为本月联合国安理会轮值主席,已经推动安理会通过相关决议,要求延长人道主义暂停和人道主义走廊的期限,保护平民,开展人道主义援助等。

中方愿同其他成员一道开创金砖合作新时代

习近平强调,金砖合作机制是新兴市场国家和发展中国家加强团结合作、维护共同利益的重要平台。今天,我们就巴以问题协调立场,采取行动,为扩员后的“大金砖合作”开了个好头。中方愿同其他成员一道,开创金砖合作新时代。

南非总统拉马福萨主持峰会,巴西总统卢拉、俄罗斯总统普京、沙特王储穆罕默德、埃及总统塞西、伊朗总统莱希、阿联酋总统穆罕默德、埃塞俄比亚总理阿比以及印度、阿根廷外长与会。

与会领导人对巴以局势表示严重关切,谴责一切针对平民的暴力行为,呼吁国际社会支持公正解决巴勒斯坦问题,推动实现“两国方案”,建立一个具有完全主权、独立的巴勒斯坦国。

(据新华网)

颜宁等当选中国科学院院士

据央视新闻22日报道,2023年两院院士增选结果正式揭晓,中国科学院增选院士59人,中国工程院增选院士74人。本次增选后,现有中国科学院院士共873人。

中国科学院有3位45岁的新晋院士,分别是清华大学、深圳医学科学院颜宁,厦门大学郑南峰,中国科学院深圳先进技术研究院郑海荣。东华大学机械工程学院孙以泽教授入选中国工程院院士。

公开报道显示,颜宁生于1977年11月,是结构生物学家,曾就读于清华大学生物科学与技术系、美国普林斯顿大学分子生物学系。2007年,未满30岁的颜宁任清华大学教授、博士生导师,成为“清华最年轻教授”。2019年4月颜宁当选为美国国家科学院外籍院士。2022年11月1日,颜宁宣布回国,辞去普林斯顿大学教职,到深圳创立医学科学院。今年3月,她获聘为深圳湾实验室主任。

(据长安街知事、上观新闻)

朝鲜成功发射侦察卫星

据朝中社11月22日报道,朝鲜国家航空航天技术总局21日晚成功发射侦察卫星“万里镜-1”号,卫星顺利进入轨道。

朝中社说,当地时间21日22时42分许,朝鲜国家航空航天技术总局在平安北道铁山郡西海卫星发射场使用“千里马-1”型新型卫星运载火箭,成功将侦察卫星“万里镜-1”号发射升空。“千里马-1”型新型卫星运载火箭沿预定飞行轨道正常飞行,顺利将侦察卫星“万里镜-1”号送入轨道。

报道说,朝鲜劳动党总书记、国务委员长金正恩在现场观摩侦察卫星发射流程,对卫星发射成功表示热烈祝贺。

报道还说,朝鲜国家航空航天技术总局将在短期内追加发射几颗侦察卫星。

(据环球时报)

以色列批准同哈马斯交换被扣人员

据《以色列时报》最新消息,当地时间22日凌晨,以色列政府批准一项与巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)交换被扣押人员的协议。根据协议,哈马斯将释放至少50名妇女和儿童,以军则在加沙地带停火4天。

哈马斯22日凌晨发表声明,证实了这一消息。这是自战争爆发以来以方首次同意停火。据法新社、英国天空新闻网消息,在批准这份临时停火协议后,以色列政府发布声明,在介绍协议细节的同时还表示,停火结束后将“继续作战”“彻底消灭哈马斯”。

“以色列政府有义务让所有人质回家”,声明还称,哈马斯每多释放10名人质,停火就会延长一天。

一名巴勒斯坦民族权力机构(法塔赫)的官员告诉阿拉伯媒体,350名被监禁的巴勒斯坦未成年人和82名被监禁的巴勒斯坦妇女将在交换中获得释放。

以色列方面没有提供将被释放的巴勒斯坦人具体数字,但有以色列媒体称,这个数字是150人。

(据环球时报)

试试这些减龄办法 您也能保持“慢慢变老”

要想减龄,有很多办法,以下几招,可以供读者参考。

眼睛减龄法

多吃黄绿色食物。胡萝卜、玉米、西红柿、西兰花、猕猴桃等食物含有丰富的叶黄素和玉米黄素,会在眼睛后部的光敏感组织中积累,帮助眼睛对抗紫外线,也能防止眼睛的功能性退变。

多转动眼睛。打乒乓球时,眼睛随着快速运动的乒乓球转动,可以起到调节、放松的作用,延缓老花、预防近视。

连续用眼不超过40分钟。用眼40分钟,应休息至少10分钟,最好的放松方法就是看远处。

口腔减龄法

睡前用牙刷清洁牙齿。使用牙刷清洁牙齿,非常有益。

别老用一边嚼东西。只用一边嚼东西,不仅会让脸左右大小不一,还会导致一边牙齿磨损严重,易折断;另一边却因很少用到,积攒牙结石,引发牙周疾病。

耳朵减龄法

远离嘈杂的地方。临街的窗户最好有隔音功能,窗前多摆绿色植物也能起到隔音作用。

锻炼平衡能力。可以倒着走、走踏步、单腿站立,这种反常规运动能刺激人体的平衡反应,达到锻炼目的。

喉咙减龄法

说话多停顿。说话时,最好多停顿几次;长时间讲话,多喝温开水;不要用力清嗓子和咳嗽;少吃过冷、过热的食物。

给嗓子做“桑拿”。嗓子疼时可以倒一杯热水,张口呼吸热气,为嗓子做个“桑拿”。注意水温不要超过50℃,每次“桑拿”时间控制在20分钟左右。

减少打鼾。打鼾者除了接受正规治疗外,睡觉时最好不要仰着,睡前别喝酒和浓茶。

鼻子减龄法

常用清水洗鼻子。如果感觉鼻子里分泌物太多,可以用清水或盐水洗鼻子,清除鼻腔内的废物,对于鼻炎患者来说,这个方法尤其有效。方法是用掌心捧起水,低头用鼻轻轻吸入,再擤出来,反复几次。

别闻刺激味道。过分干燥和污浊的空气也会让鼻子的抗菌能力降低,患上鼻窦炎。

感冒赶紧治。感冒容易引起鼻塞或鼻炎,如果不赶紧治,就会落下病根,对鼻子的嗅觉造成影响。(本报综合)

泡脚也是有讲究的

天冷了,很多人喜欢泡脚,但泡脚也是有讲究的。

泡脚时间不宜过长。泡脚时间以15-30分钟为宜,泡脚时血液会流向下肢,脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚,休息一下。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。

饭后1小时内不宜泡脚。吃完饭,体内大部分血液流向消化道,如果饭后立即用热水泡脚,本该流向消化系统的血液转而流向下肢,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此,最好饭后1小时再泡脚。

中药泡脚最好用木盆。铜盆等金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

儿童不宜用过热的水长时间泡脚。因为足弓是从儿童时期开始形成的,因此要从小注意保护。如果常用热水给小兒洗脚,足底的韧带就会变得松弛,不利于足弓的形成和维持,容易形成扁平足。

女性经期别自己乱用中药泡脚。女性经期出现的问题比较复杂,如果不能辨清原因就用中药泡脚,不但不会起到舒缓的作用,还可能会加重痛经等症状。因此,如果女性希望用中药泡脚的方法来达到治疗痛经的目的,最好咨询医生,根据情况对症下药。(据《燕赵老年报》)

6组数字让您吃出健康

油不超30毫升,食盐不过5克:老年人的饮食要少油、限盐,平均每日烹调油食用量控制在25至30毫升,尽量使用多种植物油;减少腌制食品摄入,每日食盐摄入量不超过5克。老年人吃饭时一定要细嚼慢咽,可以帮助食物消化。

每日摄入300至500毫升牛奶:在老年人的膳食组成中,蛋白质占据着重要地位,补充蛋白质有助于免疫系统的维持和稳定,预防肌肉衰减。鸡蛋、肉类、奶制品、鱼类、豆制品都是重要的蛋白质来源。一般情况下,肉类每日2至3两,均衡安排在各餐饭菜中;每日摄入300至500毫升牛奶。同时,牛奶也是钙的极好食物来源,有利于改善老年骨质疏松。

饭吃七分饱:每日三餐七分饱即可。吃得过饱,会增加肠胃负担,使血液集中到肠胃,导致心脑血管等重要器官呈缺血状态,不利于健康。老年人吃完饭后最好休息半小时再做其他活动,这样有利于消化。

(据《老年生活报》)



近日,随着最后一组模组支撑凸台浇筑完成,我国国内首条完全自主知识产权的磁浮试验线——高速飞车大同(阳高)试验线一期工程全部完工,标志着全球在建距离最长、规模最大的全尺寸超高速低真空管道磁浮交通系统试验线主体工程完成。

高速飞车全称是超高速低真空管道磁浮交通系统,它融合了航空航天技术和地面轨道交通技术,通过超导磁悬浮和低真空管道实现超高速的“近地飞行”。它将是世界上最快的地面交通工具,成为“地表最快”的车。

(据央视财经)

拜登过生日 特朗普“送礼”

当地时间11月20日,美国总统拜登迎来了81岁生日。尽管拜登的家庭已经尽量低调庆祝了,但他的高龄,以及随之而来的选民对他身体和精神健康状况下降的担忧还是无法避免。

“当拜登庆祝生日时,蛋糕上的蜡烛加剧了问题”,有美媒称,“有时,当你为某人唱‘生日快乐’时,不补一句‘你现在多大了’是一个不错的选择”。

拜登在宣誓就职时就已经是美国有史以来最年长的总统。如果成功连任,结束第二个任期时他将达到86岁。值得注意的是,美国历史上第二年轻的总统罗纳德·里根直到卸任几周后才年满78岁。

距离2024年总统大选的日子越来越远,面对沉重的竞选压力,白宫发言人让-皮埃尔20日强调,拜登的年龄不应成为关注焦点,“我们必须根据总统做的事情来判断他,而不是根据他的年龄。”

就在拜登81岁生日当天,他的“老对手”特朗普还“送上一份大礼”。特朗普当日公布一封医生的来信,以证明自己“身体健康”。这封信称,目前特朗普健康状况良好,甚至还通过改善饮食和持续的日常体育锻炼减轻了体重,可以在未来几年“继续享受健康积极

(据长安街知事)



心梗发作时 如何自救与急救

心梗发作时的典型症状为胸骨后或心前区剧烈的压榨性疼痛,可向左上臂、下颌、颈部、背或肩部放射。部分患者可伴有恶心、呕吐、大汗或呼吸困难,甚至发生晕厥。通常心肌梗缺血导致的胸部不适症状表现为弥漫性,而非局限性,无明确定位。心梗发作时,如果身边无其他人陪同,要做以下5件事进行自救:

- 1.拨打“120”急救电话,告知接线员您的准确位置,说明自己可能是急性心梗发作。
- 2.保持房间门开放状态,以便急救人员到达后能够顺利进入房间。
- 3.在最靠近门的合适位置平卧休息,保证急救人员到达后能够第一时间发现自己。
- 4.可舌下含服硝酸甘油1片,有条件者可口服阿司匹林。
- 5.尽量舒缓情绪,耐心等待。

身边有人突发心梗,如何急救呢?此时,应尽早拨打“120”急救电话,这是挽救患者生命的关键步骤。如果患者意识清楚,可让他平卧,安抚其焦虑和紧张的情绪。随身携带有急救用药时,应立即给予舌下含服硝酸甘油1片,有条件者或在专业医生指导下,可口服阿司匹林以及氯吡格雷(或替格瑞洛)。如果患者出现意识丧失,应立即患者保持平卧位。有经过心肺复苏培训的人员在场时,应尽快进行胸外按压等抢救措施。如公共场所配备AED(自动体外除颤器),施救者可根据情况尽快进行体外除颤。

如不具备以上条件,应保证患者平卧位或侧卧位,避免因恶心、呕吐导致的窒息,耐心等待专业救治人员到达。

如果只有一人陪同,可在等待期间,尽可能联系1至2位亲属或朋友,避免患者到医院后因人手不足而延误治疗时间。

(据《燕赵老年报》)

应对失眠的三大策略

应对失眠不是只有吃安眠药这一条途径,在用药之前,还有很多应对之策。

要养成良好的睡眠习惯

- 1.每天按时睡觉和起床,节假日也不例外。
- 2.晚上最好不要抽烟,不要喝咖啡、茶及含有酒精的饮料,也不要大量饮水,睡前不宜过饱或过度饥饿。
- 3.不要躺在床上做与睡眠无关的事情,比如看电视、玩手机。
- 4.尽量避免日间小睡,若午睡,时间控制在半小时以内。
- 5.适当运动,但睡前两小时不建议进行剧烈运动。
- 6.尽可能营造适合睡眠的环境,如适合自己的褥垫,适宜的光线、温度和湿度等。

睡前可以进食一些有助于睡眠的食物

喝温牛奶或洋甘菊、缬草、西番莲等花草茶(也可以将其做成香囊置于枕下或床头)。食用柑橘类以外的水果,如香蕉、菠萝、樱桃等,不包括水果制成的果脯或果干。吃坚果或玉米、燕麦片、全麦饼干等全谷食物。但要注意的是,睡前不要食用巧克力,尤其是黑巧克力。虽然黑巧克力对身体有益,但其含有咖啡因,容易导致睡眠障碍,因此不宜睡前食用。

建立一套准备就寝的程序

比如,晚上9点开始洗漱,洗漱完坐在凳子上冥想5分钟至10分钟,然后上床,关灯,把手机调至静音或关机,躺下睡觉。上床后,要注意放松身心,可以想一些愉快的事情或听一些轻柔的音乐以促进睡眠,也可以通过深慢的呼吸来放松焦虑的情绪,同时可以默念诸如“我累了,浑身都没有力气了,需要休息”“我现在完全松弛了”等话语,进一步放松情绪。(网络综合)