



新疆乌什县发生7.1级地震

已造成3人遇难 5人受伤

据中国地震台网正式测定,1月23日2时9分在新疆阿克苏地区乌什县发生7.1级地震,震源深度22公里。接报后,国务院抗震救灾指挥部办公室、应急管理部派出工作组赶赴震区指导抗震救灾工作。

截至目前地震造成3人遇难,5人受伤。灾区已转移安置12426人,抢险救灾等各项工作仍在加紧进行。

抢救 乌什县各乡镇基本恢复供电

记者从新疆地震局了解到,震中5公里范围内平均海拔约3048米,震中距乌什县约50公里、距离阿合奇县41公里、距阿克苏市135公里,距乌鲁木齐790公里。震中周边20公里内有5个村庄、无乡镇驻地分布,震中周围50公里的乡镇有亚曼苏柯尔克孜族乡、奥特贝希乡。乌什县有部分房屋、围墙出现裂缝。

地震发生时,阿克苏、喀什、和田等多个地区有明显震感,当地在校学生已经全部疏散完毕。

地震造成阿克苏220千伏变电站、别曼线跳闸,国网阿克苏供电公司启动应急响应,开展主配网设备排查,国家电力主干线已于2时24分恢复供电,乌什县各乡镇基本恢复供电。

乌什县发生7.1级地震后,新疆铁路部门立即启动应急预案,对受地震影响区段线路进行封锁,紧急叫停正在该区段运行的旅客列车,组织人员对铁路线路、桥梁、信号设备、站房等设施设备进行全面检查。截至目前,受地震影响的列车共计27趟。新疆铁路部门提醒广大旅客,及时了解列车运行情况,合理安排行程。

救援 救援力量抵距震中最近的乡

乌什县发生7.1级地震后,消防救援力量迅速集结,阿克苏地区消防救援支队调派乌什县消防救援大队地震救援先遣队2车10人集结出动,前往震中区域进行探查。阿克苏地区消防救援支队1支轻型

队共13车、60人已赶赴震中。目前已有多个队伍抵达距离震中最近的乡——阿克苏地区乌什县亚曼苏柯尔克孜族乡,第一时间进行走访摸排。

新疆消防救援总队立即启动地震灾害一级响应机制,共集结全区2支重型队、6支轻型队、8支机动队共182车、800人、32犬,携带29156件(套)器材装备在营区待命,随时做好增援准备。

记者从新疆应急管理厅了解到,第一批搭载着地震、救援专家的包机已前往震中。

三部门紧急调拨中央救灾物资

23日凌晨,国家防灾减灾救灾委员会办公室、应急管理部根据地方救灾需要,会同国家粮食和物资储备局向新疆阿克苏地区乌什县紧急调拨棉帐篷1000顶、棉大衣(防寒服)5000件、棉被5000床、棉褥5000床、折叠床5000张、取暖炉1000个,全力支持当地做好抗震救灾和受灾群众转移安置等保障工作。

(据央视新闻客户端、新华网)

外地车大雪中落水 众人跳入刺骨水塘中救人

一外地私家车不慎落水,附近几位村民不顾严寒低温,纷纷跳入冰冷刺骨的水塘中与当地政府合力救人,被困司机终于转危为安。这是发生在湖南娄底双峰县青树坪镇黄田凶村的暖心一幕。

1月22日,双峰县遭遇低温暴雪,大雪连下一整天。中午1时左右,黄田凶村党总支书记李常益接到村民报告,一辆小车“飞”进了320国道旁一口水塘中。

情况紧急,李常益马上电话通知池塘附近村民李梅裕、李彪兄弟俩和孙斌杰前往现场救援。

听到消息,正在家扫雪的李梅裕、李彪扔下扫把,抄起一根铁锹就冲出家门。到达现场后,他们发现一辆蓝色小型轿车四轮朝天倒扣在冰冷刺骨的水中,正缓慢下沉。

来不及多想,兄弟俩立即跳入齐腰深、冰冷刺骨的水塘中,发现车内司机头朝下浸泡在水中。兄弟二人试图用撬棍撬开车门施救。由于水的阻力较大,车窗车门都无法破开。此时,车内司机有模糊意识,向二人求救。

随后,李常益、孙斌杰和镇政府的人也陆续赶到现场,他们一边拨打救援电话,一边呼喊更多人前来救援。见车门无法打开,久泡冰水中的车内人员随时有生命危险,李常益与孙斌杰当即决定,调用附近孙斌杰公司的铲车前来增援。

李梅裕兄弟俩将钢丝绳固定在小车前梁,用



救援现场。

铲车将落水小车牵引至岸边,再破窗救援。在大家的齐心协力下,1时32分许,被困司机终于被成功救出,并由120立即送往双峰县人民医院抢救。

在零下几度的冰水里呆了20余分钟,李梅裕兄弟俩上岸后双腿已经麻木,手机也已进水,但二人都表示“救人要紧,这些都是小事”。据了解,兄弟二人都是村上应急救援队队员。

据悉,落水司机是贵州人,此次从浙江自驾回贵州过年。由于天气恶劣,路途遥远,车辆失控滑进了水塘。考虑到司机的实际情况,青树坪镇党委政府先为其垫付了部分医疗费,并为他全部换上了新衣服。目前,司机已脱离生命危险,过几日即可出院。

(据中国新闻网)

德桑蒂斯退出美国总统竞选

这对特朗普是最好的消息?



美国佛罗里达州州长罗恩·德桑蒂斯21日通过社交媒体发表讲话宣布退出总统竞选。他说,目前“看不到获胜的清晰路径”,大多数共和党初选选民“希望再给特朗普一次机会”。

德桑蒂斯15日在艾奥瓦州共和党首场初选中得票率约为21%,落后特朗普约30个百分点。排名第三的美国前常驻联合国代表妮基·黑利落后德桑蒂斯约2个百分点。

美国有线电视新闻网21日公布的民调显示,特朗普预计在23日新罕布什尔州共和党第二场初选中的支持率为50%,黑利的支持率为39%,德桑蒂斯以6%的支持率远远落后。

德桑蒂斯退选后,黑利成为共和党党内唯一可能对特朗普构成挑战的竞选人。此前,在艾奥瓦州初选中得票率排名第四的印度裔企业家维韦克·拉马斯瓦米和排名第六的阿肯色州前州长阿萨·哈钦森已先后宣布退选。

初选是美国总统选举的第一阶段,民主、共和两党竞选人在此期间争夺各自党派总统候选人提名。初选结束后,两党将各自举行全国代表大会正式提名总统和副总统候选人。今年美国大选投票日为11月5日。大选结束后,新总统将于次年1月20日就任。

分析人士认为,如果黑利第二场初选也落败,特朗普就稳了。

所以45岁的德桑蒂斯退选,对于特朗普来说,无疑是一个巨大的利好消息。目前对特朗普来说,他唯一的对手就是前美国驻联合国大使51岁的黑利。进一步来说,如果不出现超级黑天鹅事件,特朗普已基本锁定党内初选,将代表共和党角逐总统大位。特朗普的竞选团队对此发表声明,对德桑蒂斯的支持感到“荣幸”,并攻击黑利是“全球主义者和民主党的候选人”。

虽然共和党不愿意承认也不想推举特朗普,但在共和党党内还没有人敢挑战特朗普的地位,因为

特朗普的优势实在是太大了。在德桑蒂斯看来,他没有必要在这次大选中与特朗普死磕,他的机会还有很多,但对于特朗普来说,他就这一次机会。实际上,共和党大佬和党鞭也应该和德桑蒂斯私下谈过,这次让给特朗普,避免党内消耗过大让民主党得利,只要你这次让特朗普,下次大选,共和党党内必定全力支持你参选2028,所以德桑蒂斯退了。

在德桑蒂斯看来,他没有绝对把握击败特朗普,但他的政治道路还很长,机会很多。因此呢,借这个机会,毕竟四年之后他还不到50岁,因此他必须抓住包括这次初选在内的一切机会,向特朗普的拥趸者证明,他才是最合适接班特朗普的那个人。

而对黑利来说,她当选的机会也几乎为零,但是她却是很有可能成为那个“陪特朗普走到最后的人”,毕竟让特朗普一个人竞选过于寂寞。特朗普现在就是集中一切力量捞取更多的选票,击败拜登。

(据新华网、快资讯)

“老人味”并非心理作用

做对三点让清爽由内而外

最近,“身上有老人味可能是疾病信号”登上热搜,引发讨论。

有人将老年人身上“说不清道不明”的体味称为“老人味”。这一气味给不少老年人的生活带来一定影响,很多人焦虑,人到老年无法避免这种体味吗?有没有去除的办法?今天就来详细聊聊。

首先,这些异味并不是一种心理作用,而是确实存在的。

研究表明,这种特殊体味的来源之一,是一种叫2-壬烯醛的物质。这是一种不饱和醛,天生具有令人不快的油腻味和腐草味。

一项研究显示,在40岁及以上的人群中才能检测到这种物质,且随着

年龄增长、人体衰老,2-壬烯醛分泌量会加大,并在日常代谢中通过汗腺散发。

当中老年人长期处在密闭环境中,不经常开窗换气(多在冬天),就容易让这种气味堆积,并在室内弥漫开来。

此外,随着年龄增长,老年人皮肤抵抗力下降,一旦出现湿疹、皮炎等皮肤病,也会散发异味。

生活中很多老人常常处于“多病共存”状态,每天需要服用数种治疗慢性病的药物。这些药物在代谢过程中也会产生一些气味,通过呼吸散发出来。

这些异味可以去掉吗?答案是肯

定的。

1.保持身体和住所清洁。

大部分异味来自口腔、耳后、颈部皮脂汗腺分泌旺盛的区域,以及手脚四肢的肤质,只要把这些部位的清洁做到位,就能消除大部分的不快气味。在日常生活中,认真漱口,佩戴假牙的话,应定期做好假牙的清洁护理;勤洗澡,尤其是脖子、耳朵这些容易被忽视的部位;秋冬季节勤擦润肤乳,让皮肤保持湿润,就能减少皮肤脱落和干燥瘙痒;在衣柜里放些祛味产品,如活性炭、柠檬等,去除沉积在衣物上的陈旧气味;平时空气质量允许下,多开窗通风,不让有害菌在身边累积。

2.从饮食入手,调节代谢。

保持清淡饮食,摄入太多肉类会令身体脂肪氧化加大,加重异味。平时多吃富含维生素和抗氧化物的食物,如坚果、鸡蛋、大豆等,多吃新鲜蔬果,由内而外清爽。另外,高盐食物容易使代谢紊乱,高糖食物会减缓人体新陈代谢,过多糖分堆积也会产生异味,这些都要少碰。多喝水,加速新陈代谢,让体内堆积毒素更快地排出体外。

3.多多运动,焕发生机。

在身体允许的情况下一定要保持活动,勤于锻炼,散步、打太极等都是不错的选择。适当运动不仅能减少各种慢性病的风险,还可以帮助人体加快代谢,从而避免异味的加重。

(据科普中国)

居民用药安全指导二则



药片。AI制图/左骏

●药片可以掰开服用吗

有些家长在给小孩,尤其是婴幼儿喂药的时候,为了方便把片剂掰开磨碎后混在牛奶中喂服,或者把胶囊中的药粒溶在水中喂服。由于婴幼儿的食管比成年人狭窄,吞服大颗粒的药片或胶囊时容易造成吞咽困难,因此,现在设计了很多方便婴幼儿服用的药物剂型,比如冲剂、滴剂、溶液剂等,避免了上述困难。但是,对于很多药而言,并没有这些剂型,是不是都可以掰开磨碎了喂服呢?

对于一般的片剂、胶囊剂来说,这样做不会有太大问题,但是下面几种情况则不适宜这样做。

1.缓释片或控释片

这种剂型需要保持药片的完整性才能发挥缓释或控释的作用,持续平稳发挥药效,一旦掰开或磨碎后,不仅起不到上述作用,还会因为药物突然释放,血药浓度在短时间突然上升而产生不良后果。

2.肠溶制剂

有些药物对胃肠道有刺激性,有些药物在胃酸环境中会丧失药效,为了避免这两种情况,这些药就被做成肠溶片或肠溶胶囊,因此这些药也不能掰开服用。

此外,有些药物是要求嚼碎服用的,可使药物能尽快释放,发挥作用。例如,助消化的乳酸菌素和干酵母,嚼碎服用可以使其充分在胃内容物中均匀分布,增加助消化作用;抗酸药硫糖铝、铝碳酸镁等,适合饭前半小时或胃痛发作时嚼碎服用,药物经咀嚼后覆盖在消化道黏膜上形成保护膜,使得炎症或溃疡的黏膜能尽快愈合。

●茶水、饮料可送服药物吗

口服用药应该用白开水送服,而不适宜用茶水、果汁、咖啡、牛奶、豆浆等饮料。

1.茶水

茶水中含有咖啡因、茶碱、鞣酸等成分。鞣酸可以使一些含金属离子的药物(如铁剂、钙剂等)产生沉淀,不仅降低药物疗效,还会引起胃部不适;各种酶制剂如多酶片、胃蛋白酶等可与鞣酸结合,生成鞣酸蛋白而失去疗效;茶碱为偏碱性物质,可使一些偏酸性的药物药效降低;咖啡因具有兴奋中枢、强心和利尿作用,如果送服镇静、催眠和中枢抑制制剂时,作用会相抵消。

2.果汁

有些果汁中含有维生素C,具有酸性和氧化还原作用,可使红霉素的作用明显降低,其他易受到影响的药物还包括庆大霉素、华法林、阿司匹林、氯丙嗪等;有些果

效,一旦掰开或磨碎后,不仅起不到上述作用,还会因为药物突然释放,血药浓度在短时间突然上升而产生不良后果。

2.肠溶制剂

有些药物对胃肠道有刺激性,有些药物在胃酸环境中会丧失药效,为了避免这两种情况,这些药就被做成肠溶片或肠溶胶囊,因此这些药也不能掰开服用。

此外,有些药物是要求嚼碎服用的,可使药物能尽快释放,发挥作用。例如,助消化的乳酸菌素和干酵母,嚼碎服用可以使其充分在胃内容物中均匀分布,增加助消化作用;抗酸药硫糖铝、铝碳酸镁等,适合饭前半小时或胃痛发作时嚼碎服用,药物经咀嚼后覆盖在消化道黏膜上形成保护膜,使得炎症或溃疡的黏膜能尽快愈合。

3.牛奶

牛奶送服药物时,会在药物和胃黏膜表面形成一层薄膜,影响药物的吸收。同时,牛奶还会与有些药物发生化学反应,如牛奶中的钙、磷等容易和中药中的有机物质发生化学反应,生成难溶性的化合物;牛奶中的蛋白质可与葡萄糖酸钙等药物结合形成凝块,影响吸收并且加重胃肠道的负担;牛奶与洋地黄、地高辛等强心剂同服时,其所含钙元素能增强药物的毒性,导致药物蓄积中毒。

(摘编自中国医药科技出版社出版,柯俊主编的《中国居民用药安全指导(科普版)》)

缓解咽喉疼痛

试试三个方法

最近,不少人感冒发烧,出现咽喉疼痛的症状。专家表示,以下三个方法对缓解有一定帮助。

保证饮水量。一定的湿度对咽部黏膜有滋润和保护作用,建议健康成年男性每天喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。需要注意的是,应多次、少量喝水,千万不要等到口渴再喝。

淡盐水漱口。生理盐水有助减轻喉咽炎症和清除黏液,研究发现,用淡盐水漱口不仅可缓

解嗓子疼,还有预防呼吸道感染。在一杯温水中加入适量食盐搅匀,喝一口,头部后仰,不吞咽的情况下漱口。每天可重复3次。

蒸汽润喉。吸入蒸汽可滋润喉咙,缓解干燥疼痛不适,有助于减轻病毒性上呼吸道感染症状。将水烧开后,倒入大碗中,头部靠近大碗(注意保持安全距离,以免烫伤),头上盖上大毛巾,形成一个帐篷,在蒸汽中呼吸5-10分钟左右。

(据养生中国)

这三类人能否吃豆制品?

豆制品作为家常食材,营养价值高。然而,现在有些人却不敢吃豆制品了,比如以下三类人。他们到底能不能吃豆制品?

痛风患者

嘌呤代谢紊乱是引发尿酸水平升高的原因之一。其实,人体内80%的嘌呤是内源性的,20%的嘌呤是吃出来的。

100克大豆里有218毫克的嘌呤(属于高嘌呤)。有传言称,豆腐、豆浆等豆制品都是大豆做的,嘌呤含量肯定也很高。其实不然。大豆在加工成豆腐、豆浆的过程中,嘌呤会被稀释和流失。100克成品豆腐中含60~80毫克嘌呤,远低于同重量的猪肉、牛肉、羊肉、鱼等食物。大豆和大豆制品与痛风发作或高尿酸血症无相关性,痛风患者可适量食用豆类及豆制品。

肾病患者

有研究表明,大豆蛋白对肾脏的压力较小,摄入大豆蛋白可以降低糖尿病患者罹患肾病的风险。一项研究分析发现,透析患者摄入大豆蛋白可以明显降低血肌酐、血磷等。大豆蛋白作为优质蛋白的主要来源,肾病患者可以适量食用。

延伸阅读 豆制品究竟该吃多少

《中国居民膳食指南(2022)》推荐多吃蔬果、奶类和豆类,推荐成年人每天摄入15~25克大豆。25克大豆(蛋白质含量)约等于50克豆腐干、175克内酯豆腐、360克豆浆、140克南豆腐、70克北豆腐。

(据《健康报》)