



2024年 国家大事前瞻

2024年已经开启,2024年是新中国成立75周年,是实施“十四五”规划的关键一年,新的历史坐标上,一系列关系国计民生的大事将在这一年发生。

这些大事很重要

中国航天将有大动作

2023年,中国航天交出了亮眼的业绩;2024年,中国航天将同样异彩纷呈。

2024年,中国空间站工程将继续实施天舟七号货运飞船、神舟十八号载人飞船、天舟八号货运飞船、神舟十九号载人飞船等4次飞行任务。

此外,中国探月工程嫦娥六号任务计划于2024年前后实施发射。根据安排,嫦娥六号任务将开展月球背面采样返回,增进人类对月球的认知。为增进国际合作,嫦娥六号任务搭载了4个国家的载荷和卫星项目。

与此同时,中国正在加快推进国际月球科研站大科学工程,希望更多国际伙伴加入,共同拓展人类认知疆域,为和平利用太空、推动构建人类命运共同体作出贡献。

▼2023年10月26日11时14分,搭载神舟十七号载人飞船的长征二号F遥十七运载火箭在酒泉卫星发射中心点火发射。



中国健儿出征巴黎奥运

看完2023杭州亚运、成都大运之后,2024依然是一个体育大年。这一年,中国健儿将出征巴黎奥运。

巴黎奥运会将于2024年7月26日至8月11日举行,巴黎残奥会将于2024年8月28日至9月8日举行。本届奥运会和残奥会的口号为“奥运更开放”。

我们期待着升国旗、奏国歌的荣耀时刻,期待着中国健儿在赛场上尽情闪耀竞技体育精神的璀璨光芒。

▼2022年2月4日晚,北京冬奥会开幕式在北京国家体育场举行,中国代表团入场。



第五次全国经济普查 现场登记

经历一年多准备,第五次全国经济普查登记工作于2024年1月1日正式启动。第五次全国经济普查是党的二十大后,对国民经济进行的一次“全面体检”和“集中盘点”。

经济普查现场登记启动后,全国210万普查员将深入企业商户,走访大街小巷,在近4个月的时间里,实现对116万个普查小区的数据采集登记。

此次普查对于全面摸清中国经济发展状况,准确把握新时代高质量发展进程,推动全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步,具有重要意义。

▼上海外滩国庆灯光秀流光溢彩。



新中国成立75周年

1949-2024,2024年10月1日,中华人民共和国将迎来第75个生日。

75年沧桑巨变,中国由一穷二白到全面小康,如今已踏上以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴的新征程。

今年也是实施“十四五”规划的关键一年。站在重要历史节点和新的征程上,作为世界第二大经济体,2024年的中国发展,关系14亿多人的福祉,也关系世界经济复苏。

▼2023年10月1日清晨,隆重的升国旗仪式在北京天安门广场举行,30.2万市民游客齐聚天安门广场,庆祝新中国74周年华诞。



这些节点要关注

澳门回归祖国25周年

2024年12月20日,是澳门回归祖国25周年纪念日。

1999年12月20日,中国政府对澳门恢复行使主权,中华人民共和国澳门特别行政区成立。从此,经历百年漂泊的澳门回到祖国的怀抱,中国人民在完成祖国统一大业中又迈出重要的一步。

融入粤港澳大湾区、参与和助力“一带一路”建设……25年以来,澳门抓住国家发展带来的历史机遇,不断贡献具有澳门特色的“一国两制”成功实践和重要经验。

▼庆祝澳门回归祖国24周年升旗仪式。



大国关系迎来重要节点

中美建交45周年、中俄建交75周年、中法建交60周年……2024年,中国特色大国外交将迎来一个个重要节点。

当前,国际形势复杂,地缘冲突不断,百年变局加速演进之下,中国外交如何给变幻交织的世界注入更多稳定性和正能量,备受期待。

▼2022年北京冬奥会闭幕式,现场烟花表演,“天下一家”、“ONE FAMILY”字样点亮鸟巢上空。



长征出发90周年

2024年是红军长征出发90周年。

从巧渡金沙江到强渡大渡河,从飞夺泸定桥到翻雪山、过草地,90年来,长征故事广为流传。长征这一人类历史上的伟大壮举,留给我们最可宝贵的精神财富,就是中国共产党人和红军将士用生命和热血铸就的伟大长征精神。

每一代人有每一代人的长征路,每一代人都要走好自己的长征。新时代再出发,长征永远在路上。

(据中国新闻网)

▼江西省赣州市于都县的中央红军长征出发地纪念馆。



呼吸道疾病痊愈后的恢复期该怎么办

呼吸道疾病痊愈之后,在恢复期,可以用中医手段帮助大家强身健体,促进身体早日康复。

注意4个方面促进康复

加强防护,避免再次感染或者合并其他感染。疾病的恢复后期或初愈期,身体相对虚弱,这段时间仍要加强防护,比如勤洗手、戴口罩、常通风、加强营养、避免跟患者接触等。

起居有节,避免劳累。这段时间是身体从病到愈的过渡阶段,劳累以后会引起机体的免疫力降低,容易增加患病风险,因此建议规律起居,要充分睡眠、合理饮食、放松心情、促进恢复。

通过中医食疗方法增强身体抵抗力。比如“四白粥”,能够健脾养胃、固护正气,身体特别乏力的人,用太子参泡水、煮粥或者煲汤,可以益气养阴,帮助身体

抵抗病原体。提示如果对上述食疗方或代茶饮中有成分过敏者慎用。

适量运动对身体恢复有关键作用。适量运动可以促进身体气血运行、提升心肺功能、缓解压力和焦虑,能够强身健体、促进健康。提倡轻度活动为宜,比如每日散步或者慢跑一到两次,每次20~30分钟。特别注意的是,要根据每个人的身体状况来选择合适的运动量、运动时间或运动频次,以身体微汗为宜,切勿过劳。

中医小药方,缓解咽干、微咳

有不少呼吸道疾病的患者在恢复之后依然有轻微的咳嗽症状。对于患有支气管哮喘等慢性病的患者,首先要维持原有的基础治疗,另外建议到专病门诊就诊,由专科医生调整方案,切勿自行调整,以免病

情加重。

对于没有慢性呼吸道疾病的人群,在呼吸道疾病恢复后期也会出现咽干、咽痒、少痰、微咳等症状,中医中认为是肺阴不足的表现,可以通过一些食疗方或者代茶饮来养阴润肺、减轻咳嗽。

食疗方推荐“润肺汤”,用梨、百合、陈皮、冰糖煮水,糖尿病患者不加冰糖。代茶饮推荐“沙参玉竹麦冬汤”,即用沙参、玉竹、麦冬泡水或者煲汤。另外,蜂蜜水也有一定的润肺止咳作用,可以每日适量饮用蜂蜜水,但是糖尿病病人不推荐使用。(对于上述食疗方或者代茶饮中有成分过敏者或有过敏体质的人慎用。)

良好的生活方式也非常重要,如保持每日摄入足量水分,保持充足睡眠,避免吸烟饮酒或者摄入辛辣食物,保持室内湿度适宜等,均有助于缓解咳嗽。

(本报综合)

万病皆因“气”而生,如何控制情绪

生活中遇到生气吵架时如何化解?身体中的“气”与病症有何关系?专家提醒,应通过情绪管理技巧和

中医调理方法,解决因“气”而生的病症,做好自我健康管理,达到“理气”“顺气”,从而实现身心健康。

控制情绪的两种方法

从古至今,家庭矛盾、夫妻吵架就是生活中不可避免的问题。家庭成员之间一旦发生矛盾,如何进行有效沟通,及时化解矛盾,避免走入极端?上海幸福家庭服务中心理事长、中国心理疏导发展研究中心副秘书长刘晏华认为,吵架不可怕,有时反而是一种沟通,只是沟通的方式激烈了一点。

在吵架中如何避免极端情绪的发生?刘晏华分享

了两个控制情绪的方法。从发泄情绪的一方来讲,可以选择暂时离开“事故”现场,让自己缓一缓,把自己的情绪浓度降下来;从被发泄情绪的一方来讲,可以设法转移自己的注意力,去想一些其他的事情,以防止被负面语言影响到。

选择“暂停”“转移”的方法,都是避免情绪升级、走向极端,从而让自己冷静下来、理性看待问题。

气乃人体之本

气不顺就容易生病,日常生活中该如何面对、解决因“气”而生的各种病症?上海市中医医院主任医师朱为康认为,“万病皆因气而生,从中医角度而言,气是构成人体最基本的物质,也是维持人体活动最基本的物质。”朱为康介绍,人体之气由三部分组成,分别为先天精气、自然界的清气和水谷之气。气的生成与人体三个脏腑密切相关,其中肺为气之主,脾胃为气血生化之源,肾为生气之源。其中先天精气最为重要,是统领一身气血充足与否的标志,而先天之精气是藏于肾中。

他指出,气血本是同源,可以相互转化,补气其实就是补血。一般来说,气在人体中起到推动、温煦、防

御、固摄四种作用。

生活中我们常说“气到吐血”,确实存在这种可能。生气多为肝气上逆,肝气犯胃,胃气上逆则见吐血,其本质是气机的紊乱,血不循环常道。他认为生活中性格急躁的人多为肝气不舒畅,因而推荐玫瑰花茶(玫瑰花、绿萼梅、佛手花各3克)日常冲泡饮用,能起到疏肝解郁的作用。

朱为康提醒,在生活中要尽量做到放宽心、少生气,养成健康的生活方式,不仅有利于健康,同样也有利于家庭和谐。

(据《新民晚报》)

哪些家常蔬菜易引起中毒

清华大学的朱令因铊中毒去世令人惋惜。其实,日常生活中有些家常蔬菜如果处理不好也易引起中毒。

常见的易引发中毒的蔬菜有以下几种:

鲜黄花菜

黄花菜有较好的抗衰老功效,对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等有特殊疗效,故人们称之为“健脑菜”。但是食用鲜黄花菜时须防中毒。鲜黄花菜里含有秋水仙碱质。秋水仙碱虽然无毒,但进入人体被氧化成氧化二秋水仙碱后就具有毒性了。氧化二秋水仙碱对胃肠黏膜和呼吸器官黏膜有强烈的刺激作用,会引起头痛、口渴、呕吐、腹泻等症状,严重者还可能有血便、血尿。中毒潜伏期一般为半小时到4小时。

无根剂催生豆芽

无根剂也叫无根豆芽素,是一种农药,能让豆芽快速成长,并且更长、更白。无根剂如果用多了,容易造成激素超标,就成了“毒豆芽”,会严重影响人的健康,甚至可致癌。

发芽或变青的土豆

绿皮土豆吃起来感觉麻麻的,就是龙葵素的作用。

龙葵素的含量达到20毫克/100克,就会对人体产生危害,出现中毒。央视有一期栏目曾经通过实验检测过,部分皮变绿的土豆,表皮龙葵素含量高达34毫克/100克,大面积表皮变绿的土豆,表皮龙葵素含量高达112毫克/100克,明显超过安全剂量。

一旦出现龙葵素中毒,会导致恶心、呕吐、腹泻等症状,严重的危及生命,所以无论发芽的还是表皮变绿的土豆,都不要吃。

四季豆

四季豆中主要含有血细胞凝集素和皂素两种有毒物质——血细胞凝集素有凝血的作用,皂素对黏膜有强烈的刺激性,并含有能够破坏红细胞的溶血素。两者必须经过充分的高温加热才能被破坏。

如果四季豆没有炒熟就食用,患者摄入其中含有的毒素,在经过1~5个小时的潜伏期后,可出现恶心、呕吐等不适症状,严重时甚至可能因胃肠道黏膜损伤出现呕血的表现,部分患者还可出现腹泻、腹痛、头晕、头痛、发烧等症状。此外,也有人会出现血钾降低等电解质紊乱的情况。

(据科普青岛)

枸杞虽“平易近人” 吃不对问题多

枸杞子具有补肾养肝、润肺明目等功效。虽是滋补佳品,但是服用枸杞子不当也会引发不良反应。

阴虚人群吃枸杞子易上火 枸杞性甘、温和,用量过度能造成上火,因此阴虚体质的人应该注意枸杞的用量。尤其是生吃时,更应减少用量。

过量食用身体不适 过量食用枸杞子,会使人上火、流鼻血,甚至眼睛红肿不舒服等。

有些症状最好别吃 由于枸杞子温热、温补的效果相当强,外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。此外,性情太过急躁的人最好别吃。

(据《当代健康报》)

中年发福 别赖“代谢慢”

人到中年为什么容易变胖?很多人把罪魁祸首指向“代谢慢”,认为是身体能量代谢变慢、消耗变小惹的祸。

“中年发福”到底是不是代谢的错?研究表明,30岁以后的人群比20岁的人群少动了20%,少动才是“中年发福”的主要原因。除此之外,压力、情绪、熬夜、失眠、暴饮暴食等“催肥剂”,都使得“中年发福”更为普遍。

从中医角度来讲,中年人的身体相对于年轻人发生了变化,身体开始虚弱了。可以看出,“中年发福”与自身变化有关。

那么,如何减缓衰老和“中年发福”的速度?需要“饮食有节,起居有常,不妄作劳”。具体来讲,就是饮食要有节制,不能过饱、过饥,谷内果菜五味要调和,选择适合自己的食物。要有良好的生活规律,尽量顺应四时,做到不熬夜、不赖床;不过分劳伤,劳作有节制,劳逸适度,这里包括身体和心理。

现代人的心理劳伤往往容易被忽略,尤其中年人处在“上有老,下有小”的夹层,再加上工作压力,一定要注意调节心理,适当疏解。

(据《北京青年报》)