

江西新余一临街店铺突发火灾

已造成39人死亡、9人受伤

1月24日15时30分许，江西新余市渝水区一临街店铺发生火灾。截至目前，事故已造成39人死亡、9人受伤，仍有人员被困。

事故发生后，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平高度重视并作出重要指示，江西新余市渝水区一临街店铺发生火灾，造成重大人员伤亡。要全力救治受伤人员，妥善做好遇难人员家属安抚善后等工作。这是近期发生的又一起重大安全生产事故，要尽快查明原因，依法严肃追责，进行深刻反思。

中共中央政治局常委、国务院总理李强作出批示，要求组织力量抓紧搜救被困人员，全力救治伤员，最大限度减少伤亡，妥善做好家属安抚等善后工作，并尽快查明事故原因，依法严肃追究责任。近期多地连续发生火灾事故，造成重大人员伤亡，国务院

安委会要督促各地各有关方面，狠抓安全责任和措施落实，加强重点领域、薄弱环节安全隐患排查整治，不留死角盲区。

根据习近平指示和李强要求，中共中央政治局委员、国务院副总理张国清率有关部门负责同志赶赴现场指导事故处置工作。江西省、新余市已组织力量全力做好救援救治和善后工作。目前，有关工作正在进行中。

国家卫生健康委24日派出国家级医疗专家，全力指导和支 持江西省做好伤员医疗救治工作。记者从国家卫生健康委获悉，火灾事故发生后，国家卫生健康委医疗应急工作负责人立即带领呼吸、重症、烧伤等国家级专家赶赴事发地，加强医疗救治指导，最大程度保障伤员生命安全。

(据央视新闻、新华网)

大熊猫“福宝”4月回国

韩国爱宝乐园1月23日发布公告，在韩国出生的大熊猫“福宝”将于4月初返回位于四川省的中国大熊猫保护研究中心。

2016年3月，大熊猫“爱宝”和“乐宝”作为友好大使，从中国四川前往位于韩国京畿道龙仁市

的爱宝乐园旅居生活。2020年7月20日晚，“爱宝”和“乐宝”夫妇顺利诞下雌性大熊猫幼崽“福宝”。作为首只在韩国诞生的大熊猫，它深受两国民众喜爱。

(据环球时报)



总统选举遭AI合成的“假拜登”捣乱

打电话要求美国选民初选不要投票

1月22日，美国新罕布什尔州检察长约翰·福尔梅拉说，将调查一通用人工智能生成民主党籍总统约瑟夫·拜登声音打给选民的电话，该电话呼吁选民不要参与23日举行的总统选举党内初选。福尔梅拉认为，这通电话企图扰乱选举、影响投票率。他呼吁选民“完全不予理会”。

一些选民21日接到以该州民主党前主席凯茜·沙利文手机号码打来的电话。电话中，一个类似拜登的声音要求选民“把你的票留到11月选举”，理由是23日投票的人没法再参与届时的总统选举投票。电话还特意用了拜登的口头禅“真是一派胡言”。

沙利文目前正在的超级政治行动委员会支持拜登连任。她说上述电话盗用了她的手机号码，已报警并向州检察长福尔梅拉投诉。

暂不清楚有多少人接到电话。73岁的民主党注册选民盖尔·亨特利说，她一接电话就听出了拜登的声音，但很快认定是诈骗电话，因为电话的说法毫无道理，像是有人利用拜登的讲话剪辑而成。

(据央视新闻、新华网)

最新选情

新罕布什尔州共和党初选 媒体预测特朗普胜出

据美国多家主流媒体测算，特朗普在1月23日举行的2024年美国大选新罕布什尔州共和党初选中胜出。据此前多家媒体发布的民调显示，特朗普领先前常驻联合国代表妮基·黑利超过10个百分点。

媒体分析称，新罕布什尔州举行的初选将是黑利阻挡特朗普成为共和党总统候选人的最后机会。上周，共和党首场初选在艾奥瓦州举行，特朗普以明显优势胜出。

员工下班

微信回复工作消息

公司赔3万元加班费

近日，在今天的北京市高级人民法院工作报告中，提到一起利用微信等社交软件工作牵出的“隐形加班”案件。

该案是全国首例在裁判文书中明确“隐形加班”问题的案件。

针对网络时代“隐形加班”现象，法院将下班后利用微信付出实质性劳动依法认定为加班，保障了劳动者的“离线休息权”。

该起案件中，劳动者李某起诉公司向其支付一年的加班费，所主张的加班内容系其下班后，在微信或者钉钉等软件中与客户或者同事进行沟通交流付出的劳动。但公司却认为，这不属于加班。

北京市第三中级人民法院审理后认为，李某在部分工作日下午下班时间及休息日利用社交媒体工作已经超出了简单沟通的范畴，该工作内容具有周期性和固定性的特点，有别于临时性、偶发性的一般沟通，体现了用人单位管理用工的特点，应当认定构成加班，据此判决某公司向李某支付加班费3万元。

(据北京日报客户端)

以军21名士兵 被炸身亡

创本轮巴以冲突 以军单日死亡人数新高

以色列国防军发言人23日说，21名以军预备役士兵22日在加沙地带中部的一次战斗中身亡。据以色列媒体统计，这是自本轮巴以冲突开始以来，以军在加沙地带的单日最高死亡人数。

以军发言人哈加里在23日表示，22日下午，巴勒斯坦武装人员向一辆以军坦克发射火箭弹，致附近两栋两层的建筑物发生爆炸并坍塌，当时有不少以军士兵就在建筑物内部或附近。

据以色列媒体报道，爆炸很可能是以方此前在建筑物内埋设的地雷被引爆所致。目前事件原因仍在调查中。

据以军发表的声明，自以军在加沙地带开展地面军事进攻以来，已有219名以色列士兵死亡。

(据新华网)

5死40伤！俄军导弹 突袭乌克兰

据乌克兰媒体23日报道称，乌克兰国家紧急服务局当天发布消息称，截至当地时间23日上午8点45分，乌克兰多地遭受俄军导弹袭击，已造成5人死亡、40人受伤。

乌克兰武装力量总司令扎卢日内表示，俄军当天早上使用了多种类型共计41枚导弹袭击乌境内目标，乌方拦截了其中的21枚。

据报道，当地时间1月23日早间，俄罗斯武装力量向乌首都基辅方向发射多枚导弹，随后，乌全境拉响防空警报。基辅军事管理部门负责人谢尔盖·波普科通过社交媒体平台呼吁市民注意隐蔽。俄军还对乌克兰北部城市哈尔科夫发动了导弹袭击，市区传出多次爆炸声，一处天然气管道遭袭击起火。

(据CCTV国际时讯)

赏冰玩雪 防寒保暖要做好



AI制图/左骏

千里冰封，万里雪飘。北国“冰城”哈尔滨今年凭借冰雪大世界、亚布力滑雪场、太阳岛公园、索菲亚教堂、伏尔加庄园、中央大街等知名景区，吸引无数冰雪爱好者去游玩。

寒假已至，不少家长决定带孩子去北方赏冰玩雪时，首先要做到防“寒”于未然，以免被冻伤。在户外，大家被冻伤的原因多与御寒衣物不足、装备使用不当，以及防冻伤相关知识缺乏。在这里，有必要为大家敲敲小黑板。

●什么是冻伤

冻伤是人体受到寒冷刺激导致的全身或局部损伤。冻伤通常分为非冻结性冻伤和冻结性冻伤。冻结性冻伤是指在极低的气温下或长时间暴露于0摄氏度以下的低温时，引起的组织冻结性病理改变，包括局部冻伤和全身冻僵，以北方多见。非冻结性冻伤是指身体长时间处于0~10摄氏度的低湿潮湿环境下造成的局部冻伤，此时身体组织未产生冻结性病理改变，表现为冻疮、浸渍(手)等，南方地区较为常见。

●冻伤好发部位有哪些

冻伤常发生于身体末梢部位，主要为指端、鼻尖、耳廓、足趾、足跟等部位，以足部最为普遍。足部冻伤占冻伤患者的半数以上。原因在于这些位置远离心脏，血液循环相对较差，暴露概率高。如果长时间在户外活动时，保暖措施不当，会使大部分热量丢失，进而演变为冻伤。

●轻微冻伤如何自行处理

局部冻伤能否及时正确处置，对患者预后影响很大。临床上见到的冻伤患者，多数是I度冻伤或更轻微，可

能仅仅表现为皮肤红肿、灼痛、痒痒等轻微症状。 轻度局部冻伤者，复温后可涂抹冻伤膏。如有水泡形成，对于较大的水泡可用碘伏或苯扎氯铵溶液等消毒剂清洁患处和周围皮肤，随后用注射器吸出泡液并涂抹抗菌药膏。小的水泡不需要刺破，大约1周后，水泡会自然干枯、结痂、脱落、愈合。 对已经破溃的创面，伤者可先给周围正常皮肤消毒，再用无菌温盐水清洗创面，涂上抗菌药物，并用无菌敷料覆盖。同时，定期检查创面愈合情况，及时更换药物及包扎纱布。若破溃的创面已经发生溃疡，在防治继发细菌感染的同时，也要注意使用生肌及促进皮肤软组织生长的药物，尽可能预防瘢痕的发生。

平时注意自我防护，及时增加衣物，保护好易冻伤部位，如手、足、耳等处。去室外，要戴好围巾、帽子、手套，穿厚袜、棉鞋，要及时更换潮湿的手套和鞋袜。

要加强营养，适当增加脂肪、蛋白质和维生素的摄入，保证机体足够的热量供应。尽可能吃热饭、喝热饮，增强抗寒力和抵抗力。

长时间停留在寒冷的户外时，要适当运动，切忌长时间静止不动。日常注意锻炼身体，特别是抗寒锻炼。

掌握了防冻伤知识，天南地北的学生和家长就可以痛快淋漓地畅游在冰天雪地之间，感受纯净而美好的北国之冬了。

(据《健康报》)

手腕酸痛疲劳

人的关节是身体中活动较多的地方，也是容易磨损的地方，尤其是手腕。如用力不当或过度，会导致手腕酸痛、疲劳，甚至关节肿痛，影响生活质量。

阳池穴是腕关节保健的重要穴位，经常按揉阳池穴，能缓解其劳损。

所谓阳池，是指阳气生发之池，阳池穴位于手腕部位，腕背横纹中点即是。将手背向上翘起，在手腕背面出现的皱褶中，有一个最靠近手背的皱

(据《浙江老年报》)

维生素补过量 有风险

大部分维生素无法由人体合成，需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和 水溶性维生素两大类，前者包括维生素A、D、E、K等，后者常见的有维生素C和B族维生素。补充维生素要避免陷入“多多益善”的误区。

一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高，甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，人体会自行调节，相对不会带来中毒问题。不过，一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，例如摄入维生素C过多可造成腹泻，如果补充超过500毫克/

天，有增加肾结石的风险。

想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如，维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗，通常洗一次即可，这样能保留更多的B族维生素，尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切，减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失，推荐急火快炒、迅速加热，而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用，蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

(据《燕赵老年报》)

多吃了点车厘子 她被送去急诊



AI制图/左骏

新鲜上市的车厘子，总让人联想到浓浓年味，但是谁能想到，吃车厘子也会乐极生悲。有网友发帖表示自己的母亲竟然因为吃多了车厘子，被送进医院急诊。

据网友介绍，她妈妈吃了一果盘车厘子外加一盆蓝莓后，突然觉得胸闷头晕，家人紧急将其送入急诊检查后发现，竟是因为大量食用水果导致的血糖突然升高。

车厘子的甜度并不高，为什么小小一盒就让人血糖飙升，甚至出现胸闷头晕的症状？医生推测，这位网友的妈妈很可能有糖尿病，平时血糖就控制得不太好，或是有糖尿病但不自知。

医生表示，车厘子吃起来口感不是很甜，但再怎么不甜的水果，也还是有糖分的，所以糖尿病患者吃水果，一定要控制好量。建议糖

尿病患者吃水果最好按颗计算，比如吃葡萄吃三四颗即可，既满足口腹之欲，也不会对患者造成太大的血糖波动。

不只是糖尿病，有基础疾病的人，在吃水果的时候，也要注意。除了糖尿病患者常见的糖尿病酮症酸中毒会在血糖较高时出现，还有些慢性肾脏病的患者也会因为水果吃多了，导致高钾血症。

医生提醒，不论什么水果，再好吃也要注意摄入量。水果中含有的维生素和矿物质，在我们的三餐饮食中也有。水果糖分较高，适度补充就好。(《中国居民膳食指南》建议，成年人每天应摄入200~400克水果。按常见水果，比如苹果、梨、橘子等，普通个头大小，每天吃1~2个就可以了。)

(据《健康报》)

手指麻木别大意 警惕肘管综合征

很多患者都以为手指麻木是颈椎病引起的，其实并不尽然。一部分患者的手指麻木是由肘管综合征引起的。

肘管综合征是肘部尺神经由于各种原因受到卡压，继而引起手内在肌萎缩，出现小指及环指尺侧麻木、感觉异常等一系列临床表现，最终导致手部功能障碍的一种疾病。

肘管综合征起初表现为小手指和无名指麻木、刺痛，以及肘关节内侧酸痛，然后会逐渐发展为系扣子系不了，用筷子夹菜夹不了，包粽子包不了，甚至写字也写不了，手部的精细动作受到严重影响；最后持续恶化，手掌的内侧肌肉萎缩，形成畸

形的“爪型手”等一系列症状。

这里告诉大家一个简单的自测方法：拇指指间关节伸直与示指中节侧方用力捏物(或纸)时，若拇指末节屈曲即为阳性(异常)，说明拇收肌瘫痪而用拇长肌来代替其功能，这就说明已经得了肘管综合征。

肘管综合征是一种最终导致手部功能障碍的疾病，早期干预可以在一定程度上阻止疾病进一步发展。再次提醒患者，如果出现手指麻木，一定要鉴别诊断，如果伴随异常握力、手不灵活、夹纸试验等等症状，一定要及时就诊，以免延误病情。

(据《老年日报》)