



特朗普赢得党内首场初选

约翰逊称将使共和党“更接近团结”

根据多家美国媒体测算，特朗普在美国2024年总统选举共和党艾奥瓦州初选中胜出。美国有线电视新闻网16日(CNN)最新消息称，美国国会众议院议长、共和党人约翰逊当地时间15日晚些时候发表声明庆祝，他称这将使共和党“更接近团结”。

“他(指特朗普)今晚决定性的、历史性的胜利将使我们政党更接近团结，从而使得我们在11月取得最终胜利。”约翰逊称。

据此前报道，共和党15日将在艾奥瓦州举行党团会议，打响2024年美国总统选举本党选

战“发令枪”。艾奥瓦州初选向来被视为美国总统选举的重要“风向标”。特朗普正在此地寻求对他挑战者的致命一击，并以较大的优势获胜，他曾表示：“我们希望创造得票纪录。”

民主党方面，艾奥瓦州民主党人将通过邮寄选票为本党竞选人投票，结果将于3日公布。目前，现任总统拜登正竞选连任，在党内地位稳固。美国媒体和专家普遍认为，民主党内挑战者取代拜登“机会渺茫”，民主党初选基本是在“走过场”。但有评论认为，连任路上，拜登面临年龄、支持率低迷等障碍。(据环球网)

全球第二长寿男子去世

享年113岁又282天，有30个曾孙、18个玄孙

当地时间1月11日下午5点30分左右，全球第二长寿的男子埃弗拉因·安东尼奥·里奥斯·加西亚于家中安详去世，享年113岁又282天。他也是哥伦比亚(有记录的)最长寿的人。

2013年4月，103岁的他与妻子庆祝了结婚80周年。其妻于2015年去世。截至2020年4月，他有80个孙子孙女、30个曾孙和18个玄孙。截至2023年4月，他的18个孩子中有10个

还活着。

目前，全球最长寿的人是114岁的胡安·维森特·佩雷斯·莫拉，1909年出生于委内瑞拉。他也是全球最后一位20世纪“00后”(1900年1月1日-1909年12月31日出生)男性。

加西亚去世后，日本112岁高龄的菌(yū án)部仪三郎成为全球第二长寿的男性。他是最后一位生于明治时代的日本男性。(据红星新闻)

两架波音飞机在芝加哥机场相撞



当地时间1月15日，美国联邦航空管理局发布消息称，芝加哥奥黑尔国际机场14日发生了两机相撞事故。报道称，当天18时30分左右，日本全日空一架波音777飞机的左翼尖端撞上了达美航空波音717飞机的尾部，暂无人员伤亡的报告。联邦航空管理局表示将调查这起事件。(据澎湃新闻)

骨灰盒：进价260元卖到1790元

湖北仙桃殡葬管理所被罚10万元

260元购进的骨灰盒转手以1790元的高价卖出，进销差价率达588.46%。

1月3日，信用中国(湖北)公示了一则行政处罚决定书，决定书称湖北仙桃市殡葬管理所因价格违法行为被处罚10万元。违法事实内容显示，仙桃市殡葬管理所在丧户信息不对等的情况下，引导丧户在馆内购买骨灰盒和其他丧葬用品，违背丧户意愿，变相强制交易相对人接受交易服务价格。其中，仙桃市殡葬管理所销售的骨灰盒，进销差价率在100%~588.46%之间，一款进价260元的骨灰盒，销售价为1790元，加价接近6倍。

根据行政处罚决定书显示，处罚机关为仙桃市市场监督管理局。违法事实中写道，由于殡仪馆是一个特定的相对比较封闭的场所，丧户都处于一种悲痛的情绪之中，不可能对丧葬用品进行讨价还价。经查明，2021年元月1日至2022年12月31日，当事人(仙桃市殡葬管理所)

共火化尸体数22387具，销售骨灰盒21019只，骨灰盒销售占比达94%。

除了变相强制交易，行政处罚决定书在违法事实一栏还标明，仙桃市殡葬管理所销售的骨灰盒加价十分严重，进销差价率在100%~588.46%之间。记者注意到，违法事实中专门列出了几款骨灰盒的进销差价率，其中松鹤楼和彩云两种骨灰盒进货价是50元，销售价为100元，进销差价率为100%，仙游宫这款骨灰盒进货价260元，销售价则为1790元，进销差价率达到588.46%，比成本价上涨了近6倍。

1月15日上午，针对行政处罚决定书公示的问题，记者联系了仙桃市殡葬管理所了解整改、处理情况。工作人员称，该所已经收到了市场监督管理局的处罚通知书，目前还未缴纳罚金，对于整改情况，需要联系仙桃市民政局了解。

(据头条网)

菲总统祝贺赖清德当选，中方严正表态

“建议马科斯总统多读读书”

在1月16日外交部记者会上，有外媒记者就菲律宾总统马科斯在社交媒体上发文祝贺赖清德当选台湾“总统”提问，中方对此有何回应？

中国外交部发言人毛宁回应称，马科斯总统的有关言论严重违反一个中国原则和《中建交公报》，严重违背菲方对中方所做的政治承诺，粗暴干涉中国内政，中方对此强烈不满，坚决反对，已于第一时间向菲方提出强烈抗议。

毛宁说，今天上午农融部长助理召见菲律宾驻华大使提出严正交涉，敦促菲方给中方一个负责任的交代。台湾地区选举结果改变不了两岸关系基本格局和发展方向，阻挡不了中国终将统一，也必然统一的大势。

发言人强调，我们正告菲方不要在台湾问题上玩火，切实恪守一个中国原则和《中建交公报》，立即停止在涉台问题上的错误言行，停止向“台独”分裂势力发出任何错误信号。我们建议马科斯总统多读读书，正确了解台湾问题的来龙去脉，从而得出正确的结论。(据环球网)

巴西男子梦到黄金

挖40米深洞不慎猝死

近日，巴西71岁男子梦到自家房子下面深埋着黄金，于是在厨房挖出一个40米深的洞，但在出洞时坠落而死。调查人员称，男子仅用简陋工具就挖出“如此深且结构稳定、近乎完美”的洞，令人震惊。

报道称，男子名叫若昂·皮门塔·达席尔瓦，邻居称，若昂声称在梦中被“灵魂”告知，厨房地板下的岩石下面有金子，为此他花了一年多时间来挖这个洞，期间还花钱雇人来协助挖掘。1月5日，他使用类似秋千的装置进入洞中，在上升时从装置上滑下，落入洞底。消防队员营救后发现，若昂被检查出多发伤、双腿开放性骨折、髌骨骨折、腹部撕裂伤、大面积擦伤，已没有生命迹象。

不过，调查人员对这位老人的挖掘成果表示震惊。邻居声称，若昂此前有过挖井的经验。但考虑到这口井的深度极深，相当于13层楼那么高，只有先进的设备才能进行这样的挖掘，但人们在他家中只发现了简陋的挖掘工具。(据光明网)

A股最惨股票面世

24个一字跌停

24个跌停，再多的钱也禁不住这么跌呀。A股就是一个给惊喜，创奇迹的地方，最近有这么一只股票，先是来了23个一字跌停，天天都是跌停。

这个股票叫博天环境，主要服务和产品包括水环境解决方案(工程总承包)、水处理装备和水务投资运营管理。主营业务是在工业水系统、城镇水资源、膜产品与资源化、土壤与地下水修复等领域，形成涵盖咨询设计、系统集成、项目管理、核心设备制造、投资运营等覆盖全产业链的一体化解决方案。

从去年12月11日开始，ST博天直接开始了跌停模式，天天都是一字跌停，里面的散户根本卖不出去，只能眼睁睁看着自己账户缩水，就等着看什么时候能打开跌停板，好卖出去。

在跌了23个一字跌停之后，终于打开了跌停板，直接来了一个地天板，打开之后，有抓紧逃出去的，还有抄底买进的，散户都有自己想法，抄底的等反弹。没想到的是，一个地天板之后，直接又开始了跌停，这回又把铁门焊死了，逃出去的在庆幸，抄底的开始后悔了。再看看ST博天的股价，2017年上市，上市之后最高涨到了53.93元，然后就开始了一路下跌，基本上没有像样的反弹，现在这24个一字跌停，直接把股价打到了1元以下，很有可能会退市，对于被套的散户来说，只能自认倒霉了。(据网易新闻)

“三高”人群能涮火锅吗？

做好这六点，美味与健康兼顾



AI制图/左骏

天气越来越冷，涮火锅越来越热门，但不少“三高”人群看着火锅难免心里打鼓：一看就高盐、高油、高脂肪、高嘌呤。怎么吃，才能做到美味与健康兼顾呢？今天，就为大家一一解析。

◎注意肉类摄入量

其实，涮煮食物可以溶解出食物中部分嘌呤，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，摄入嘌呤会比其他烹调方式更少。

那是不是意味着火锅可以随便吃？当然不是。

虽然涮火锅能降低嘌呤含量，但与荤素搭配的家常饮食相比，火锅普遍存在荤素不平衡问题。涮火锅常见的肉类、海鲜，以及火锅底料、调料等都含有很高的嘌呤，通过涮煮去掉的那点嘌呤，与一顿火锅大餐的总嘌呤摄入量相比杯水车薪。

高尿酸人群每天肉类摄入不要超过100克，同时尽量避免其他高嘌呤食物。

◎选择健康食材

蛋类、奶类属于嘌呤含量较低的蛋白来源，可适量多食用，而动物内脏、海鲜、鸡鸭牛羊肉等要控制总量。

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，不但可解腻，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

红油锅底油脂含量非常多，含有大量饱和脂肪，吃多了不仅会导致肥胖，也会增加心脑血管疾病甚至恶性肿瘤的风险。因此，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。

◎把握涮煮时间

肉类最好在清汤中煮6-10分钟再吃。涮火锅要勤换清汤底，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

很多人吃火锅喜欢搭配火锅蘸料，选择蘸料时，尽量选热量较低的，少加油、盐的调料，例如可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，香油含较多热量，稍微加点调味即可，不要多加。

(据《中国中医药报》)

你以为的洗脸方式或许错了

掌握正确方法，洗出精气神

说起洗脸，很多人可能觉得很简单，简单到水和毛巾就能解决。但事实上，洗脸也有讲究，洗对了，才能获得更加光彩、精神的面容。

◎注意避开三误区

用肥皂洗脸。人的皮肤呈弱酸性，而肥皂为碱性，长期使用肥皂洗脸，会改变皮肤弱酸性环境，表现为皮肤表面油脂分泌失调，皮肤越来越薄、越来越干，甚至出现炎症反应及皮肤老化。

过度清洁。洁面仪、磨砂膏等过度使用，会损伤皮肤屏障，造成皮脂膜受损。如已出现损害，最好的办法是让皮肤休息。

清洗不彻底。脸不能过度清洁，也不能不清洁。皮肤表面有很多毛孔、汗孔，如果清洁不彻底，就会出现毛囊感染、黑头等。

◎冬日洗脸有讲究

水温在32℃至35℃之间。热水对油脂有较好溶解效果，但在洗脸脸上多余油脂同

时，也洗去对脸部起保护作用的皮脂膜，使皮肤变得干燥。冷水虽能收缩毛孔，但会导致藏在毛孔中的污垢和油脂不易洗净。因此，洗脸水不冷不热最适宜。

根据皮肤性质选水质。洗脸时不只可以使用清水，还可使用一些“加料水”。如油性皮肤洗脸时，在温热水中滴点白醋，能有效清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑和尘埃。干性皮肤可在玫瑰浸泡的水中加几滴蜂蜜，滋润整个面部，用手拍干，每晚反复2-3次，能使面部滋润、光滑。中性皮肤可在晚上用冷水洗脸后，再用热一点的水蒸汽蒸脸片刻，然后轻轻抹干。

选择洗后光滑不紧绷的清洁剂。一般来说，洁面后皮肤光滑、不紧绷，摸起来像有一层膜覆盖在脸上，是最佳的状态。

洗脸时，用流动的水冲洗是最好的选择，如果只能使用脸盆，也一定要换水多冲洗几次，避免清洁剂残留对肌肤健康不利。(据养生中国、CCTV健康之路等)

腊八食味知多少

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”明天就是腊八节，俗称“腊八”，在每年农历十二月初八。据说自先秦起，人们会在年末举行腊祭，即用猎物祭祀祖先和天地神灵，祈求来年五谷丰登、阖家平安。举行腊祭的日子被称为“腊日”，汉代腊祭的时间是在每年十二月的第三个戌日，后世逐渐固定在腊月初八。

腊八这天，不同地区会做不同的腊八美味，以祈福求平安，给新年讨个好彩头，常见的有腌腊八蒜、制腊八醋、晒腊八豆腐、吃腊八面等，但最普遍的还是煮一锅腊八粥。

腊八粥蕴含着温暖、圆满、和谐、吉祥的寓意，但它之所以能够传承百代而不衰，更在于它的食疗养生之功，尤其适合在寒冷的天气里保养脾胃。

各朝各代的腊八粥配料各不相同，但基本上都包括谷物、豆类及干果，难怪老舍先生笑称腊八食材是“小型农业展览会”。

老人和孩子的消化能力较弱，可以适当加入大枣、莲子、山药等健脾益气、温中健脾的辅料。如果有积食，还可以

加入助消化的新鲜山楂。另外，要注意薏米、花生、燕麦等易致孩子过敏的食材，尽量不要给一岁前的宝宝食用。腊八粥中的豆类比较多，要做得足够软烂，熬制时间要相对更长，这样有利于减轻消化系统的负担，建议提前将食材用水浸泡。如果比较喜欢喝甜的腊八粥，可以在粥快煮好的时候添加一些冰糖，冰糖没有砂糖的火气重，口感也更好。

除了喝腊八粥，北方尤其是华北地区还会腌腊八蒜。被醋泡过的蒜，会慢慢变得通体碧绿，辣味淡了很多，可以防寒、预防感冒。泡过蒜的腊八醋，蘸着热腾腾、香喷喷的饺子，别有一番风味。

腊八豆腐是安徽省黟县地区民间传统小吃之一，每逢腊八，黟县家家户户都要晒制豆腐，民间将这种自然晒制的豆腐称作腊八豆腐。

此外，我国北方一些地区在腊八这天要吃腊八面，配上肉类、豆类、蔬菜做成的臊子，营养均衡，健康美味。(据《智慧生活报》)

保护心血管 这些食物要常吃

许多食物具有抗动脉硬化、可在平衡膳食基础上尽量安排，以降低脑中风、心肌梗死等心脑血管疾病的发生风险。

◎洋葱

洋葱含有一种称作前列腺素A的活性物质，既能降低血胆固醇水平，还可软化动脉弹性。

◎大豆及其制品

大豆及其制品含有丰富的异黄酮、低聚糖、皂甙等活性物质，可以降低血液中胆固醇水平和软化动脉血管。

◎山楂与山里红

山楂与山里红具有加强和调节心肌，增大心脏收缩幅度及冠状动脉血流量的作用，还能降低血清中的胆固醇，延缓和减轻动脉硬化发生。

◎海带等藻类食物

海带、紫菜、裙带菜等藻类食物富含矿物质、维生素B12，所含的昆布氨酸和甘露醇有降低血压的作用；含有的多不饱和脂肪酸EPA能降低血脂和黏滞度，减轻动脉血管硬化。

◎茄子

茄子在肠道内的分解产物，可与过多的胆固醇结合，并排出体外，所含的维生素P有软化动脉血管与增强微血管弹性的作用。

◎茶

茶叶中的茶多酚不仅能降脂，还具有抑制血胆固醇升高的作用。茶所含的茶色素、茶多糖有显著的抗血凝、促进纤溶、防止血小板凝集和抑制动脉平滑肌细胞增生的作用，可以降低心脑血管病的发生风险。

◎紫甘蓝

紫甘蓝所含的花青素有保护心血管健康的作用。

◎黑木耳与金针菇

黑木耳与金针菇等菇类食物能降低血液中的胆固醇

(据《家庭医生报》)