

[关注积石山6.2级地震](#)

截至昨天16时甘肃地震已造成134人遇难

6.2级地震为何伤亡惨重？

12月18日23时59分，甘肃临夏州积石山县发生6.2级地震，震源深度10公里。截至12月20日16时，地震已造成甘肃113人遇难，782人受伤，14939间房屋倒塌，207204间房屋受损；青海21人遇难，198人受伤，另有13人失联。截至目前，甘肃的救援工作基本结束。伤员救治、基础设施抢修等正持续进行。为何此次积石山6.2级地震破坏力这么大？

“因为震区位于青藏高原东北缘，由于青藏高原的隆起和向东北方向的推挤，是我国地震最为强烈的地区，广泛分布大批逆冲型断裂带。”国家自然灾害防治研究院副院长、中国地质大学教授徐锡伟分析认为，此次地震为逆冲型破裂，这类地震往往伴随着地表的显著变形，易导致严重的地质灾害。地震造成重大人员伤亡的原因来自多方面，如房屋抗震性能差、震区人口相对密集和时值深夜人处于休息状态来不及躲避等。

另外，这次震源深度非常浅。一般来说，我们

把震源深度在70千米以内的地震叫作“浅源地震”。对我们人类生活造成重大影响的基本都是浅源地震。

而这次地震的震源深度为10千米，属于震源深度最浅的那类地震之一。

新中国成立后破坏力最大的两次地震，震源深度也都非常浅。汶川地震的震源深度为14千米，唐山大地震则为12千米。所以地震造成的伤害不只和震级有关，和震源深度也有关系。

(综合新华网、央视网)

“泰国瑞幸”向中国瑞幸索赔100亿泰铢

中国瑞幸回应：我看不懂，但我大受震撼

据泰国头条新闻消息，泰国多家媒体报道，19日上午，泰国皇家50R集团向法院正式提交诉讼，要求法院判决中国瑞幸咖啡赔偿经济损失100亿泰铢(约20亿元人民币)，法院对此已立案受理。

泰国皇家50R集团在提交给法院的文件中表示，其在2020年时就已经向泰国商务部合法注册了瑞幸商标，且一切都依照泰国法律规则和程序办理，并获准使用该商标经营销售茶和咖啡等饮料的咖啡店业务。但后来中国瑞幸咖啡却向中央知识产权和国际贸易法院提出了违反事实真相的诉讼，指控50R集团恶意注册商标，对此初级法院判决被告败诉。但50R集团认为判决不公，向法院提交了反驳，且已在今年12月1日获得胜诉。

泰国皇家50R集团的起诉书还表示，早期在法庭还没做最终判决时，中国瑞幸就已多次强迫原告停止使用该商标，并且多次强制扣押对方的财产，造成其受到严重的经济损失。50R集团还为打官司花费了大量费用。

12月20日，@luckincoffee瑞幸咖啡发布消息



瑞幸咖啡(左)和泰国瑞幸咖啡。

称，关于被泰国假瑞幸索赔100亿泰铢问题，情况还有待核实。

值得一提的是，瑞幸回应文案中有一句泰文，“ฉันไม่รู้ แต่ฉันโดน!”翻译成中文的意思为“我看不懂，但我大受震撼!”

(据环球时报)

[“把加沙地带变成奥斯威辛集中营”？](#)

奥斯威辛博物馆谴责以色列政客言论

新一轮巴以冲突爆发以来，一些以色列政客发表极端言论，声称要把加沙地带从地图上抹去，甚至声称要动用核武器。

12月17日，以色列一名市长声称应该把巴勒斯坦加沙地带夷为平地，变成奥斯威辛集中营那样的“露天博物馆”，引发波兰奥斯威辛-比克瑙国家博物馆谴责。

以色列梅图拉市市长达维德·阿祖莱17日接受一家电台采访时称：“整个加沙地带需要被清空，夷为平地。就像奥斯威辛那样，把加沙地带变成一个博物馆，让全世界看看以色列能做什么。”

奥斯威辛-比克瑙国家博物馆当天发表声明说：“奥斯威辛集中营受害者的记忆有时会受到各种极端言论袭击，被用作达到某种目的的工具。”阿祖莱似乎想利用奥斯威辛集中营这一标志，“充当某种病态、可恶、伪文艺、符号式表达”。

(据上观新闻)

朝鲜宣布发射洲际导弹“火星炮-18”

朝中社12月19日报道，针对美韩近期进一步加大对朝鲜军事威胁，朝鲜进行了“火星炮-18”型洲际弹道导弹发射训练。朝鲜劳动党总书记、国务委员长金正恩现场观摩了发射训练。

此次发射的导弹上升高度为6500多公里，飞行距离1000多公里，飞行时间4415秒，导弹最后准确落入朝鲜东部公海目标水域。金正恩表示，此次行动再次显示了朝鲜的“超强硬应对意志和绝对实力”。

朝中社说，美韩日前在华盛顿召开“核磋商小组”第二次会议，再次渲染朝鲜“政权终结”，并企图在实战环境下进行旨在对朝实施报复性核打击的大规模联合训练。美国日前还向朝鲜半岛部署“密苏里”号核动力潜艇，严重威胁朝鲜及地区安全环境。

为此，朝方采取了强有力的警告性应对措施。

朝中社报道没有提及发射的具体时间和地点。韩联社18日援引韩国联合参谋本部的消息报道，韩军方发现朝鲜18日上午从平壤一带向东部海域发射了一颗疑似洲际弹道导弹。

(据中国新闻网)

5岁男孩死在芝加哥移民收容点

美国伊利诺伊州芝加哥市市长布兰登·约翰逊12月18日证实，一名5岁移民男孩17日在该市收容点身体严重不适，送医不治身亡。事件引发关注，不少人批评芝加哥的收容移民设施条件差，例如屋内寒冷、缺少毛毯等。

芝加哥市长办公室发布的数据显示，2022年8月以来，将近2.6万名难民和非法移民抵达芝加哥，其中1万多人已经找到定居处或投靠亲友，将近1.4万人暂居遍布该市的27处临时收容点。

“转运移民”日益成为美国党派争斗的手段。去年以来，得克萨斯州、佛罗里达州等共和党人执政的州政府多次将非法穿越美国南部边界的移民分批转运至民主党人主政的城市，如纽约、芝加哥、洛杉矶和费城，作为向民主党籍总统拜登领导的政府发难的“武器”。

如何安置这些被转运来的移民，令芝加哥等美国城市的市政当局头疼不已。截至本月早些时候，芝加哥机场、警察局等场所仍滞留不少移民，其中一些人在寒冷冬日被迫住在路边帐篷里。

(据央视新闻)

韩国仁川宣布奖励新生儿1亿韩元

12月18日，韩国仁川市市长刘正福发表了“1亿+idream”(i在韩语中的发音表示“孩子”)政策，旨在支持所有在仁川出生的婴儿，每位婴儿将获得1亿韩元(约合人民币54.954万元)的福利补贴。

刘正福表示，仁川市政府的这项政策，旨在从胎儿到18岁成长前阶段，为育儿家庭提供全方位支持。该政策不仅是增加补贴，更重要的是填补国家政策空白，将支持范围扩大到育儿的各个领域。目前，除了提供父母津贴、儿童津贴、初次见面奖券以及小学、初中和高中教育费用等，总计7200万韩元外，仁川市政府还额外提供了“天使”奖金、儿童梦想津贴、孕妇交通费等2800万韩元，总计支持从出生到18岁的青少年高达1亿韩元。根据个人情况、收入等资格，最高可支持3.4亿韩元。

今年三季度韩国总和生育率仅为0.7，同比下降0.1，创下历史新低。这一生育率在全球排名垫底，在38个经合组织(OECD)成员国中处于倒数第一。低生育率给韩国带来一系列负面影响，包括劳动力短缺、老龄化加剧、社会保障压力增加等。

(据新华网)

冬至将至 这些养生秘诀助您更健康



晚上睡觉前，用热水泡脚一泡脚，既能御寒，又能有效促进局部血液循环，增加脚的营养供给，保持皮肤柔软，减轻下肢的沉重感和全身疲劳。

饮食养生

中医认为，寒为阴邪，易伤阳气，而肾阳是人体阳气之本，对脏腑起到温煦、生化之效，若肾阳不足，就会出现精神疲惫、腰膝酸痛、形寒肢冷、小便不利或频数等症状，所以冬季养生首先要保护肾阳。

1.猪肾杜仲粥

原料：猪肾2枚，杜仲20克，粳米50克，生姜6片，香葱3根，食盐味精适量。

制作方法：先将猪肾洗净剖开，去掉内膜，再洗干净后切成细丁，与杜仲、粳米同入砂锅，加水适量，以文火煮20分钟。生姜、香葱切碎，待猪肾烂粥熟时，加入葱、姜、盐，搅匀稍煮片刻即可。每日早餐温热服食。

功效：补肾、壮阳、固摄。用于肾阳亏虚所致的形瘦体弱、畏寒怕冷、腰膝酸痛、四肢不温、阳痿不举、性功能减退、小便频多，夜尿尤甚等。

2.杜仲茶

原料：杜仲叶12克，绿茶3克。先将杜仲叶切碎，与茶叶一同入茶杯内用沸水冲泡，10分钟后饮用。此款茶饮有补肝肾、强筋骨的效果，能改善脾胃肾虚造成的身体不适症状。

运动养生

冬至后要进行锻炼，但不宜运动过度，且运动时不宜出汗太多，以免伤阳气耗伤肾精，违逆“冬藏”的养生原则。选择自己喜欢的运动项目，如太极拳、太极剑、五禽戏、太极拳、健步走等温和的有氧运动，最好选择上午太阳出来之后或下午温暖时段进行。因为冬至时节天寒地冻，晨间、夜晚的室内外温差较大，机体调整不及时容易感受风寒外邪。适度运动，长期坚持，能够振奋阳气，达到养肾补肾之效。

腰为肾之府，刺激腰眼(腰眼为经外奇穴，位于人体腰部第四腰椎棘突左右3~4寸的凹陷处)有助保养肾气。可于运动后将双手搓热，紧按于腰眼处片刻，再向下重推，每日反复50~100遍。不仅可以疏通经络、强壮腰膝，还能起到固精益肾和延年益寿的作用，男女都适用。

(据《中国中医药报》)

一听全麻就怕，全麻真会让人变傻吗？

1846年10月16日，William T.G.Morton在麻省总医院公开实施了世界第一例乙醚全麻，大获成功。从此，现代麻醉术的大幕徐徐拉开，我们不再需要关公刮骨疗毒的毅力，外科手术也不再狰狞可怕。

全麻是如何实施的？

全身麻醉的实施，是麻醉药物通过呼吸道、静脉或者肌肉进入体内，使神经正常功能暂时抑制，保证患者在接受手术过程中无知觉、无痛苦、无记忆。等睡一觉醒来，手术就完成了。

全麻后会变傻吗？

目前通常使用的麻醉药物是对人体影响小、短效可控、作用可逆的药物，术后即可醒来。条件允许的话，手术可以做到日间出院，不会对人体神经系统造成伤害。

当然，专业的麻醉医生是手术安全舒适的重要保障。

儿童可以进行麻醉吗？

许多患儿家长担心，全身麻醉会对孩子的智力

“围炉煮茶”小心一氧化碳中毒

气温下降，不少市民“围炉煮茶”。人们在追求氛围感的同时，殊不知，“隐形杀手”一氧化碳中毒悄然来到身边。

一氧化碳中毒通常分为三度

轻度中毒可出现头晕、头痛、恶心、呕吐、全身乏力等症状。若能及时脱离中毒环境，吸入新鲜的空气，症状可迅速消失，一般不留下后遗症。

中度中毒除上述症状加重外，患者出现颜面潮红、口唇呈櫻桃红色等症状，还出现兴奋、运动失调、幻觉、视力减退等，部分患者可能出现浅昏迷。此时如能及时抢救，患者可恢复清醒，数天内完全恢复，一般无后遗症。

重度中毒患者可出现深昏迷、抽搐、低血压、心律失常、呼吸衰竭等症状，部分患者还可能由于误吸出现吸入性肺炎，甚至可能出现呼吸、心跳骤停。此时即便抢救挽回生命，由于缺氧时间过长，患者都有可能留下不同程度的后遗症。

一旦中毒了，该怎么处理

医生提醒，倘若发现有人一氧化碳中毒，现场急救很关键。首先，立即打开门窗通风，迅速将患者转移至新鲜空气流通处，平卧休息，保持安静并注意保暖；及时松开患者衣领，以保持呼吸道通畅，对神志不清者应该将其头部偏向一侧，防止呕吐物吸入呼吸道引起窒息；对于心跳骤停的患者，要及时进行心肺复苏，拨打120急救电话，及时将患者送往有高压氧条件的医院。

(据《老年生活报》)

“假装运动”延缓手臂衰老

老年人平时要多活动手臂，以带动两手臂和胳膊的血液循环，延缓手臂肌肉的衰老。锻炼时可以做几个“假装运动”。

假装运球。双手手掌伸直，手指交叉，两只胳膊成波浪式起伏，好像让健身球在手臂上运动一样，这样能促进血液循环，此动作可做1-2分钟。

假装转脚蹬。平躺仰卧，手臂向上伸直，好像用手去转动单车脚踏，可做1-2分钟。

假装飞翔。站立，两臂伸向两旁，好像鸟拍翼似地慢慢挥动手臂，宜做1-2分钟。

假装打沙包。想象前面有一个沙包，用拳头击过去，或是与一个假想的对手在打拳，可做10-20次。

假装抛球。拿一个球抛向空中，落下时接住，或者让球弹在地上、墙上并接回。如果没有球，亦可做抛球的手势，每臂做10次，稍稍休息后，再做10次。

(据《燕赵老年报》)

治疗腱鞘炎的常用药

治疗腱鞘炎有以下几种常用药物：

非甾体抗炎药。布洛芬、对乙酰氨基酚、塞来昔布、洛索洛芬钠、贝诺酯等，此类药物最多遵医嘱连续服用五天。

舒筋活络止痛类药物。小活络丸、舒筋活络片、万通筋骨片。

钙剂。氨糖软骨素、碳酸钙D3。

外用消肿止痛喷雾剂。双氯芬酸钠气雾剂、云南白药气雾剂。

外用消肿止痛膏。青藤软膏、扶他林软膏、消炎镇痛膏、活血止痛膏、奇正消痛贴膏。

治疗腱鞘炎还可以遵医嘱联合用药，如“布洛芬缓释胶囊+氨糖软骨素钙片+消炎镇痛膏”。

(据《山东大学齐鲁医院报》)