

日本两飞机相撞

5人死亡,机长重伤

1月2日,据央视新闻援引日本TBS电视台和日本广播协会报道,一架空中客车A350客机疑似与海上保安厅飞机相撞,客机上约400人均已被疏散。

当地时间1月2日,日本东京羽田机场相撞事故中载有6人的日本海上保安厅飞机已确认有5人死亡,机长重伤。这架海上保安厅飞机原定飞往石川地震灾区运送救援物资。受事件影响,羽田机场当日后续起降航班已基本全部取消。

报道称,这架载有379名乘客的客机于当地时间16:00从北海道札幌起飞,原定在17:40降落在羽田机场。从机舱内则可以看到外面被火焰照亮,机舱内部充满烟雾。目前,乘客和机组人员已被疏散。日航客机上共有17人受伤,伤势尚未公布。

据悉,日本海上保安厅的飞机从事维护海上安全、确保海上交通安全、海上打捞、预防海洋灾害、监测和执行海洋污染、监测火山、测量沿海地区、向受灾地区运输货物等。

(据澎湃新闻)



事故现场。图片源于网络

一名当时正在东京羽田机场准备登机的中国旅客告诉记者,自己在羽田机场准备坐飞机回上海。事发时,她所乘坐的航班正在登机,“突然跑道就关闭,其实当时我们什么都看不见,只知道跑道封了。”她表示自己和很多乘客都是看到新闻之后,才知道发生了事故。

韩国最大在野党党首李在明遇袭

目前没有生命危险,嫌疑人已被控制



李在明遇袭现场。图片源自网络

中国新闻网1月2日称,韩国当地时间1月2日上午,韩国最大在野党共同民主党党首李在明在釜山遇袭。韩国共同民主党发言人表示,根据医学意见,李在明的颈动脉疑似受到损伤。

据报道,李在明在视察釜山新机场建设现场后接受记者提问,遭遇袭击被刺伤颈部。共同民主党发言人表示,“医务人员称,担心会出

现进一步大出血,转移到首尔大学医院后将迅速进行手术。”

韩联社还报道称,李在明意识清醒,在釜山大学医院接受外伤人员的检查和紧急治疗。据目前所知,李在明颈部有1厘米裂伤,目前情况没有生命危险,嫌疑人已被控制。

(据中国新闻网)

错过居民医保集中缴费期

这几类人即缴即享,不设待遇等待期

1月2日,国家医保局在答复全国人大代表建议时表示,各地要继续做好居民医保各项工作,规范参保流程,充分考虑居民医保各类人群特殊情况,通过合理设置待遇等待期等政策激励约束各类人群参保缴费。

国家医保局表示,各地一般在每年9月至12月集中征缴居民医保次年保费,在集中缴费期参保的,参保居民自次年1月1日起享受居民医保待遇,不受待遇等待期限制;未在集中缴费期参保的,在缴费后需要有一段时间的待遇等待期才可以享受医保待遇,以激励约束群众连续参保缴费;同时,充分考虑各类人群的特殊情况,有针对性做好具体优化,如对于新

生儿、非因个人原因停保保的农村低收入人口等困难群众,以及刚退出现役的军人等重点人群在非集中缴费期参保缴费的,普遍不设待遇等待期。

此外,国家医保局于2023年7月印发的《关于做好2023年城乡居民基本医疗保险工作的通知》中,明确要求地方探索促进连续参保缴费的约束措施,鼓励并指导地方根据参保人连续参保缴费时长等采取针对性措施,激励约束居民连续参保缴费。同时,针对群众关切加大政策宣传与科普力度,做好参保动员,进一步强化个人参保缴费和健康管理意识,形成人人参与、人人享有的良好格局。

新能源汽车辐射大会致癌?

互联网辟谣平台:没有科学依据

近日,中国互联网联合辟谣平台发布《2023年新能源汽车行业辟谣榜》,其中针对网上流传的“开新能源汽车辐射大会致癌”说法进行了权威辟谣。

辟谣平台表示,该说法没有科学依据。新能源汽车确实有辐射,但其辐射量在安全范围内。国家对电磁辐射有严格的限值要求,任何车辆在上市前都要进行“EMC测试”,即对电子产品在电磁场方面干扰大小和抗干扰能力的综合评定。目前使用的国家标准电磁辐射安全标准限值为100μT,电场辐射安全标准为5000V/m,而新能源汽车前排磁场辐射一般为0.8-1.0μT,后排为0.3-0.5μT,电场辐射小于5V/m。符合国家标准的正规测试完全可以保证车上电子产品的电磁辐射水平在国家标准之内。(据新华网)

中国地质调查局原党组书记、局长钟自然被查

成为2024年“首虎”

2024年上班第一天,“老虎”钟自然官宣落马。

1月2日,中央纪委国家监委发布消息,中国地质调查局原党组书记、局长钟自然涉嫌严重违纪违法,目前正接受中央纪委国家监委纪律审查和监察调查。钟自然出生于1962年8月,安徽桐城人。1983年从合肥工业大学矿产普查与勘探专业毕业后,任化工部化学矿山规划设计院干部。

1985年至1991年期间,钟自然在中国地质科学院研究生部矿床学专业学习,先后获硕士、博士学位。

1991年起,钟自然先后任地质矿产部矿产开发管理局主任科员、法制处处长、副局长、国土资源部地质调查司司长等职;2007年3月,钟自然出任中国地质调查局副局长、党组副书记,2014年起任国土资源部党组成员,中国地质调查局局长、党组书记,并于2011年至2015年期间兼任国土资源部总工程师。2017年起,钟自然任国土资源部党组成员,中国地质调查局局长、党组书记,中国地质科学院院长。

2018年,国务院机构改革组建自然资源部,钟自然出任自然资源部党组成员,中国地质调查局局长、党组书记,中国地质科学院院长,2022年9月免职,至此番被查。(据钱江晚报)

男子转机拿错行李

零下20度穿短袖

2023年12月31日,旅客朱先生从饶平乘坐动车前往深圳转机到哈尔滨,但在转机过程中与另一名旅客“互换”了行李箱,导致他在哈尔滨零下20℃的天气中只能穿短袖度日。朱先生表示已经联系了12306寻找拿错行李的乘客,但至今没有结果。

为了御寒,朱先生不得不花费1400元重新购买了一身衣物。他希望拿错行李的乘客能够尽快认领,以便他能够找回自己的行李。

朱先生的遭遇也引起了网友的广泛关注,有人表示同情,有人则分享了自己的类似经历。(据和讯网)

致歉声明

广大读者朋友:

本报1月2日的头版报眉把“2024年”误写成“2023年”,特此向广大读者朋友致歉。同时,感谢热心读者朋友及时指出错误,我们今后将严格编审把关,提升办报质量,不辜负读者朋友的期望。

本报编辑部

2024年1月3日

呼吸病高发,居家如何防?

冬季气温较低,空气干燥,加上室内活动多,近期呼吸道疾病的传播风险大大增加,尤其是流感病毒、肺炎支原体、腺病毒等,人群普遍容易感染。虽说接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的方式,不过日常生活中,还是应当了解并采用以下科学防护措施,才能有效预防传染病的发生和传播。

●保持健康的生活方式。生活工作中饮食多样化,营养均衡,保证新鲜蔬菜和水果的摄入;作息规律,保证充足睡眠;适当体育锻炼;保持心情舒畅,主动调节工作、生活压力。

●尽量少去人群密集的公共场所。老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群,要尽量避免去人群密集的公共场所。前往环境密闭的公共场所或乘坐公共交通工具时,建议做好个人防护,规范佩戴“医用外科口罩”或“防护口罩”,并保证口罩覆盖住口鼻和下巴,可使用塑壳夹并进行密闭性测试,注意及时更换。

●患病时居家休息。一旦出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道感染的症状,患者应居家休息,做好家庭环境清洁消毒工作。如果症状较重,应该做好个人防护,及早到医院就诊。

此外,预防呼吸道传染病,日常的卫生和消毒都很重要,具体做法如下。

●注意手卫生。勤洗手,做好手卫生很关键。正确洗手方法为流动水打湿双手,取洗手液或皂液均匀涂抹到双手上,按照6步洗手法揉搓不少于15秒,并用流动水冲净双手,擦手纸擦干双手。

●口鼻分泌物的处理。咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,分泌物用纸巾包好,丢弃于有盖垃圾桶内。如果分泌物、呕吐物、排泄物等污染物体表面时,应先使用可吸附材料清洁去污,再对被污染表面进行消毒,并及时洗手,做好手卫生。

●室内空气消毒。定时打开门窗自然通风,可有效降低室内空气中微生物的数量,改善室内空气质量。每日通风2次,每次大于30分钟。如果通风条件差时,可用循环空气消毒机或机械排风进行空气消毒。

●地面消毒。配制浓度为500毫克/升的含氯消毒液,用抹布或拖布沾取消毒液后进行擦拭。消毒时间大于30分钟,之后用清水擦拭干净并通风后进入。

●餐饮具消毒。水杯、餐具等先清洗干净,再用煮沸法或流通蒸汽消毒15分钟;或用250毫克/升含氯消毒液浸泡30分钟后,再用清水冲洗干净。

●门把手、水龙头、玩具的消毒。高频接触的环境物体表面先做好清洁,再用500毫克/升的含氯消毒液或消毒湿巾擦拭消毒,然后用清水擦拭干净。鼠标、遥控器、键盘等小件物品可以用75%酒精湿巾擦拭消毒。

●被服、毛巾等织物消毒。以清洗为主,患者的被子、衣物用500毫克/升的含氯消毒液浸泡消毒30分钟,然后按照常规步骤清洗;或用流通蒸汽15分钟。

(据《生活时报》)

日常生活中还有这些预防措施



(图片来自网络)

冬季肠胃易“受伤”

如何护胃有方法

本周将迎来小寒节气,它的到来意味着冬天最冷的日子将至。胃部对外界温度比较敏感,受到冷空气刺激后,胃酸分泌增多易损伤胃黏膜,再加上冬季高脂肪、高热量的食物摄入过多,缺乏运动等,容易增加胃肠负担,从而诱发或加重胃肠疾病。为此,本期带大家一起关注肠胃,为健康打造一道“坚实的防线”。

●为何肠胃病“偏爱”冬季

导致冬季消化道疾病高发的6个主要原因如下:

1. 病原体感染 引起急性胃肠炎的病因多种多样,最多见的是感染性病因。感染性病因包括病毒、细菌、寄生虫感染等。进入冬季,气温变化大、天气较干燥,病毒、细菌迅速生长繁殖,食物容易受到污染,人体在进食不洁食物时易导致一些病原体进入体内,使病毒或者细菌在体内蔓延,从而引起急性肠胃炎。

2. 寒冷空气刺激 冬季早晚温差较大,冷空气活动频繁,气温骤然变冷,人体受到冷空气刺激后,胃酸分泌大量增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力随之降低,可能导致胃炎、胃十二指肠溃疡的发病和原有溃疡病的复发。

3. 辛辣食物诱发 在寒冷的冬天,人们偏爱吃一些辛辣、油腻的食物,如火锅等。辛辣、热烫等刺激性食物是诱发胃肠病突发的重要因素。

4. 进补过多引发 冬季人们往往过多强调进补,过多进食高热量、高胆固醇食物,如果同时再吃一些油腻的炖品,肠胃经常处在高负荷运转的“脆弱”状态,则易引发消化不良等疾病。

5. 缺乏运动导致 冬季人们的户外运动减少,会导致气血运行不畅、胃肠蠕动减慢,稍微多吃点也容易引起消化不良、腹胀、腹胀、胃肠功能紊乱等。

6. 神经功能失调 冬季由于白天缩短且日照不足,人体机体分泌褪黑激素量增加,难以维持正常的分泌节律,从而导致大脑功能紊乱,神经功能失调加重。精神、神经功能失调,以及机体的变态(过敏)反应均可引起胃肠道黏膜的急性炎症损害。

●养好肠胃好过冬

1. 注意防寒保暖 冬季做好防寒保暖是防范胃肠疾病的关键,尤其要注意胃部的保暖,注意适时添衣,夜间睡觉盖好被子,还可以用热水泡脚等,促进血液循环,有益于人体抗寒。

2. 保证饮食温和 避免辛辣食物、高糖食物、油腻食物等刺激性食物。饮食温和和清淡,是保护肠胃的最有效方案。可多吃药食同源类食物,如山药、山楂、薏米等,可以健脾化湿、消食和胃。

3. 忌暴饮暴食 冬季不要喝冷饮、冰饮,保持有规律地进餐,定时定量,有助于消化腺的分泌,更有利于养胃护胃。

4. 适当运动愉悦身心 冬季可以选择较暖和的天气到户外参加慢跑、散步、骑车等愉悦身心的活动,加快血液循环,促进心情愉悦,增强胃肠动力。

(据《生活时报》)

预防便秘 做好这8点

对于很多朋友来说,便秘真是个很苦恼的问题,甚至会因为便秘而惧怕上厕所。做好以下8点,让你轻松排便。

1. 保证膳食纤维充足

充足的膳食纤维可以促进肠道蠕动,增加排便体积、重量和含水量,起到预防便秘的效果。建议主食增加粗粮,比如燕麦米、红薯、土豆;蔬菜每天吃够1斤,做熟大约为5拳头;水果每天200~350克,比如金桔、梨、香蕉、蓝莓等。

如果你饮食上很难吃够,也可以补充点膳食纤维补充剂。

2. 多喝水

每天饮水1500~1700毫升,如果经常忘记喝水,那就给每天定个汤的标配,米汤、面汤、菜汤、肉汤、豆浆、牛奶都行,只要清淡。

3. 少吃辛辣刺激食物

防治便秘的指南,并没有要求少食辛辣,但是辛辣食物会使便秘雪上加霜,让你更难受。

4. 别节食

便便必须达到一定的量,才能刺激便意;节食时食物残渣少,先到达大肠的食物残渣,会被大肠吸收水分,变得又干又硬,容易便秘。

5. 增加运动

缺乏运动腹肌无力,排便就使不上劲儿,所以远离久坐或动起来才能改善便秘。建议最好每周运动5天,每天至少30分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、跳舞、打球等,另外还特别推荐增加腹肌训练,让排便更得力。

6. 定时排便

结肠活动在晨起和饭后2小时内最为活跃,最好起床后喝点水,到厕所酝酿酝酿,如果5分钟没结果就饭后再酝酿酝酿。培养定时排便的习惯,可以改善便秘。

7. 别乱吃药

请勿自行用药,以免危害健康。

8. 专心排便

排便时,别看手机。(据《家庭医生报》)

厨房节能罩

易致煤气中毒

“聚拢火焰,节省燃气”“锯齿防滑,炒菜不滑锅”“搪瓷工艺,耐锈耐腐蚀”……看到这些广告宣传语,不少人下单这款“厨房神器”——燃气聚能罩。燃气聚能罩又叫节能罩、防风罩,是一种放在灶眼上的装置。实际上,它不仅没有节能效果,还是个“定时炸弹”,存在一氧化碳中毒的重大安全隐患。

近年来,全国多地屡屡发生燃气聚能罩导致的一氧化碳中毒或死亡事件。2022年1月29日,辽宁沈阳皇姑区延河街90-1号1楼某用户发生中毒事件。经现场勘查,该用户使用燃气聚能罩,导致燃气燃烧不充分,引起一氧化碳中毒。2021年8月,一个月时间里,辽宁大连相继发生3起人员中毒事故,原因均为违规长时间使用燃气节能罩。

聚能罩并不节能。因为聚能罩的遮挡,燃气不能充分燃烧,而不完全燃烧产生的热量只有完全燃烧时的60%,因此在使用过程中会造成大量燃气浪费,而且还会因为燃气燃烧不充分引发一氧化碳中毒。国务院公布的《城镇燃气管理条例》第二十八条规定:燃气用户不得擅自安装、改装、拆除户内燃

气设施和燃气计量装置。《燃气工程项目规范》(GB55009-2021)要求,家庭用户不应私自在燃具上安装出厂产品以外的、可能影响燃具性能的装置或附件。

选购时要注意:务必根据灶具燃烧器的结构,选购匹配的燃气防风装置产品。不购买、不私自加装非燃气灶厂家配套或认可的配件。选择信誉良好、证照齐全的正规实体店或电商购买,购买时向销售者索取发票或其他购物凭证。不购买未标注产品名称、厂名、厂址,无合格证明,未标注适用灶具的规格型号、使用说明、安全注意事项的产品。

使用提示:应在通风良好、具有换气设备、便于维护操作的厨房、阳台等符合燃气安全使用条件的场所使用。不要将聚能罩安装在玻璃面板燃气灶具上,以免金属导热使玻璃面板不同区域温差过大而引发玻璃面板爆裂。使用时,须开窗通风并打开排风扇或抽油烟机,避免触碰聚能罩防风装置造成烫伤。关火后,排风设备应关闭。关火后,排风设备不要马上关闭,确保通风。(据《生命时报》)