



伊朗遭遇 42 年来最严重袭击

已造成 95 人死亡, 全国默哀



当地时间 1 月 3 日, 伊朗克尔曼市, 民众聚集在爆炸现场。
图片源于网络

据央视新闻最新报道, 当地时间 1 月 3 日, 伊朗克尔曼市接连发生两起爆炸事件, 爆炸已造成 95 人死亡。另据新华社消息, 伊朗已故高级将领卡西姆·苏莱曼尼遇袭身亡四周年的纪念活动当天在克尔曼市举行。两起爆炸发生在苏莱曼尼墓地附近, 相隔十几分钟, 现场当时聚集了数百名前来参加纪念活动的民众。

事件发生后, 伊朗最高领袖哈梅内伊和伊朗总统莱希谴责这一事件是“恐怖犯罪行为”, 誓言要让制造这起袭击的人“受到惩罚”。

伊朗将于 1 月 4 日为事件遇难者举行全国默哀, 克尔曼省则宣布哀悼三天。

42 年来最严重袭击事件

1 月 3 日爆炸发生时, 大批人群正在克尔曼市的一条道路上参加游行, 道路两旁挂着有关卡西姆·苏莱曼尼的横幅。其中一次爆炸后, 可以听到民众尖叫, 随后慌张地逃跑。

克尔曼省省长表示, 两起爆炸都发生在安全检查站外, 当局确信爆炸是由炸弹造成的。另有不具名的消息人士指出, 炸弹显然是“通过遥控”引爆的。

伊朗红新月会方面表示, 死者中包括至少 1 名医护人员, 此人被派往第一次爆炸的现场, 但随后遭遇了第二次爆炸。伊朗警方发言人则宣布, 3 名警察在试图协助逃离克尔曼爆炸事件的人群时牺牲。

伊朗卫生部长巴赫拉姆·埃诺拉希(Bahram Eynollahi)称, 两次爆炸至少造成 95 人死亡, 另有 211 人受伤, 其中 27 人伤势严重。

据悉, 此次克尔曼连环爆炸事件是伊朗 42 年来最严重的袭击事件。

“凶手”不明, 地区紧张局势加剧

伊朗议会副议长莫伊塔巴·佐尔努里声称:“克尔曼恐怖袭击的非自杀袭击性质表明, 这是犹太复国主义政权的行径。”

英国前驻伊朗大使罗布·马凯尔(Rob Macaire)则坦言, 目前尚不清楚谁是克尔曼连环爆炸事件的幕后黑手。

外界认为, 伊朗国内的阿拉伯分离主义者和极端组织“伊斯兰国”等逊尼派激进组织也可能制造了此次连环爆炸事件, 这些组织近年来对该国平民和安全部队发动了袭击。

尽管目前尚不清楚究竟该为连环爆炸事件负责, 但无论谁是这次连环爆炸事件的幕后黑手, 显然这个人、团体或国家都愿意冒发地区战争的风险行事。

(据央视网)

美国多地医院强制戴口罩



圣诞新年假期过后, 美国多地流感、新冠等传染病病例增多, 虽在预料之中, 仍令卫生官员不安。多个地方医院开始强制在院内戴口罩, 并限制访客人数。(据新华网)

中方多名赴美人员被强制遣返

我外交部: 强烈不满

1 月 4 日, 中国外交部发言人汪文斌主持例行记者会。有记者提问, 据报道, 多名中国留学生近期入境美国时遭到长时间盘查, 并被检查手机、电脑等随身电子设备, 一些学生的签证被注销, 并被告知 5 年内不得入境美国, 请问发言人对此有何评论?

汪文斌指出, 长期以来美方出于政治目的, 对持合法有效证件和签证的中国赴美留学生滥施打压、迫害, 动辄盘查、关押、逼供、诱导甚至遣返。近几个月来, 每月均有数十名包括留学生在内的中方赴美人员被美方强制遣返。

“美方的做法是典型的选择性、歧视性、政治性执法。中方对此强烈不满, 坚决反对。”汪文斌表示, 美国自诩开放包容和学术自由, 却错误制定并颁布实施第 10043 号行政令, 滥用国家安全概念, 将学术研究政

治化、武器化。一再对中国赴美留学生实施盘查、滋扰、遣返, 严重损害中国留学人员合法权益, 严重毒化两国人文交流氛围, 严重违反两国元首关于加强和便利两国人文交流的共识, 同中美两国人民开展友好交流的共同愿望背道而驰。

汪文斌强调, 中方敦促美方将欢迎中国留学生的表态落到实处, 撤销错误的第 10043 号行政令, 停止以国家安全为借口, 打压限制中国赴美留学人员, 切实保障中国在美学者、学生安全和合法权益, 以实际行动兑现支持和便利中美人文交流和人员往来的承诺。中方将继续采取必要措施, 坚决维护中国公民合法权益, 也提醒赴美留学人员警惕相关风险。

(据澎湃新闻)

寒假期间: “日查+夜查”

教育部严查违规校外培训

1 月 4 日, 教育部官网发布《教育部办公厅关于做好 2024 年寒假期间校外培训治理有关工作的通知》。通知称, 寒假将至, 为进一步巩固校外培训治理成效, 严防学科类培训隐形变异, 强化非学科类培训监管, 切实减轻中小学生校外培训负担, 将加强监督执法, 通过“日查+夜查”“联检+抽检”等形式, 严查违规培训。

通知要求, 各地要加强监督执法, 健全校外培训执法体系, 严格规范公正文明开展执法。通过“日查+夜查”“联检+抽检”等形式, 对违规培训多发的商务楼宇、居民小区等重点场所进行排查, 严防、严查隐匿在酒店、咖啡厅、居民楼等场所违规开展学科类培训。强化对重点机构和人员的管理, 用好网格化综合治理体系, 严厉打击以“家政服务”“众筹私教”“游学研学”“冬令营”等名义进行变相违规培训。同时要加大违法违规案例曝光力度。

通知还要求, 各地要把安全工作放在首要位置, 寒假前要督促指导培训机构至少开展 1 次安全自查自纠; 确保日常营业期间每 2 小时开展不少于 1 次的防火等安全巡查; 对培训机构至少开展 1 次安全专项检查, 存在安全隐患的机构立即停业整改。常态化开展“爆雷”“冒烟”监测, 坚决防范“退费难”“卷钱跑路”等问题。加大监督举报方式宣传力度, 用好校外培训社会监督员队伍, 认真核查各类问题线索, 并及时处理反馈。

(据教育周刊)

违规药企再被约谈:

两千多元药降至 270 元 之后又降至 123 元

2023 年上半年, 有关部门发现上药第一生化涉嫌与武汉汇海医药、武汉科德医药、湖北民康制药等 3 家企业合谋虚增原料药成本数百倍, 同时将涉案药品注射用硫酸多黏菌素 B 挂网价格虚抬至 2303 元/支以上, 以高于国外售价数十倍的不合理高价在国内销售, 在短短 5 年时间内实现年销售金额至 40 余亿元, 获取巨额不当利益。

接到相关部门移交问题线索后, 为避免不合理高价持续损害患者合法权益, 国家医保局提前介入, 于 2023 年 6 月首次约谈上药第一生化。经提醒告诫, 企业承诺先行将各地注射用硫酸多黏菌素 B 挂网价格从每支 2303~2918 元降至每支 270 元, 并承诺后续根据调查情况和原料药真实采购情况进一步降低挂网价格。

近日, 相关违法违规行为查实后, 国家医保局第二次约谈上药第一生化, 督促履行价格整改承诺。两次约谈后, 注射用硫酸多黏菌素 B 挂网价格进一步降低至 123 元/支, 累计降幅达 95.8% 以上, 按 2022 年用量测算, 仅该药品预计每年可减少用药费用超 38 亿元。

(据国家医保局公众号)



涮火锅时可以多备一些青菜。
图片来自网络

怎样吃火锅 才不怕嘌呤高

随着冷空气的来袭, 涮火锅越来越热门。但是很多“三高”“四高”人群看着火锅难免心里打起小鼓: 这火锅一看就高盐、高油、高脂肪、高嘌呤, 到底能不能吃呢? 其实火锅这种烹调方式反而会降低嘌呤。这是为什么呢? 涮煮食物可以溶解出食物中的部分嘌呤, 例如羊肉、牛肉分别在涮后 6 分钟、16 分钟嘌呤含量达到最低值, 此时食用, 摄入的嘌呤会比其他烹调方式更少。那不是意味着火锅可以随便吃? 当然不是。

◎高尿酸人群每天肉类摄入不要超 100 克
虽然涮火锅能降低食物中的嘌呤含量, 但是与荤素搭配的家常饮食相比, 火锅“无肉不欢、无酒不欢”, 普遍存在荤素不平衡的问题。涮火锅常见的肉类、动物内脏、海鲜等, 以及火锅底料、调料、搭配的啤酒饮料等都含有很高的嘌呤, 通过涮煮去掉的那点嘌呤, 与一锅火锅大餐的总嘌呤摄入量相比只是杯水车薪。对于高尿酸人群, 每天不管吃什么、怎么吃, 所有的肉类摄入加一起, 不要超过 100 克, 同时还要尽量避免其他高嘌呤食物。

◎怎样吃火锅才健康

- 选择健康食材
蛋类、奶类属于嘌呤含量较低的蛋白来源, 可以适当多食用, 而动物内脏、海鲜、鸡鸭牛羊肉包括培根、午餐肉等要控制总量。
豆类及豆浆没有经过漂洗, 高尿酸群体尽量少吃, 豆腐、腐竹、豆皮等制作时经过漂淋的豆制品可以适量食用。
此外, 涮火锅时可以多涮一些青菜, 各种蔬菜都属于比较健康的火锅食材。
- 少喝啤酒饮料
如果不想喝完火锅痛风发作, 那就不要喝啤酒、果

汁以及富含果糖的碳酸饮料了。最适合的火锅饮品是不添加糖的酸奶或牛奶, 它们不但可以解腻, 还可以一定程度上保护消化道黏膜, 防止涮火锅时被烫伤。

●推荐清汤锅底

很多人喜欢红油锅底, 烧开之后翻滚的红色令人胃口大开。但是红油锅底里面的油脂含量非常多。这些油脂含有大量的饱和脂肪, 吃多了不仅会导致肥胖, 也会提高心脑血管疾病甚至恶性肿瘤的风险。因此, 吃火锅最好少吃红油等锅底, 尽量选择清汤锅底。

清汤锅底、西红柿锅底等都是比较健康、热量和嘌呤含量也比较低的锅底。笔者在这里推荐一款可以自制的健康锅底: 清水加上几根葱姜、几颗香料、红枣、枸杞等, 涮火锅时在保持食材原味的同时也能增加不少清香, 并且嘌呤含量几乎为零。

●把握涮煮时间

肉类最好在清汤中煮 6~10 分钟再食用。涮火锅期间要勤换清汤底, 一锅汤一般不超过 30 分钟。有些人吃火锅时会用汤底拌饭吃, 但火锅汤底里含有大量嘌呤, 随着煮火锅时间的延长, 嘌呤的含量也会持续提升, 摄入过多会增加高尿酸风险, 甚至引发痛风。因此, 在任何情况下都不要喝火锅汤底。

●调制健康蘸碟

很多人吃火锅都喜欢搭配火锅蘸料, 但蘸料不仅高盐, 热量也很高, 有的甚至会高于主食。因此, 在选择蘸料时, 尽量选择热量比较低的, 少加高油高盐的调料, 例如可以用醋代替酱油调味等。如果要搭配蘸碟, 建议只选择蒜泥、香油、香葱、香菜、盐等调味料, 避免摄入麻酱、蚝油、海鲜汁等。不过也要注意香油含有较多热量, 稍微加一点提味即可, 不要多加。

(据《中国中医药报》)

每天 8 杯水真的健康吗?

水是人体最基础和最重要的组成成分, 生命之源, 一个健康成人体重的 50%~70% 都是水, 一切生命存在和新陈代谢活动都离不开水。所以我们常常听见有人说感冒了多喝水、咳嗽了多喝水、便秘了多喝水、有事没事多喝水……但每天 8 杯水(约 2000 毫升)保健康, 真的是这样吗? 重庆市江津区中医院脾胃病科主任、主任医师刘羽来为大家解析。

◎水喝多了会出现哪些病症

刘羽说, 中医理论认为, 水液代谢是由胃肠道、脾、肺、肾、膀胱的脏腑功能体系相互协同作用而完成的。水喝进胃里, 尤其是冷水进入我们 37℃ 的身体里, 需要脾胃的运化、肾阳的温煦, 同时在肺的通调水道的共同作用下, 参与人体的新陈代谢。如果胃里的冷水过多, 就需要消耗更多的热量, 也就是人体的阳气来进行运化水液。长此以往, 阳气消耗多了, 阳虚则生寒, 会造成胃寒, 会出现一吃凉食就出现胃痛、消化不良的症状。

水气上升到肺后开始下降, 到达膀胱的那一部分要从气变成水液, 而这个变的过程需要肾损耗能量。如果长期大量喝水, 时间久后会伤肾, 造成肾寒、肾阳虚, 女性会出现妇科疾病, 男性会出现前列腺的问题, 大部分还有尿频尿急、怕冷等症。

中医认为脾为土行, 喜燥恶湿, 津液在体内过多运化不利, 气机不畅, 就会伤脾, 表现为消化吸收功能低下, 临床可见腹胀满、食欲不振、口淡无味、胸闷想吐、

大便稀薄, 甚至水肿。除此之外还会形成痰湿, 痰湿对人体的危害比较大。刘羽指出, 中医所说的“痰”, 不是单指呼吸里排出的痰, 而是指人体内水液代谢不畅所产生的废物, 它随着气血的运行散播到全身各处, 淤积在不同的部位会引发不同的疾病。痰湿总体特征可表现为痰湿凝聚, 以形体肥胖、腹部肥胖、口黏苔腻等主要特征, 会并发高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖等代谢综合征, 易患慢性胃炎、结肠炎、颈椎病、体位性低血压和顽固性痤疮等疾病, 痰湿体质的女性容易月经延后甚至闭经, 男性易不育。

◎中医告诉你该怎么喝水

人体水的来源主要为: 饮用水约占 50%, 食物中约 40%, 体内代谢产生约 10%。体内水的排出方式主要为: 通过肾以尿液的形式排除约 1500 毫升, 肺呼出约 350 毫升, 皮肤蒸发和排汗约 500 毫升, 随粪便排出约 150 毫升。从摄入和排出量来说, 体液代谢一般在 2500 毫升左右, 这也就是人们普遍认为每天要喝 8 杯水的原因。

刘羽提醒, 人是个体质量异的, 大家要根据自己身体的情况来决定每日的饮水量。

喝水只需要记住八个字就行, 即少量、多次、慢饮、温水, 这样做适合大多数中国人的体质。由此可见, 不要盲目大量饮水, 若气化不足, 则水入体内易化为水毒, 既不能滋养五脏六腑, 又会造成病理因素, 这样饮水无益于健康。

(据《中国中医药报》)

教您吃出好眼力

不少人每天都会长时间使用电子屏幕, 导致眼睛超负荷工作, 引起各种眼病问题。下面, 我们为您介绍有助防治常见眼病的食疗方。

●视疲劳——猪肝菠菜汤 准备新鲜菠菜 200 克, 新鲜猪肝 150 克, 生姜片、黄酒、食盐、麻油适量。将菠菜去根、洗净、切段, 猪肝洗净、切片; 锅内水烧开后, 放入菠菜、猪肝、生姜片、黄酒、食盐, 煮至肝熟, 加少许麻油即可食用。

功效: 补肝、养血、明目。

●白内障——杞实粥 准备芡实 21 克, 枸杞 9 克, 粳米 75 克。把芡实、枸杞、粳米用刚烧开的水泡透, 去水, 放置一夜。第二天早晨用砂锅盛水烧开, 下芡实煮四五沸; 然后放入枸杞煮三四沸, 再放粳米, 共煮至熟烂。煮粥的水一次加足, 中途勿添冷水。粥成后空腹食用, 以养胃气。

功效: 聪耳明目, 适合肝肾两虚所致视力减退的老年人服用。

●青光眼——冬瓜赤豆汤 准备带皮冬瓜 500 克, 赤小豆 30 克。将冬瓜洗净后切碎, 赤小豆洗净后浸泡 1~2 小时; 将二者放入锅中, 加适量水, 煮至豆烂, 加适量蜂蜜或食盐调味。饮汤食瓜及豆, 每日 1 剂。

功效: 利水健脾, 可用于眼压已控制但不稳定的开角型青光眼患者。

食疗是中医养生的重要内容, 但我们也要看到食疗的局限性。当眼睛出现问题时, 请您及时前往医院诊治, 以免耽误病情。

(据《老年健康报》)

冬吃萝卜有讲究

冬季天气寒冷干燥, 易耗伤体内阳气。人体会将阳气内藏, 形成外冷内热、五脏皆热的状态, 然而, 寒凉之气易从口、鼻、皮肤等孔窍进入人体。因此, 人们更愿意在冬季吃温热的食物, 如羊肉、火锅等, 使身体保持暖和的同时增加御寒的能力, 人们进食量也会增加。

萝卜是冬季最常見的蔬菜之一, 口感清脆, 有大量水分, 营养丰富, 富含碳水化合物、矿物质及维生素 C。维生素 C 具有抗氧化的功效, 多吃萝卜能够保护心脑血管, 软化血管, 预防冠心病的发生。萝卜富含淀粉酶及粗纤维, 能够增加胃肠的蠕动, 促进消化, 增加食欲。

中医认为, 萝卜又称莱菔, 味辛、甘, 性凉, 入肺胃经, 能化痰清肺、理气宽中、促进消化, 是食疗佳品; 莱菔子是萝卜的干燥成熟种子, 能够消食除胀、降气化痰。

人类冬天的饮食特征及气候特点, 会使身体出现燥热的表现。萝卜水分多, 可以补充水分, 利用萝卜甘寒的特性, 化解体内的燥热, 同时清肺化痰、宣通肺气, 解决由进食温热食物造成的咳嗽痰喘。冬季进食量会增加, 食用萝卜可促进消化, 预防积食。

萝卜有很多功效, 但是不可一味地进食萝卜。萝卜属于偏凉性食物, 脾胃虚寒的人不可生食, 以免寒凉伤胃, 使得脾胃更加虚弱; 气虚的人也不可过食萝卜, 萝卜味辛, 辛散容易使气消散, 过食容易损耗人体正气。

(据北京妇产医院公众号)