



中央气象台发布,郑州未来5天降雪量“异常之大” “这么离谱,头一次见”



整个郑州市区的颜色全是黑的(黑色代表有降雪,颜色越黑说明雪越大)。图片来自中央气象台

1月30日上午,中央气象台官微发布一张郑州市降水预报图,直呼:“河南郑州本次降雪预报图,这么离谱的预报图头一次见!”

该图预报的时间范围是1月31日8时至2月5日8时,预报了郑州各区县未来五日可能的降雪量。

据中央气象台微信公众号消息,预计1月31日至2月5日,我国中东部地区将进入入冬以来持续时间最长、影响范围最广的雨雪冰冻天气过程。10省份将出现暴雪或大暴雪,河南、河北、山东、辽宁、湖北等地的日降水量或累计降雪量具有极端性,河南、湖北、安徽、湖南、贵州

5省将出现冻雨。

其中,河南作为此次过程的降雪中心,降雪量异常之大,须引起高度重视。

上述消息称,本次过程具有雨雪量大、覆盖范围广、持续时间长、冻雨范围大、降水相态复杂、部分地区日降水量或累计降水量具有极端性等特点,为今冬以来持续时间最长、出现冻雨省份最多的雨雪天气过程,河南、山东、河北、辽宁、湖北等地日降水量或累计降雪量接近或超过历史同期。

(据澎湃新闻)

香港女演员苑琼丹被菲律宾封为公主



苑琼丹展示「公主证书」。图片来源自网络

1月29日,60岁的中国香港女演员苑琼丹在社交平台公布了一条喜讯,她被菲律宾政府册封为公主。她在社交平台分享了多张照片,她穿着一条喜庆的旗袍,戴着公主头冠,手里拿着一张册封信件,她笑得非常开心,看得出来她很喜欢这个名头。

苑琼丹称,颁发机构是菲律宾政府,封她为穆斯林公主。苑琼丹笑称,以后所有穆斯林国家的人都要叫她“苑公主”。

苑琼丹,本名苑丽琼,1963年9月11日出生于中国香港,祖籍辽宁省营口市盖州市。2000年,出演舞台剧《男亲女爱》;2005年,在电视处境喜剧《窈窕熟女》中出演角色;2007年,主演《建筑有情天》;2009年,出演了王晶执导的古装喜剧《大内密探灵灵狗》。还出演过《七品芝麻官》《左眼不跳财》《幸福从天而降》《少年包拯》《雾都奇遇夜》等影视剧。2009年,与黄乃扬在美国结婚。

(据澎湃新闻)

29日,首位人类接受了芯片植入大脑 可使瘫痪患者恢复运动功能,帮助恢复失明患者视力

1月30日,马斯克在旗下社交平台X(前推特)上宣布,昨天首位人类接受了芯片植入大脑,目前恢复效果良好。初步结果显示,神经元尖峰检测很有希望。

随后马斯克补充说,“只需思考即可控制你的手机或计算机,并通过它们来控制几乎任何设备。最初的使用者将是那些失去四肢的人。”

马斯克旗下的脑机接口公司Neuralink的首个产品名称叫“心灵感应”(Telepathy)。Neuralink成立于2016年,现拥有100多名员工,旨在通过手术向大脑中植入计算机芯片,将人类大脑和电子设备相连,再利用电流让计算机和脑细胞产生“互动”,最终使瘫痪患者恢复运动功能,治愈帕金森病、阿尔茨海默病等脑部疾病,以及帮助恢复失明患者视力等。

该公司2019年首次宣布在猴子身上测试其设

备。第二年,他们展示了一头植入其设备的猪,并对设备进行了一些设计更改。2021年,Neuralink发布了一段视频,展示一只植入其设备的猴子通过心灵感应玩电子游戏,引起巨大轰动。

2019年以来,马斯克多次表示,Neuralink将很快开始脑机接口的人体试验,然而美国食品药品监督管理局以安全风险为由拒绝了Neuralink的人体试验申请。直到2023年5月25日,Neuralink宣布,已获得FDA的批准,将启动首次脑植入物人体临床研究。

2023年9月19日,Neuralink公告称,开始首次人体临床试验的招募,招募的对象为因颈脊髓损伤或肌萎缩侧索硬化症(ALS,也称为“渐冻症”)而四肢瘫痪的人。

(据新浪新闻)

擅用《我是一只小小鸟》
未获录音权

歌手赵传发文质疑 《繁花》侵权

1月29日,歌手赵传在社交平台发文称,热播剧《繁花》在无人和他洽谈录音使用权的情况下,擅自剧中使用了由他原唱的歌曲《我是一只小小鸟》,并因此质疑对方侵犯了自己的录音权。

他发文写道:“我是拥有录音权的人,但没人跟我联系呢。”记者从公开的资料查询到,《我是一只小小鸟》原作发行于1990年8月,由李宗盛作词、作曲,歌手赵传负责演唱。歌曲推出后在社会上引起很大反响,被不少乐迷视为90年代的音乐代表作,承载着满满的时代记忆。而热播剧《繁花》使用了《我是一只小小鸟》两首不同版本的歌曲,其中包含赵传演唱的版本。

对此,《繁花》电视剧出品方泽东影业回复称,昨天第一时间联系了环球音乐(赵传经纪公司),做了相应的解释和沟通。

(据潇湘晨报)

三名美军在约旦被杀

我外交部:避免“报复再报复”的恶性循环

在30日中国外交部例行记者会上,有记者提问称,一架无人机空袭导致三名美军士兵在约旦被杀害,使得当前局势更加复杂。美军方表示,受伊朗支持的武装组织要对此负责。中方如何看待这起袭击?

汪文斌表示,我们注意到美军基地遇袭造成人员伤亡的报道,也注意到伊朗表示和袭击事件无关。当前中东地区局势高度复杂敏感,希望有关各方保持冷静克制,加强对话沟通,避免陷入报复再报复的恶性循环,防止地区紧张局势进一步升级。

(据环球时报)

中国女教师在美被泼化学液体 或将永久性毁容

据美国中文网29日报道,25岁的中国女子张丹英在夏威夷被泼化学液体,身体大部分部位被烧伤,包括嘴巴和喉咙,可能会造成永久性毁容。

在法庭文件中,警方详细介绍了该袭击事件的恶劣性质,并指出29岁的嫌疑人塞巴斯蒂安·曼宽是警方“常客”。曼宽被指控谋杀未遂,并于29日首次出庭。法官裁定他的保释金为200万美元。然而,法庭文件并未阐明袭击的潜在动机。

一位目击者称,受害者曾向其透露,她并不认识嫌疑人。受害者已被确认为玛利诺学校的一名中文教师。美中人民友好协会表示,张丹英在夏威夷是参加一个交流项目,她在袭击中受伤后,被送至医院接受治疗。

(据中国侨网)



以为在休息,其实在损耗 远离四种行为,常做三个动作 助你把亏损的气血补回来



躺着、趴着玩手机,很伤气血。图片来自网络

一个人如果气血不足,容易出现精神恍惚、心悸不安、关节疼痛、面容憔悴、消瘦或肥胖等问题,给身体埋下各种健康隐患。怎样知道自己气血是否充足?怎样把气血补回来拥有好气血呢?今天就为大家详细解析。

◎气血充不充足看五处

看头发:气血充足表现为头发乌黑、浓密、柔顺;气血不足则表现为头发干枯、掉发、发黄、发白、开叉。

看眼睛:气血充足者眼睛清澈明亮、神采奕奕;气血不足者眼白颜色浑浊、发黄、有血丝,经常眼干眼涩、两眼呆滞。

看手指:气血充足者指甲有光泽,红润光滑,指腹饱满;气血不足者指甲颜色淡,没有光泽度,指腹扁平、薄弱。

看牙齿:气血充足表现为成人牙齿洁白、光泽、滑润,齿上无垢渣,齿龈淡红润泽;气血不足表现为牙齿稀疏、齿根外露、牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩。

看睡眠:气血充足者夜晚入睡快、睡眠稳、呼吸均匀,可睡到自然醒;气血不足者夜晚入睡困难、易惊醒、夜尿多、呼吸沉重。

冬天手脚冰凉,可以这样改善

严寒冬季,很多人会觉得自己手脚冰凉。从中医角度来看,是身体出现阳虚的表现。血液循环不能够到达四肢的末梢,所以血液供应不足手脚就会冰凉。但可以通过日常生活和食物调理改善手脚冰凉的症状。

◎运动生阳

坚持规律运动可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。根据个人爱好、体力强弱选择运动方式,以有氧运动为佳,如瑜伽、散步、太极拳、八段锦等,微微出汗即可。

◎晒太阳

中医讲“背为阳”,冬天人处于“阴盛阳衰”的状态,宜进行“日光浴”,背对阳光,肾与膀胱、一脏一腑,互为表里,膀胱经“脉行于背部,“日光浴”可暖背,温通膀胱经气,有助肾中阳气升发。

◎泡脚

肾之经脉起于足部,足心涌泉穴为其主穴。冬夜睡前最好用具有补肾作用的中药(如菟丝子、淫羊藿、仙茅等)煎煮后泡脚,水温控制在40度左右,水没过脚踝,浸泡20分钟左右,就会感觉到全身发热。如果在泡脚的同时再揉搓双脚,效果会更好。该法可以温肾阳,防寒袭。

◎饮食

羊肉:羊肉可以算得上是肉类中的暖宝宝,在众多温补食材中都是能数一数二的。羊肉中含有

◎远离四种消耗行为

边吃饭边追剧。有人喜欢边吃饭边看电视,吃饭时一心二用,易加重脾胃运转负担,导致消化不良。脾胃是气血生化之源,脾胃虚弱自然导致气血不足。

休息日躺一天。有的人一下班或一到休息日就躺在床上睡觉、玩手机。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”,周末或节假日久躺不动,其实都很伤气血。

过度沉迷短视频。中医认为“久视伤血”,这里的血是指肝血。眼睛能看得清楚,全靠肝血滋养和肝气疏泄。如果肝血不足,眼睛就容易干涩,再加上久坐不动,很容易出现气血瘀滞。

老躺着想事情。中医认为思虑过度可能会损伤脾胃、心脏、肝脏的生理功能。肝脏具有藏血功能,反复在事情上计较、忧虑和懊悔都会消耗气血。

◎三个动作健脾养血

撑臂转体。将两手对肘展开,右手往上撑,左手往下按,左脚往左后方旁开一步,并踮起脚尖,身体转向右侧,通过手臂的扭转带动身体及腿部扭转,向上拉伸,转动时眼睛盯着手,然后回正。接着向左撑臂转体,最大限度地身体呈对角线展开,反复交替做10遍。

推拍肋肋。左手自然而然地放在项后大椎穴,暴露左侧的肋部,首先用右手做从上至下的推法,稍稍用力,从上至下做8-10遍;然后右手握虚掌轻拍腋下,直至腰部,将整个肋肋部的“瘀滞之气”拍散,注意保持距离,最好与上一掌重叠1/2,从上至下操作8-10遍。接着换右侧,重复上述动作。

拍叩小腿。两手同时位于小腿内外侧,一掌扶住小腿内侧,另一掌握空拳,轻叩小腿外侧肌肉,一侧是肝、脾、肾三经,一侧是胃经,从上至下轻叩6-8下。

(据 CCTV 生活圈)

冬季防静电 两动作有效

秋冬季节,频发的静电容易引起皮肤瘙痒。想要远离静电,保湿是非常好的处理方法。在无法保证周围环境湿度的时候,可以通过以下两种方式远离静电。

使用柔顺剂。一般来说,穿着棉麻材质的衣物可以更大程度上避免静电产生。但是,如果无法避免穿着化纤衣物、毛衣时,可在洗衣服时加一些衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少静电。

学会提前“放电”。开门开窗时可能出现“触电”现象,为防止被电到,可先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件,再用钥匙头去接触一下金属门窗,提前“放掉”身上的电,就可以放心用手开门开窗了。此外,平时用指尖触摸东西和人时,产生静电的瞬间会有明显刺痛感,这是因为接触面积小,所以痛感较明显。试试增加接触面积,如伸出整个手掌去触摸,这样不反感会减轻。

(据养生中国)

剩油切忌反复加热 二次利用有三方法

春节马上到了,有的家庭会准备一些油炸食物。炸完剩下的油如何处理?秉承不浪费的原则,不少人会留下来继续炒食用。专家表示,不建议这样做。炸过食物的油继续高温烹调使用属于“回锅油”了,经常吃这样的油对身体危害不小。

如果想要二次利用,一定要注意使用方式,千万不要再次高温烹调,可以通过以下三种方式消耗。

凉拌菜:做凉拌菜时放1小勺剩油,能提升风味。拌馅:平时做饺子、包子馅,都要放一些油,不仅方便和馅,还能锁住馅料中蔬菜的水分,口感也更好。用经过炸香的食用油,既不浪费,又能增加风味。

蔬菜焯水:对于有异味或者草酸含量高的蔬菜,一般都要先焯水再烹调。焯水时放入1小勺油,不仅能让蔬菜保持色泽,还能减少部分营养流失。

(据科普中国)

三招告别皮肤干燥

◎科学喝水,维持水油平衡

喝水并不能直接为表皮层补水,而是将水分送到“管家”真皮层那里。掌握科学的喝水方法,才能为肌肤有效补水,维持合适的水分与油脂比例。

每天大约喝水1.5至1.7升为宜,如果运动量增加,身体状况变化,则需要调整饮水量。此外,单次饮水量建议在400毫升以内,以50至150毫升为宜。

除了感到口渴的时候喝水外,还可以在晨起时、饭前半小时、午睡后、下午三四点钟这几个时间点主动饮水。经常忘记饮水的朋友也可以设置闹钟提醒自己及时喝水。

◎正确护肤,保护皮肤屏障

适当防晒和合理清洁可以防止皮肤屏障损伤。皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷,应当选用温和的洁面产品,如氨基酸洗面奶等。这样既能满足基本的清洁需求,也不会对皮肤产生刺激。

有效保湿也可以促进皮肤屏障的修复,除了选择含有甘油、玻尿酸等成分的保湿剂外,还应根据不同肤质类型选择不同的产品。掌握正确的护肤方法,才可以有效缓解皮肤干燥。

◎合理膳食,养阴润肺燥

滋补肺阴有助于皮肤保持润泽和光泽,饮食调养当以养阴润肺为主。可以适当多吃银耳、莲藕、百合、山药等具有滋养润燥作用的食物。还可以选择合适的食材自制养生膳食,如银耳百合莲子汤、百合冬瓜汤、橘皮糙米粥等。也可以多吃雪梨、枇杷、柚子等能够养阴润肺的水果。

(据《燕赵老年报》)