



## 短跑名将张培萌殴打岳母被行拘

12月14日,上海新闻记者从多方信源证实,短跑名将张培萌因殴打岳母已于2023年12月11日被警方行政拘留。张培萌为短跑名将,退役后任清华大学体育部助教。

据了解, 2020年8月24日,在与妻子分居期间,张培萌来到岳母家抱走女儿,过程中岳母被张培萌打伤,警方的伤情鉴定为轻微伤。

据此前新闻报道,2020年7月,张培萌与妻子漠寒分居,漠寒将10个月大的女儿带回哈尔滨的母亲家照顾。同年8月24日,张培萌带着多人来到哈尔滨的岳母家中,强行入室带走女儿。在此过程中,岳母以及一名在场亲属被张培萌打伤,警方鉴定2人均构成轻伤。

2020年12月28日,根据治安管理条例,哈尔滨市公安局道里分局对张培萌处以行政拘留5日的行政处罚。

后因张培萌提请行政复议,警方对其暂缓执行行政拘留。《行政复议决定书》显示,张培萌称不存在殴打岳母的行为,本案系因婚姻家庭产生争议,张培

萌抱回孩子的行为不违反行政法律相关规定,处以5日行政拘留不符合行政合理性原则,应当依法撤销。

2021年5月8日,哈尔滨市公安局作出维持原有5日行政处罚的决定。哈尔滨市公安局称,张培萌在抱走孩子的过程中采取了违法行为,对其岳母使用了暴力的手段,进行殴打。根据相关当事人证言以及伤情诊断书等证据,证实张培萌存在对其岳母的殴打行为,所以哈尔滨市公安局对张培萌给予了相应处罚。

此后,张培萌继续向法院提起行政诉讼,请求判令撤销哈尔滨市公安局道里分局及哈尔滨市公安局对其作出的5日行拘的行政处罚及复议维持决定。此后哈尔滨市道里区人民法院、哈尔滨市中级人民法院先后开庭,均驳回张培萌的诉讼请求。

12月11日,张培萌因对其岳母的殴打行为被警方处以行政拘留,由哈尔滨警方协调北京市警方异地执行,执行期限5日。

张培萌退役后,加入了清华大学体育部,担任助教。(据上游新闻)

## 以军遭遇阵亡人数最多的一天



行军中的以军。 网络图片

据法新社12月13日报道,以色列军队13日宣布,自以色列发动对哈马斯的战争以来,已经有115名军人在加沙地带阵亡。其中10人在12日死亡,这是以色列方面一天内阵亡人数最多的一次。

以色列军方称,包括两名高级军官在内的这10名军人是在加沙北部的战斗中阵亡的。12日阵亡的9名军人来自参加加沙西部城市沙贾耶的一场激烈战斗的部队。军方发言人丹尼尔·哈加里说:“当天下午,戈兰尼旅的士兵进入一处建筑,他们在这里遭遇恐怖分子并遭受猛烈开火。”

另一名军方官员强调,沙贾耶是哈马斯的据点,有众多相互连接的建筑,其中有武器藏匿处。12日的冲突发生在三四座设置自制炸弹的建筑中的一座。自战争以来,加沙地带死亡人数已经超过1.86万人,其中主要是妇女、儿童和不满18岁的未成年人。(编译/刘卓)

“小作文风波”持续发酵

## 东方甄选市值蒸发逾60亿港元

近日,东方甄选“小作文风波”事件引发广泛关注。受此影响,东方甄选今日停播,4天掉粉10万,港股股价跌12.96%,市值3日蒸发超60亿港元。

这一事件暴露了东方甄选幕后的小编团队、主播董宇辉,以及董宇辉粉丝之间的矛盾冲突。

事件起源于东方甄选刚结束的“吉林行”,网友发出了文案出自谁手的疑问,小编团队在作者置顶留言中回应称:我们是一个团队哦。每一次小作文制作,都是主播在镜头前,背后是文案创作团队、拍摄团队、剪辑团队的小伙伴们,大家协作,才有了一篇篇专场小作文。

而这一回应引发了董宇辉粉丝的不满,拿“俞敏洪都说山西小作文是董宇辉写的,到底是你说谎,还是俞敏洪撒谎?”回怼小编。

东方甄选小编则回应说“山西文案也是文案团队写的,客服可能不了解细节。”

然而,董宇辉粉丝并不买账,依然坚信文案就是出自董宇辉之手,团队这样回复就是在“背刺”董宇辉。

12月11日,大批董宇辉粉丝怒而冲进高速佳品直播间,当天在线人数高达60万人,而前一天仅为2.7万人。东方甄选直播间则业绩不佳,12月11日的观看人次只有818万,此前三天这一数据均超过了1200万。

随着事件的不断发酵,12月12日晚,东方甄选CEO孙东旭用10分钟时间正式直播回应,其批评了小编团队,同时称宇辉情绪受到受影响,因此临时决定

10日请假停播。此外,他表示公司认可董宇辉贡献,其本人年薪不止千万。最后,他向客户致歉,但坚决向饭圈行为说不,也希望部分粉丝保持冷静。

昨晚,新东方创始人俞敏洪回应称:网友想要发表观点没有问题,但是希望大家能够用理性的方式和态度表达自己的观点,如此对于董宇辉以及其他主播都是最好的爱护。

12月13日凌晨1点许,董宇辉长文回应表示:相信不是公司的本意,也不是粉丝的本意。吉林专场期间,不想喧宾夺主,不愿过多回应。

董宇辉也在回应中具体解释了小作文的创作方式,有的是董宇辉直接创作,例如西安场和内蒙场。有的是董宇辉提供思路和建议,小编创作,后期双方讨论修改。也有的是小编自主创作,董宇辉极少改动或者不改动,例如本次的吉林场。“小编写的和我们一开始提的思路不同,但很好,所以基本没改动。”

对于“饭圈”行为,董宇辉表示反对,也反对以“饭圈”名义别有用心地污名化任何人。他表示自己还很年轻幼稚,缺乏经验,大家多批评,多提意见,自己也会更严格要求自己,同时呼吁大家理性发言。

受“小作文风波”影响,东方甄选今日停播,截至15时30分掉粉10万,从12月9日的3115万人跌至3105万。公司股价也大跌,截至12月13日收盘,东方甄选港股报27.2港元/每股,收跌12.96%,盘中最高跌幅达17.4%,总市值为276亿港元,3日蒸发超60亿港元市值。

(据澎湃新闻)

因自动驾驶问题

## 特斯拉召回203万辆汽车

12月13日,美国国家公路交通安全管理局网站披露,因自动驾驶控制系统不足以防止误操作,特斯拉宣布召回超203万辆汽车,涉及2012–2023年款Model S、2016–2023年款Model X、2017–2023年款Model 3和2020–2023年款Model Y,覆盖了所有配备全自动驾驶软件的车型。

此举是美国国家公路交通安全管理局进行了长达数年的缺陷调查后得到的结果,该调查将继续进行,因为该机构表示,还将继续监控特斯拉后续召回的有效性。调查发现,特斯拉保持司机参与度的手段不足,无法确保司机在系统启动自动驾驶时仍然保持足够的注意力。同时,该机构警告称,该品牌车辆的全自动驾驶(FSD Beta)可能会导致车辆在十字路口附近做出不安全的行为,例如在只能转弯的车道上直行、在需要完全停车的交叉路口没有完全停车,或者在黄灯亮起时贸然驶入十字路口。这些行为给道路安全带来了不必要的风险。

据悉,特斯拉计划通过OTA更新来解决这个问题,即通过无线通信技术,对设备进行远程软件更新。

(据北京日报)

## 美国众议院投票决定对拜登展开弹劾调查

美国当地时间12月13日,美国众议院共和党人投票通过一项表决,决定对总统拜登展开正式弹劾调查。此前一天,众议院规则委员会通过了授权调查的决议。

此次弹劾调查将针对包括拜登是否利用政策从其儿子亨特·拜登和其他家庭成员的国外商业交易中不当获益等内容。

(据央视新闻)

## 缅甸各方在中国境内举行和谈

外交部:中方对此进行了斡旋促推

12月14日,外交部发言人毛宁主持例行记者会,部分内容如下。

会后有记者问及:据报道,缅军发言人表示,在中方帮助下,缅政府同果敢、德昂,若开军举行了会晤。中方能否确认此事,有何评论?

毛宁:中方一贯坚定支持缅北和平进程,一直为缅相关各方对话接触提供支持和便利。缅北“10·27”战事爆发以来,中方坚持不懈做缅相关各方止战促谈工作,推动局势缓和降温。日前,在中方斡旋和促推下,缅军方和果敢、德昂、若开军在中国境内举行了和谈,就临时停火和保持对话等事项达成协议。目前,缅北冲突交火明显下降,这不仅符合缅相关各方利益,也有助于维护中国边境安宁。中方希望缅相关各方加紧落实业已达成的协议和共识,彼此保持最大克制,主动缓和现场局势,及时管控突发个案,共同推动缅北局势软着陆。(据环球网)



## 时下养生有三忌 饮食补身有三宜

江南民谚有“大雪冬至后,篮装水不漏”的说法。时下正处“大雪”节气,寒冷干燥的天气会让人体出现不适,这个节气区间的养生保健应该如何做呢?一起来看看南京市中西医结合医院专家们的建议吧。

◎忌整天不开窗

冬天来临,很多人怕受凉影响健康,不喜欢开窗。南京市中西医结合医院急诊科主任杨润华提醒,在呼吸道感染性疾病高发季里,大家更应该开窗通风。开窗通风不仅可以促进空气流通,提高室内空气质量,清除室内一些有害气体,还可以除湿,抑制细菌等微生物的繁殖,有效利用太阳光和紫外线杀灭细菌和病毒,增加室内含氧量,让人感到神清气爽。建议外出时候把窗子打开通风。

◎忌洗澡时间过久

冬季洗热水澡或者泡热水澡对很多人来说,都是一种享受。但是,冬季洗澡不宜时间过长,频次过勤、水温过高,同时要谨防长时间泡澡带来的健康隐患。

该院皮肤科主任杜长明介绍,冬季不宜长时间洗澡,盆浴一般控制在20分钟,淋浴3~5分钟为一间隔期。温热的洗澡水看似能提升身体温度,但会破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥的程度。该院心血管病科主任邢俊武提醒,水温过高还会增加心脏负担,大量血液流向皮肤,易引起心脏缺血、缺氧,诱发心血管疾病。

◎忌过早去锻炼

晨练,是不少老年人日常必“打卡”活动之一。邢俊武表示,心脑血管疾病患者,冬季锻炼不宜过早。这类人群对气温急剧下降的适应能力差,易受寒冷刺激发生痉挛、血管收缩,如再进行大量锻炼,导致心跳加快、心肌收缩力度增加,心肌耗氧量增加,会促使血压升高,诱发心血管疾病。最好选择下午或傍晚进行适量的体育锻炼,如散步、游泳、慢跑、打太极拳等。

◎宜食山药

益肾气,健脾胃,化痰涎,润皮毛。山药在冬季可替代一部分主食,是适合肥胖人群的主食。其中含有的淀粉酶有益脾胃消化,也适合脾胃虚弱者。

该院脾胃病科主任孙刚介绍,山药有益肾气、健脾胃、化痰涎、润皮毛等功效。它不热不燥,性味平和。蒸山药、山药粥、清炒山药是值得推荐的吃法,还可以用来做小甜点,比如桂花山药也不错。

◎宜食白萝卜

根开胃顺气,叶补钙。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜。”白萝卜是冬季的时令蔬菜,也是养生的好食材。白萝卜性凉、味甘辛,对脾胃有热、痰多的人尤为适用。

该院颜廷凤主任中医提醒,萝卜有下气、消滞作用。大雪节气,人体受寒冷气温影响,生理功能和食欲均会发生变化,需适当调整日常饮食,保证身体充足的钙源,让冬天过得暖洋洋,而萝卜纒是最佳补钙食物之一。

◎宜食白菜

补充维生素C,生津清热通利肠胃。一到大雪节气,不少家庭就开始囤大白菜。大白菜维生素C含量高于苹果和梨,与柑橘类居于同一水平,且热量要低得多。

白菜被誉为“百菜之王”,还有“冬日白菜美如笋”的说法。除了食用方法多种多样,它还具有相当高的药用价值。中医认为,白菜有解热除烦、生津止渴、清热消痰、通利肠胃之功效,其含有丰富的水、粗纤维及多种维生素,有补水滋润、护肤养颜的效果。不过,白菜性质寒凉,脾胃虚寒、大便稀溏者应避免过量食用。白菜建议竖着切,不仅能更好地保存水分,而且减少水溶性营养素丢失。

(据《江苏科技报》)

## 经常早醒后无法入睡 警惕患上这几种疾病

小时候睡不醒,长大后睡不着,这是很多人的真实写照。随着年龄的增长,半夜醒来的次数越来越频繁,更惨的是,醒来后可能会辗转反侧无法再次入睡。

◎几点醒才算早醒

早醒是指上床睡着一段时间后突然醒来,如同早晨起床一般清醒,再也难以入睡,是在中老年人人群中常见的失眠症状。

几点醒才算是早醒呢?在临床医学上将凌晨2点至4点醒来,醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足,次日会感到疲惫,注意力不集中,做事效率低。长期早醒还可能出现一些躯体方面的不适,如心悸、胸闷、腹泻等。

◎醒得早可能是病了

如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量,就要引起注意了,可能与以下几种疾病有关。

抑郁焦虑。典型抑郁症失眠有一个特点,就是早醒。至少比平时早醒一个小时,更多的是早醒两个小时或以上。因为大脑中的神经化学递质五羟色胺含量降低的话,人就会抑郁,并且五羟色胺含量不足还会导致睡眠时间变短,表现症状为早醒。

甲状腺病。甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,造成失眠焦虑;甲状腺功能低下,会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

胃酸逆流。烧心的不适会让人睡不着,并且即使没有感觉到烧心,食道中的酸也会触发反射,扰乱睡眠。

呼吸问题。季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒。其他因素也会使气道狭窄,如鼻中隔偏曲、鼻窦内、扁桃体肥大等。

但除了疾病,衰老以及不良生活习惯也会让人早醒。激素改变。随着年龄增长,分泌的褪黑素和生长激素减少,导致深睡眠和浅睡眠质量均降低,因此会出



## 想降血脂 试试这两款中药粥



大家平常除了注意合理饮食,加强锻炼外,也可以选用一些中药粥来降脂。

三七首乌粥

原料:三七5克,制何首乌30克左右,粳米100克,大枣两三枚,冰糖适量。

制法:先将三七、制何首乌洗净放入砂锅内煎取浓汁,去渣,取药汁与粳米、大枣、冰糖同煮为粥。

功效:益肾养肝,补血活血,降血脂,抗衰老。适用于老年性高血脂、动脉硬化、大便干燥等病症。

山楂粥

原料:山楂45克,粳米100克,砂糖适量。制法:将山楂煎取浓汁,去渣,与粳米同煮,粥将熟时放入砂糖,煮沸即可。

功效:健脾胃,助消化,降血脂。适用于高血脂、高血压、冠心病,以及食积停滞、肉食不消。(据《燕赵老年报》)