



一栋房屋也没排查 却上报了所谓排查数据

长沙夺命建筑6次躲过清查整治

1月8日,电视专题片《持续发力 纵深推进》播出第三集《强化正风肃纪》,披露青海省6名党员领导干部严重违反中央八项规定精神案例、福建省厦门市人大常委会原主任陈家东案、湖南长沙自建房倒塌事故追责问责案例细节。

2022年4月29日,长沙市望城区金山桥街道的一栋居民自建房忽然下坐式垮塌。从8层楼到变成废墟,仅仅4秒钟。对于54名遇难者的家庭来说,事故留下的是难以愈合的创伤。

涉事房屋房主是当地居民吴奇生、吴治勇父子,他们先是在2012年盖起了5层楼房、局部6层,2018年又擅自加盖到8层、局部9层,楼高达26.3米,整个过程没有向任何部门报备办证,设计施工找的都是没有专业资质的土师傅,导致房屋结构和建筑质量都存在严重隐患。

2016年以来,党中央、国务院及湖南省委省政府曾先后6次部署开展专项行动,要求对违建房屋清查整治。然而这栋夺命建筑,竟然在历次行动中都成了漏网之鱼。

调查发现,城管执法人员先后6次巡查发现吴家违法施工,但大多只是口头警告。

2020年,福建泉州和山西襄汾接连发生2起自

建房坍塌,导致重大伤亡的事故。2020年7月,住房城乡建设部部署在全国开展为期一年的“两违清查”工作。然而,湖南省住建厅却到9月才转发该通知,长沙市次年1月才印发方案,望城区则更是直到2021年6月25日才印发通知,离住房城乡建设部通知要求的结束日期只剩几天。

望城区实际上一栋房屋也没排查,却上报了所谓排查数据。事故发生之后,调查组看出了问题。资料显示,望城区短时间内曾三次修改数据,6月29日先上报排查了217栋,6天后改成8.1668万栋,过了一个月又改成1.8238万栋。

2021年6月19日,郴州市汝城县发生一起民房垮塌事故,湖南省委省政府随即部署开展隐患排查。然而,不论是长沙市还是望城区,都是以开会、发文取代实际工作,望城区把排查任务推给了街道,街道又把任务推给了社区。社区以120元一天请了两个没有任何这方面专业知识的人,对包括涉事房屋在内的40栋房屋,两天时间就排查完了。金山桥街道最终上报的数据称,辖区内房屋安全隐患为零。

事故发生之后,仅一个月,望城区就排查出加装扩建房屋7180栋,整个长沙市排查出的则达到4.4万栋。

(据央视新闻)

遇险波音客机脱落舱门找到了

一名中学老师在自家后院发现了它



波音客机脱落的舱门,用铁架子“围堵”了。

7日深夜,美国国家运输安全委员会主席珍妮弗·霍门迪率领的调查团队宣布,找到波音737 MAX 9型客机脱落的“关键部件”。

美国阿拉斯加航空公司的这架客机,5日从俄勒冈州波特兰市起飞不久,左侧机翼附近封闭舱门脱落。客机紧急降落,无人伤亡。

霍门迪6日晚呼吁民众如果发现这一部件,尽快

联系执法部门。7日,一些热心居民或骑自行车穿梭丛林,或使用望远镜、无人机,帮助搜寻舱门。人们在路边和一个院子找到两部手机,可能是乘客掉下的。

霍门迪说,最终,波特兰附近的中学老师“鲍勃”在自家后院发现了那个28.5公斤重的舱门。他拍了两张照片发送给安全委员会。调查人员将检查舱门,研究脱落原因。

(据新华网)

黎巴嫩真主党指挥官疑遭“定点清除”

以色列基地遇袭,巴以冲突外溢

自3个月前哈马斯袭击以色列以来,以色列与黎巴嫩真主党方面一直处于敌对状态。

据路透社1月9日报道,黎巴嫩真主党9日对以色列北部的一个军事基地发动无人机攻击,以回应以色列近期在黎巴嫩境内实施的暗杀行动。

真主党称,无人机击中了位于塞费德的一个以军基地,这是对以色列此前杀害哈马斯政治局副主席萨利赫·阿鲁里和真主党高级指挥官维萨姆·塔维勒的回应。

一名消息人士说,这是自本轮巴以冲突爆发以来,真主党首次对塞费德发动攻击。塞费德距离黎以边界大约14公里。以色列军方一名发言人表示,以军位于本国北部地区的一个基地遭到空袭,但该基地没有受到破坏,也没有人员伤亡。这名发言人没有具体说明袭击发生的地点。目前已有超过130名真主党成员在与以色列的冲突中死亡。双方的冲突已迫使黎巴嫩和以色列境内的数万人逃离家园,也引发了外界对于以黎冲突愈发激烈并且进一步扩

散担忧。

据路透社1月9日报道,黎巴嫩真主党的三名成员9日在一次针对他们所乘坐车辆的定点袭击中丧生。袭击发生的地点是黎巴嫩南部城镇甘杜里耶。但报道没有透露9日丧生的这三人的身份。

以色列外长伊斯拉埃尔·卡茨8日晚间在电视访谈中表示,以色列在一次袭击中“定点清除”了真主党的一名高级指挥官。目前以色列方面尚未对8日的袭击行动发表评论。

另据美联社报道,8日在黎巴嫩南部地区遇袭身亡的真主党高级指挥官名为维萨姆·塔维勒,他是在黎以边境地区开展行动的真主党部队指挥官。据一名不愿披露姓名的黎巴嫩安全官员说,塔维勒所乘坐的越野车当时遭到空袭。

报道称,塔维勒是2023年10月7日本轮巴以冲突爆发以来被以军打死的真主党最高级别官员。

(据环球时报、参考消息)

去年4.1万名缅北

电诈嫌犯移交我方

1月9日,记者从公安部举行的新闻发布会获悉,2023年全国公安机关持续向电信网络诈骗犯罪发起凌厉攻势,开展“斩链”“清源”“利剑”三大战役,共破获电诈案件43.7万起;针对缅北涉我电信网络诈骗犯罪,部署推进边境警务执法合作,连续开展多轮打击行动,缅北相关地方执法部门共向我方移交犯罪嫌疑人4.1万名。

会同最高人民法院、最高人民检察院等相关部门联合部署开展“拔钉”行动,成功将263名电诈集团重大头目和骨干缉捕归案;组织开展“鄂湘鲁豫”区域会战,共捣毁诈骗窝点1800余个;针对涉诈黑灰产业链条,组织发起打击涉诈固话语音专线、简易组网GOIP、跑分洗钱等各类集群战役277起。

公安部指导各地公安机关建立分级分类预警劝阻机制,推动“厦门经验”在全国落地生效,截至去年12月底,国家反诈中心累计向各地下发资金预警指令940万条,公安机关累计见面劝阻1389万人次,会同相关部门拦截诈骗电话27.5亿次,短信22.8亿条,处置涉诈域名网址836.4万个,紧急拦截涉案资金3288亿元。

(据北京日报客户端)

美国私企首次挑战登月

美国联合发射联盟公司的“火神半人马座”火箭当地时间8日2时18分(北京时间15时18分)发射升空,把美国航天机器人技术公司开发的“游隼”月球着陆器送入太空。这是50多年来美国首次展开登月任务,也是美国私营企业首次挑战登月任务。

按计划,发射升空约1小时后,火箭将把“游隼”月球着陆器送入地月转移轨道。“游隼”将在那里与火箭分离,启动自身推进器,向月球前进。进入绕月预定轨道后,“游隼”将运行一段时间,最后于2月23日尝试登陆月球,着陆点是月球正面中纬度地带一块几平方公里大的区域。

着陆器抵达月球表面前的最后时刻被视为整个任务最关键的环节。航天机器人技术公司首席执行官约翰·桑顿先接受采访时说,着陆成功的概率是五成。

业界认为,“游隼”登月任务将奠定美国国家航空航天局下一阶段月球探索的基调,即将相关任务外包给私营企业,先以探测器探索月球再展开载人任务。美国航天局与航天机器人技术公司签订的相关合同金额总计1.08亿美元。它认为,将相关任务外包给私营企业完成,能削减探索月球的成本。美国另一家私人企业“直觉机器”公司拟于2月中旬发射Nova-C月球着陆器。

(据澎湃新闻)

日本前首相田中角荣东京旧宅起火

据东京消防厅消息,8日下午,日本前首相田中角荣位于东京的旧宅发生火灾。

日本媒体发布的现场视频显示,这座位于东京都文京区的宅院燃起熊熊大火,消防队正在灭火。东京消防厅说,暂时没有收到人员伤亡的消息。

据了解,田中角荣去世后,其女儿、日本前外务大臣田中真纪子住在这座宅院。

1972年9月25日,时任日本首相田中角荣飞赴中国北京。29日,中日两国政府发表《中日联合声明》,中日实现邦交正常化。(据新华网)

热播剧中“宝总泡饭”勾起很多人回忆

“糖友”吃泡饭 有些讲究要记牢

近期,《繁花》热播。剧中,胡歌同款“宝总泡饭”是一代上海人的美食记忆。其实,不少人爱泡饭,配上酱菜、腐乳,吃得很舒服。

但最近,65岁的老吴找到杭州市中医院内分泌科主任金剑虹询问:“我这种情况还能吃泡饭吗?”原来,老吴查出患有糖尿病,担心吃泡饭对控糖不利。

金医生表示,汤泡饭和粥类食物不同。米粥经过长时间高温烹饪后,淀粉分子被完全释放,进食后能与消化液充分接触,极易消化吸收,从而迅速升高血糖。而汤泡饭基本保留淀粉颗粒自身完整性,仍需经过牙齿充分咀嚼以及胃肠道消化酶作用等才能被消化吸收,在升高血糖速度方面不如米粥那么快。从这个角度来说,糖尿病人可以适当吃泡饭。

但医生也说,“糖友”想吃泡饭,以下事项务必注意。

1.最好用新蒸好的米饭做汤泡饭,一次不要吃太多,控制好一餐的主食总量。

2.吃泡饭前摄入一些膳食纤维含量较高的蔬菜及优质蛋白质的食物。

3.吃泡饭时充分咀嚼,不能直接喝下去。没有经过好好咀嚼的米饭,会给胃造成较大负担。

4.控制吃泡饭次数,不要经常吃。糖尿病患者整体上还是要少吃升糖快的食物,每餐主动控制热量,比如七分饱,少糖少盐多粗粮。

此外,金剑虹提醒,两种泡饭“糖友”要远离。



汤泡饭。AI制图/左骏

首先是高油、高盐,甚至是加糖的浓汤泡饭不建议吃。烹饪加糖,多加的是单糖,非常容易升高血糖。而高油脂、高盐食物本身就是不健康的选择,尤其是对于合并高血脂、高血压、冠心病等疾病的糖尿病患者。如果是浓肉汤或海鲜汤泡饭,汤中所含嘌呤较多,也不利于尿酸较高甚至痛风的糖尿病患者食用。

第二种是用过夜米饭做汤泡饭不建议吃。剩米饭又干又硬,实际是因为剩米饭中的淀粉发生了“老化回生”的改变,表现为抗性淀粉含量增加,更难被人体消化吸收。如果吃太多这种汤泡饭,会给胃的消化造成较大负担,胃功能较差的糖尿病患者要特别注意。

医生还提醒,只要搭配合理,糖尿病患者可适当喝点粥。研究表明,绿豆、黄豆、芸豆、豌豆、赤小豆、鹰嘴豆、扁豆等豆类升糖指数都在30以下,糖尿病患者可适当选择。煮粥时,在煮熟前按下,尽量保持豆类完整性,可以减缓消化速度。如果将白米换成粗粮,少加红枣和葡萄干等甜味食材,也能帮助控制血糖。

(据《浙江老年报》)

长痔疮要做手术吗

医生表示因人而异

肠内有息肉,便进行息肉切除术。完成肠镜检查后,医生还对痔疮进行了处理。术后第10天,于女士到门诊复查,表示排便情况好多了,且痔疮脱出和疼痛出血情况都没有了。

翟栋表示,常见的痔疮其实是痔的统称,痔根据其生长部位

怎样防眼干

一些眨眼的动作。

●适当减少隐形眼镜的佩戴

长期佩戴隐形眼镜会对睑板腺产生直接机械刺激,导致睑板腺缺失增多、形态和功能异常,引起泪膜脂质层破坏,进而导致泪膜不稳定,引发干眼。

●改善环境因素

干燥的天气可适当减少空调、暖气的使用,定时开窗使室内空气流通,也可以用加湿设备改善空气湿度。

●保证充足的睡眠

有文献显示,每天使用电子产品屏幕时间超过8小时为干眼的危险因素。建议使用电子产品1小时起身活动下5~10分钟,多做

长痔疮要做手术吗 医生表示因人而异

肠内有息肉,便进行息肉切除术。完成肠镜检查后,医生还对痔疮进行了处理。术后第10天,于女士到门诊复查,表示排便情况好多了,且痔疮脱出和疼痛出血情况都没有了。

翟栋表示,常见的痔疮其实是痔的统称,痔根据其生长部位

长痔疮要做手术吗

医生表示因人而异

肠内有息肉,便进行息肉切除术。完成肠镜检查后,医生还对痔疮进行了处理。术后第10天,于女士到门诊复查,表示排便情况好多了,且痔疮脱出和疼痛出血情况都没有了。

翟栋表示,常见的痔疮其实是痔的统称,痔根据其生长部位

怎样防眼干

一些眨眼的动作。

●适当减少隐形眼镜的佩戴

长期佩戴隐形眼镜会对睑板腺产生直接机械刺激,导致睑板腺缺失增多、形态和功能异常,引起泪膜脂质层破坏,进而导致泪膜不稳定,引发干眼。

●改善环境因素

干燥的天气可适当减少空调、暖气的使用,定时开窗使室内空气流通,也可以用加湿设备改善空气湿度。

●保证充足的睡眠

全身干燥或是阴虚

三款食物有助调理

口干、皮肤干、鼻腔干燥……这可能是中医所说的阴虚体质,常见于老年人、经常熬夜、营养不良、长期生病等人群。

西湖国医馆北山分馆中医主任蒋枫艳表示,这是一种常见体质状态,但需引起重视。饮食上,应避免摄入过于辛辣、油腻、刺激的食物,最好选择清淡、易消化食物,如新鲜蔬果、豆制品等,适当补充水分。散步、太极拳等运动可提高身体免疫力,促进血液循环,但不能过度,不要大汗淋漓,否则会加重阴液亏损。

医生推荐3款食物,有助滋阴补虚。百合:可养阴润肺,缓解干咳,也可清心安神,缓解虚烦失眠症状。

黑木耳:可帮助阴虚体质者改善皮肤干燥、大便干燥等症状。

鸭肉:滋阴润燥,可帮助阴虚体质者改善口干燥等症。

(据《浙江老年报》)

什么是“压力荷尔蒙”

世界上有一种胖叫“越忙越胖”,俗称“过劳肥”。“过劳肥”极其顽固,任凭你在健身房里挥汗如雨,体重却纹丝不动,到底为啥?这是因为人体内存存在着阻碍减肥的头号“真凶”——皮质醇。

皮质醇是肾上腺皮质束状带分泌的一种糖皮质激素,是维持机体正常生长发育和代谢的基础。作为人体分泌的众多激素之一,皮质醇本身并无好坏之分。水平正常时,它能抗炎、抗毒素、抗休克等;但是当皮质醇分泌增多,则会损害人体健康。高血压、糖尿病都与其相关。它还可以引起低血钾、碱中毒、骨质疏松、泌尿系统结石、性功能减退、女性月经紊乱、不孕不育、儿童生长发育迟缓、抵抗力下降等。

当我们感受到压力时,下丘脑垂体肾上腺轴功能亢进,就会增加皮质醇的分泌。因此,皮质醇也常被称为“压力荷尔蒙”。这也是为什么很多人在大考、疯狂加班后会病倒的原因之一。

皮质醇对人体最直接的影响是降低代谢水平,导致“过劳肥”,并且把肉“焊”在我们身上。表现为——

1.刺激食欲 皮质醇会刺激食欲,让我们更想吃奶茶、薯条、汉堡、炸鸡、火锅等高热量食物。

2.增生脂肪细胞 皮质醇会促进脂肪细胞的分化增生,以增加体内脂肪细胞的体积和数量。皮质醇还会促进体表脂肪重新分布,让脂肪更多地堆积在腹部、腰部,导致腰围变大,出现向心性肥胖。

3.导致肌肉分解 皮质醇会促进蛋白质的分解,并减少合成,长此以往,我们的肌肉会越发萎缩和虚弱,特别是四肢肌肉更加明显。

皮质醇分泌具有昼夜节律,通常在早上8时左右达到高峰,随后逐渐下降,到凌晨2时左右降至最低。研究显示,焦虑、熬夜、压力大时,皮质醇会一直处于较高水平。

想要内分泌代谢水平正常,需要积极调整心态,保持健康作息,让自己保持“内核”稳定。

第一,良好的饮食习惯。食物中的酪氨酸和色氨酸有稳定情绪的作用。大豆中的磷脂丝氨酸、柑橘类水果中的维生素C、绿茶和红茶中的抗氧化成分都能帮助降低皮质醇水平。

如果做到了以上的防护,还是感觉眼干、眼涩、眼红、流泪、视物疲劳,需到医院就诊寻求专业的帮助。眼科医师会进行专业的检查,包括眼表的评估、泪液的分析、睑板腺功能的测定,并制定干眼症的治疗方案。

(据《家庭医生报》) (本报综合)