

## 刘德华当选中国影协副主席



刘德华在北京出席中国影协第十一次全国代表大会。图片来源于网络

中国电影家协会第十一次全国代表大会1月29日至30日在北京召开。与会代表审议通过了工作报告,修订了《中国电影家协会章程》,选举产生了中国电影家协会新一届领导机构,陈道明当选中国电影家协会第十一届主席。刘德华、吴京、黄渤、黄晓明等12人当选中国电影家协会第十一届副主席。香港演员惠英红和香港导演林超贤,当选中国电影家协会理事。

### 刘德华接棒成龙

中国电影家协会(简称:中国影协)是中国文学艺术界联合会团体会员。香港演员刘德华首次当选中国电影家协会副主席,也是本届中国电影家协会12位副主席中唯一一位来自香港的演员。香港演员成龙此前连任了中国电影家协会第八届至第十届副主席。

刘德华二十岁即出道,曾多次获得香港电影金像奖、台湾金马奖和中国电影金鸡奖“影帝”。虽然已年过六十,但依然活跃影坛。

### 陈道明连任中国影协主席

在陈道明连任中国电影家协会主席之外,于冬、吴京、黄渤连任中国电影家协会副主席,郭帆、黄晓明、傅若清首次当选中国电影家协会副主席。

在香港电影工作者中,演员惠英红和导演林超贤,均当选中国电影家协会理事。林超贤此次是连任中国电影家协会理事,惠英红则是首次当选中国电影家协会理事。另外,香港男演员马浚伟首次成为中国电影家协会会员,受邀参加了本次会议。

(据大公报)

## 几百辆拖拉机封锁8条高速公路 法国农民发起“巴黎围城”

1月30日,法国农民发起的“巴黎围城”行动进入第二天,他们用几百辆笨重的拖拉机和干草堆封锁了通往巴黎的8条高速公路,向政府施压,要求解决自己的诉求。

法新社称,到目前为止,法国政府对抗议者采取了温和的态度,下令警察不要与抗议农民发生暴力冲突,但同时明确划出了红线:不得封锁通往巴黎主要机场和南部大型食品批发市场朗吉斯的道路。

法国总统马克龙30日在瑞典访问时表示,不能简单将农民问题归咎于欧盟的政策;法国总理阿塔纳同日向国民议会发表讲话,承诺将“毫不含糊”地解决危机。德国《明镜》周刊称,继2023年春季反对马克龙养老金改革的大规模示威活动和去年夏天的郊区骚乱后,法国正在经历一年内的第三次大规模抗议运动。

法新社引述警方消息人士的话称,大约1000名农民和500辆拖拉机参与了29日的“巴黎围城”行动,他们似乎打算将抗议活动持续到周五。

政府已部署1.5万名警察,阻止抗议者进入巴黎。30日一早,农民的拖拉机车队在前往朗吉斯国际市场的途中被宪兵队拦截,不得不调转方向。该市场为约1200万巴黎居民提供60%的新鲜食品,法国政府已在市场周围部署了宪兵队和装甲车。

(据环球时报)



1月30日,法国南部普罗旺斯,农民们将拖拉机和干草堆停放在通往巴黎的高速公路上,设置路障并过夜。图片来源于网络

## 如果特朗普重新当选 中国怎么办?

中方回应:希望中美两国相向而行

1月31日,中国外交部发言人汪文斌主持例行记者会。会上有外媒记者提问:如果特朗普当选下一届美国总统,中方是否认为美方对华政策将有所改变?

汪文斌:美国大选是美国的内政。中方始终秉持不干涉别国内政原则,不干预美国大选。我想强调的是,发展好中美关系,符合两国和两国人民的根本利益,也是国际社会的普遍期待。不管谁当选下一届美国总统,我们都希望美方能够同中方相向而行,按照相互尊重、和平共处、合作共赢的原则,推动中美关系朝着稳定、健康、可持续发展的方向,更好造福两国、惠及世界。同时,我们也将继续坚定维护自身主权、安全、发展利益。

(据光明网)

## 10名缅北重大嫌犯 移交我国

1月30日,缅甸警方依法向我公安机关移交了白所成、白应苍、魏怀仁、刘正祥、刘正茂、徐老发6名缅北果敢电信诈骗集团重要头目和另外4名重大犯罪嫌疑人。当晚,随着一架中国民航包机降落在云南昆明长水机场,缅方移交的10名重大犯罪嫌疑人被我公安机关成功押解回国。

此次行动是中缅两国开展国际警务执法合作取得的又一标志性重大战果,充分彰显了两国联合打击跨国电信网络诈骗犯罪、共同携手维护安全稳定秩序的坚定决心和坚强意志。

(据头条网)

## 胡塞武装称对美舰 发动导弹袭击

当地时间1月29日,也门胡塞武装军事发言人叶海亚·萨雷亚发表声明称,28日晚胡塞武装向一艘在亚丁湾航行的美国海军舰艇“刘易斯·B·普勒”号发射了导弹。

叶海亚表示,该舰的任务之一就是为参与袭击也门的美军提供后勤支援,此次打击是为保卫也门并为巴勒斯坦人民提供支持而采取的军事措施。叶海亚还强调,胡塞武装将继续阻止与以色列有关联的船只,直到对也门的侵略停止并解除对加沙地带巴勒斯坦人民的围困。

(据环球网)

## 每天八杯水,真的有益健康吗?

“少量、多次、慢饮、温水”才是王道

水是人体最基础和最重要的组成成分,一切生命存在和新陈代谢活动都离不开水。所以常听见有人说,感冒多喝水、便秘多喝水……每天8杯水(约2000毫升)保健康,真的是这样吗?

中医理论认为,水液代谢是由胃肠道、脾、肺、肾、膀胱的脏腑功能体系相互协同作用完成。水喝进胃里,尤其是冷水进入37℃的身体里,需要脾阳运化、肾阳温煦,同时在肺通调水道的共同作用下,参与人体新陈代谢。如果胃里冷水过多,就需要消耗更多阳气来进行运化水液。长此以往,阳气消耗多了,阳虚则生寒,会造成胃寒,出现一吃凉食就胃痛、消化不良的症状。

水气上升到肺后开始下降,到达膀胱的那部分要从气变成水液,而这个变的过程需要肾损耗能量。如果长期大量喝水,时间久后会伤肾,造成肾寒、肾阳虚。中医认为脾为土行,喜燥恶湿,津液在体内过多运化不利、气机不畅,就会伤脾,表现为消化不良吸收功能低下,临床可见脘腹胀满、食欲不振、口淡无味、胸闷想吐、大便稀溏,甚至水肿。除此之外还会形成痰湿,中医所说的“痰”,不是单指呼吸道里排出的痰,而是指人体内水液代谢不畅所产生的废物,淤积在不同部位会引发不同疾病。痰湿以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等主要特征,会并发高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖等代谢综合征,易患慢性胃炎、结肠炎、颈椎病、体位性低血压等疾病。

从摄入和排出量来说,体液

## 血糖高不高 留意腿和脚

当血糖超标时,腿脚可能会释放出如下信号:

- 1. 伤口不易愈合。**伤口愈合需要伤口附近的细胞不断分裂生长出新的细胞,同时也要求血液中的免疫细胞发挥功效,防止病毒和细菌的入侵。而高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,因而变得难以愈合。
- 2. 出现“糖斑”。**“糖斑”也叫“胫前糖斑”,多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则褐色斑,不痛不痒。主要是由于持续高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等,

使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢前,就会出现皮肤红斑、水疱、糜烂等症状。

等部位,感觉像蚂蚁在皮肤上面爬一样,到了夜间往往会更加明显。皮肤瘙痒不仅影响日常生活和工作,还会降低睡眠质量。少部分患者出现痛觉过敏或下降等。

- 5. 皮肤皴裂。**长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些。皮肤血管处于扩张状态,组织中的水分会慢慢向血液转移,其中部分体液会从皮肤中流失,引起皮肤脱水 and 干燥等。另外,血糖过高也会影响微循环调节机制,使皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皴裂。

(据《燕赵老年报》)

## 要想买对美容和护理产品 请先了解你的皮肤是何类型

我们都知道皮肤对于我们的美丽至关重要,因为它是我们展现自信和魅力的一面镜子。选择正确的美容和护理产品,不仅可以改善皮肤状况,还可以增强我们的自信心。

### 一、了解你的皮肤类型

首先,你需要了解自己的皮肤类型,才能选择最适合你的美容和护理产品。

- 1. 干性皮肤:**这类皮肤通常比较干燥,需要滋润和保湿的产品。选择含有天然油脂、维生素B5、甘油等成分的产品,可以帮助皮肤保持水分。
- 2. 油性皮肤:**这类皮肤容易出油,毛孔粗大。选择含有水杨酸、茶树油、锌等成分的产品,可以帮助控油并收缩毛孔。
- 3. 混合性皮肤:**这类皮肤

在面部不同区域有不同的皮肤类型,如T区油而两颊干等。在选择产品时,要特别注意不同区域的皮肤需求。

- 4. 敏感性皮肤:**这类皮肤容易受到刺激,需要选择无刺激、天然成分的产品。避免含有香精、酒精、防腐剂等刺激性成分的产品。

### 二、了解产品成分

一些常见的护肤成分包括:透明质酸、维生素C、E、角鲨烷、芦荟、绿茶等。了解这些成分的功效,可以帮助你选择最适合自己的产品。

### 三、选择适合你的产品

在了解了皮肤类型和产品成分之后,你可以开始选择适合你的美容和护理产品了。以下

是一些建议:

- 1. 洁面产品:**选择适合你皮肤类型的洁面产品,如干性皮肤可以选择温和的洁面乳或洁面凝胶,油性皮肤可以选择含有控油成分的洁面产品。
- 2. 面膜:**根据皮肤类型和需求选择面膜。例如,干性皮肤可以选择保湿面膜,油性皮肤可以选择控油面膜。
- 3. 精华液:**精华液是护肤程序中非常重要的部分,可以根据需求选择含有抗氧化、保湿、控油等功效的精华液。
- 4. 乳液和面霜:**根据季节和皮肤类型选择适合的乳液或面霜。例如,干性皮肤可以选择含有保湿成分的乳液或面霜,油性皮肤可以选择清爽型的乳液或面霜。

(据《智慧生活报》)

## “笑掉了下巴” 并非玩笑

近日,12岁的男孩小迪随家长来到武汉儿童医院整形颌面外科门诊。当时,小迪双手托着下巴,嘴巴僵硬地咧开,神色痛苦。一旁的妈妈着急地向医生求助:“我儿子课间跟同学玩,笑得太厉害,结果下巴脱臼了。想自己掰回来但一碰就痛,现在嘴张不开又合不拢,该怎么办呀?”

经检查,整形颌面外科主治医师陈俊判断,小迪因过度张嘴导致了颞下颌关节脱位。具体来说,下颌骨的髁状突“脱轨”滑出了关节窝,在正常的运动“轨道”之外卡住了,无法自行“归位”。

确认了严重程度后,陈俊决定尝试手法复位。她指导小迪妈妈扶住孩子的头,随后戴上手套,在左右大拇指上缠了几圈纱布,伸进小迪口腔并按住双侧下磨牙区,其余四指在口腔外托住下颌角,缓慢施力下压同时往后推,让“跑偏”的髁状突逐渐回归到关节窝内。

武汉儿童医院整形颌面外科负责人韩崑介绍,一般情况下,下颌骨髁状突在下颌窝内顺滑移动,让下巴能够开合自如。但有时打呵欠、大笑、大笑、大口进食等过度张嘴动作可能导致髁状突运动过度,一旦滑到关节窝之外,就会出现“掉下巴”的一幕。此外,遭受强烈撞击等外力也可能导致颞下颌关节脱位。

专家提醒,如果发生意外,家长不必惊慌,但也不要自行复位,应尽快前往医院寻求专业帮助,由医生根据具体情况有针对性处理。

(据《武汉科技报》)

## 为什么挖鼻孔不好

有些人在坐着看书、看电视的时候,不知不觉中、很习惯地就把手指放到鼻孔里挖鼻孔,这是一种坏习惯。鼻子是人和动物的重要感觉器官,我们的鼻子能闻到花的香味,也能闻到着火的烟味。如果鼻子不好使,不但生活没有趣味,也不安全。

在鼻腔里有好多鼻毛,能过滤空气,不让不干净的空气进到肺里。另外,鼻腔里的鼻黏膜也能起到保护作用,受到刺激的时候会分泌鼻涕,把脏东西冲走,因此才能保护鼻子内部比较娇嫩。

有的人有挖鼻孔的坏习惯。把手伸出来看一看,指甲里是不是有黑黑的东西,要知道手指上沾满了细菌、病毒和寄生虫,尤其是指甲缝里细菌最多,经常挖鼻孔是很容易得病的。

如果鼻毛被挖掉不能过滤空气,呼吸器官容易出毛病;鼻黏膜上有好多毛细血管,挖鼻孔容易使鼻黏膜受伤,手指上的细菌就会趁机进到伤口里,你就会总拖着鼻涕,有时还容易出血鼻。

(据《陕西科技报》)

## 肠胃不好 做菜先焯水

蔬菜属于植物性食品,有坚韧的细胞壁,其中富含未经软化的纤维,有些蔬菜还含有一定量的抗营养物质,如草酸,它们对肠胃都有一定的刺激作用。蔬菜经过焯水后,纤维得到软化,一些抗营养物质也会被去掉,焯水后的蔬菜对肠胃的刺激作用会减小。

因此,即使是能生吃的蔬菜,肠胃不好的人最好不要生吃。

(据《医药养生保健报》)