



暖胃更暖心

吉首市民为高速滞留旅客送食物



吉首市民自发为滞留高速上的人员,送上热腾腾的食物。图据美丽吉首

受低温雨雪冰冻天气影响,不少车辆滞留在湖南湘西高速路上,喝口热水、吃口饱饭成了当下司乘人员最迫切的需要,这也牵动着大家的心。

从吉首市小溪桥社区居民符春秀家远眺,包茂高速吉首段滞留车辆排成了长龙。2月4日一大早,符春秀就把家中的香肠、腊肉、豆腐等年货都拿出来,自掏腰包买了700多个饭盒和2个热水壶。徒步三四十分钟,来回三趟为沿线高速上滞

留的司机旅客们送去了热饭热菜。符春秀一边盛饭一边笑着说:“他们估计几天都没吃饭了,我想尽自己一点微薄之力,给他们送一点吃的,让他们感觉到我们湘西人民的心是暖的。”

在看到符春秀一家的善举之后,邻居们也加入了其中。2月5日清晨,几家人聚在一起,忙成一团,符春秀70多岁的母亲佝偻着背,细心地淘米煮饭;邻居李诗英掏空了家中的冰箱,把干笋、腊肉都拿了出来;李明华忙着洗菜切菜,一双手冻得通红。大家你出力、我跑腿,不一会儿饭菜就新鲜出炉了。中午时分,符春秀一行再次将饭菜送到了司乘朋友手中。

饭暖胃,情暖心,在天寒地冻的高速路上,湘西人民用朴素的善举,温暖了回家的人们。据了解,两日内,居民们为高速滞留旅客送去了600多斤米饭、150斤面条、500多个面包、10件方便面、350余斤腊味等。(据吉首市融媒体中心)

胡塞武装导弹命中美英船只

当地时间2月6日,也门胡塞武装发言人叶海亚·萨雷亚发表声明称,胡塞武装部队在红海实施了两次军事行动,分别针对一艘美国船只“星纳西亚”号和一艘英国船只“晨潮”号。声明称,两次袭击均采用导弹袭击,精准命中目标。

叶海亚强调,也门将继续阻止与以色列有关联的船只,直到以方停止对加沙地带的侵略并解除围困。

在此之前,在巴以冲突持续外溢,胡塞武装对峙美国为首的西方国家所谓“联合舰队”的当下,美国海军中央司令部司令兼第五舰队司令布拉德·库珀在接受媒体采访时表示,胡塞武装导弹平均75秒就打到美国军舰这种攻击“强度太高”!这是美国军方首次公开承认胡塞武装在高烈度攻击美军舰船!

(据央视新闻)

智利山火致112人死亡

当地政府:不排除蓄意纵火

在2月5日外交部记者会上,有记者提问称,近日智利发生严重山火灾情已造成112人死亡,300余人失踪,博里奇总统宣布全国哀悼两天,智利官方表示,随着灾情蔓延,伤亡人数或将进一步上升。请问中方对此有何评论?是否有中国公民伤亡?

中国外交部发言人汪文斌说,智利此次严重山火灾情造成重大的人员伤亡和财产损失,令人痛心。中方对遇难者表示哀悼,向遇难者家属和伤者表示慰问。我们相信在智利政府的坚强领导下,智利人民一定能够战胜困难,重建家园。据了解,目前没有中国公民在火灾当中伤亡。

另据报道,智利总统博里奇3日曾提及,本轮林火的起因不排除有人纵火。瓦尔帕莱索大区区长罗德里戈·蒙达卡4日同样提及,部分起火点存在可疑状况,或许是纵火。

此外,两人因涉嫌纵火在瓦尔帕莱索大区被捕。

(据央视新闻、环球时报)

英国95岁老翁拿下硕士学位

英国老翁戴维·马乔特在退休30多年后重返校园,最终在95岁时取得硕士学位。据英国《星期日泰晤士报》4日报道,马乔特来自英国东南部萨里郡布布里奇,在鲑背之年攻读英国金斯顿大学的现代欧洲哲学硕士专业。他在上周取得相关学位,成为该校最年长毕业生。

马乔特在儿子和女婿的陪同下领取学位证书,全场起立鼓掌向他致敬。当时领取证书的其他同学都比马乔特年轻70岁左右。马乔特说:“即使年纪大了,也要挑战自己。”他说,由于记忆力衰退,这一年的学习很辛苦。

马乔特退休前是心理医生,曾在英国海军服役。在相伴65年的妻子去世后,马乔特萌生了重返校园的念头。他说,当一个人大部分时间独处,修读硕士课程是打发时间的好办法。

马乔特日前考虑结合自己所学的哲学知识写一本心理学方面的书,还考虑攻读一个在职博士学位。依照《星期日泰晤士报》说法,如果将这一计划付诸行动,马乔特有望102岁取得博士学位。

(据新华网)

哈密一道路恢复旧名“宗棠路”

144年前以左宗棠命名



工作人员在宗棠路更换路牌贴纸。图据哈密发布

近年来,新疆哈密市为打造左宗棠文化品牌频频发力。据微信公众号“哈密发布”2月2日消息,近日,经法定程序,哈密市伊州区“自由路”恢复老地名“宗棠路”。记者在现场看到,伊州区

住建局委派的施工人员正在将原自由路路牌标识变更为宗棠路。

据《哈密地名志》《哈密县志》记载,1880年,宗棠路在哈密老城內开始修筑,以左宗棠命名,东西走向,全长340米,宽9米,宗棠路路名使用达

70年之久。1950年,哈密县城重新规划,宗棠路改名自由路,经多次改扩建,宗棠路现延伸至1200米。

伊州区民政局工作人员介绍称,按照国务院《地名管理条例》相关规定,经由文史专家提议,区民政局于2023年11月底提出更名方案,12月25日向社会公告,并于2024年1月30日启动更名换牌程序,将自由路恢复命名为宗棠路,位于自由路中段的跨河大桥也正式更名为宗棠路大桥。此次恢复宗棠路命名,是打造左宗棠爱国文化哈密标识、增强其显示度、可感度的一项具体举措。

公开资料显示,左宗棠(1812-1885年)是出生于湖南湘阴的晚清政治家、军事家、洋务派代表人物,曾力排众议坚决抵抗侵略,收复新疆,抗法保台,创办福州船政局,创建近代海军。

(据澎湃新闻)

印度潜艇访斯 向中国发出信号?



据印度《德干先驱报》2月5日报道,印度派遣一艘潜艇3日抵达斯里兰卡首都科伦坡并在此进行战略周转。该潜艇于5日离开科伦坡后,将继续在该海域巡航。报道认为,此次出访或与中国科考船行程相关。继斯里兰卡在印度施压下停止向所有国家科考船开放港口后,中国科考船预计在2月8日抵达马尔代夫首都马累。

《印度教徒报》称,此次印度潜艇访问斯里兰卡恰逢该国2月4日庆祝独立日。潜艇到访后受到斯里兰卡海军接待,印方还向斯里兰卡海军军官介绍了潜艇的相关情况。据报道,印度拥有包括一艘核潜艇

在内的17艘潜艇编队,此次访斯斯的“卡尔瓦里”级潜艇由柴油电力推进,可发射鱼雷和潜舰导弹,还可承担布雷任务。

印度一直以来诬称中方科考船窃取印度洋地区水文资料,并就中国科考船在斯里兰卡港口停泊多次向斯里兰卡施压。2024年年初,斯里兰卡被迫宣布,停止向任何国家的科考船开放港口。1月23日,马尔代夫外交部发表声明称,已允许中国“向阳红03”科考船停靠马累港口,以进行人员轮换和物资补给。此前印媒援引匿名军方消息人士称,印方将跟踪并密切监视中方船只动向。

《德干先驱报》5日报道称,印度潜艇此时访斯显然是为凸显印度作为印度洋地区主要安全提供者的

(据环球时报)

吃蔬菜竟比吃肉升血脂还猛

春节聚餐三种菜别乱吃

《中国血脂管理指南(2023年)》的数据显示,中国成人血脂异常总体患病率已达35.6%。也就是说,每3个成年人中就有1人血脂异常。

得了高血脂,很多人认为少吃油炸食品、多吃各类果蔬就能恢复如初,实际上,有3种菜升血脂猛过肉类,大家春节聚餐时一定要注意。

根茎类食物不宜多吃

像土豆、山药、红薯、莲藕、芋头等根茎类食物,含有丰富淀粉,可以在体内转化为葡萄糖。而过多葡萄糖会转变成脂肪,这对血脂非常不友好。

这类蔬菜可以吃,但建议大家要把它当作主食吃,即吃了这些蔬菜,就要减少米食、面食的摄入。

“甜”菜要控制摄入量

像南瓜、胡萝卜、甜玉米等吃起来味道清甜的蔬菜,也是很多人的心头好。

但是,这些蔬菜天然就含有较多的糖分,如果摄入过多,容易造成血糖、血脂上升明显,不利于血脂控制。

所以同样的道理,对于高血脂人群来说,这些食物也最好控制一下食用量,玉米和南瓜可以替代部分主食食用。

“吸油”菜注意烹饪方法

诸如茄子、油麦菜、韭菜、豆泡等都比较“吸油”,炒菜时往往需要大量用油才不会糊锅。这样炒出来的菜,会导致人们“吃油”而不自知,引发血脂升高。

对于这类比较吸油的蔬菜,建议大家适

当使用焯水、炖煮、水油焖等烹饪方法,减少油脂摄入。

【知道多一点】

餐具擦着放可能滋生细菌

健康饮食不仅要关注食材,也要注意餐具摆放。

中国国家用电器研究院曾做过一组试验,该试验设置了两组对比。试验员首先给餐具进行了消毒,在餐具表面涂上无菌肉汤,之后将餐具分为两组,其中一组碗盘清洗后直接擦起来放到了碗架上储存,另一组洗后立着放于置物架上,并放于通风处。

3天后对比显示,立着放的餐具菌落总数为8000cfu/套,符合我国相关卫生标准,而擦着放的餐具细菌数量是56000cfu/套,为立着放的餐具的70倍。

碗盘存放不当

可能会对健康产生不利影响

短期内急性影响包括滋生致病菌,如大肠杆菌、沙门氏菌、诺如病毒等,这些致病菌可能会造成急性胃肠炎,上吐下泻甚至还会脱水、休克、危及生命。

长期影响包括滋生霉菌,如黄曲霉毒素。另外,碗筷也是幽门螺杆菌传播的媒介,胃病、胃溃疡甚至胃癌都与幽门螺杆菌有一定关系。

建议把餐具立起来存放,水分容易沥干,即使有一点食物残渣也不容易滋生细菌。

(据养生中国、CCTV生活圈等)

科学认知肿瘤标志物指标

升高未必患癌 达标并非“稳”了

“医生,请救救我。我得了肿瘤,你看看是早期还是晚期?”近日,40多岁的王女士来到浙大二院就诊,她向该院肿瘤内科副主任医师陈

佳琦倾诉,自从拿到“肿瘤标志物”化验单,她就焦虑万分,寝食难安。化验单显示,王女士的癌糖类抗原125升高至40千单位每升。

是不是肿瘤标志物升高了,就意味得了肿瘤呢?

医生表示,事实上,临床中肿瘤标志物只是一个监测指标,升高并不意味着跟肿瘤划上等号。

以癌胚抗原(CEA)为例,除了肿瘤以外,胃肠道的息肉或者炎症也会引起数值升高。其他肿瘤标志物也有类似的情况,如前列腺特异性抗原(PSA)与前列腺增生,糖类抗原125(CA125)与子宫肌瘤、子宫内膜异位等妇科疾病,糖类抗原199(CA199)与糖尿病及胆道炎症等存在有关。

总之,肿瘤标志物的升高影响因素非常多,大部分良性疾病甚至生理情况都会出现

在肿瘤科医生的心目中,比肿瘤标志物升高更重要的,是肿瘤的规范化筛查。

针对胃肠癌,建议40周岁开始做第一次胃肠镜,筛查有没有胃肠道息肉或者溃疡的出现。针对肺癌,2-3年一次的胸部高分辨CT筛查也很重要。另外,与性别相关的女性,乳腺癌和妇科肿瘤,需要通过年度的乳腺彩超和妇科彩超进行筛查,男性的前列腺癌可以通过前列腺彩超加以筛查。同样,体检套餐中还应包含甲状腺和肝胆胰的彩超,进行相应筛查。

需要注意的是,吸烟人群对肺癌的筛查需

要更加密切;有乙肝或大量饮酒人群,对肝癌的筛查需要更加积极。

医生表示,养成良好的生活习惯,进行定期完善的肿瘤筛查,才是健康防癌的最佳选择。

经过医生问诊和筛查后,发现王女士患有子宫肌瘤,考虑其CA125升高与子宫肌瘤相关。在仔細解释后,王女士放下心中的石头,恢复了正常的生活和工作。

(据《健康报》)

经常咬到舌头或是疾病征兆

排除口腔疾病后要警惕中风风险

近日,有读者询问,自己吃饭时总咬到舌头,会不会是什么疾病的征兆?

浙江医院口腔科主任张建兴表示,如果近期有口腔溃疡、牙龈炎、龋齿等情况,可能在吃饭时会因为疼痛下意识用偏侧咀嚼,这种情况下,容易不小心咬到舌头。

牙齿咬合不好,也会引起咬舌头的情况。把牙齿咬紧,如果上牙包在下牙外面,这样舌头就比较安全。但有的人上牙牙弓小,或者过度磨损,上下牙舌侧咬合出现异常,这类人咬到舌头的几率就比较大。这种情况,一般戴一段时间牙套或调颌,调整一下就好。

另外,老年朋友牙齿畸形或近期安装义齿,也可能导致经常咬到舌头。出现这类情况,建议及时找口腔科医生检查一下。

需要提醒的是,在排除口腔疾患后,要格外警惕中风的可能性。

浙江医院神经内科副主任徐珊珊表示,大脑是整个身体的“司令部”,人体的感觉、运动、语言、记忆等功能都由大脑及其神经支配,中风发作前大脑功能可能出现差错,导致一些精细动作不协调,比如舌头不能灵活运动,在咀嚼中被牙齿咬伤。如果同时还伴有一侧肢体的麻木无力、言语不利、头痛、头晕等症状时,一定要引起重视。

尤其是对于患有高血压、糖尿病、高血脂症的老年人,如发生上述症状,应立即到正规医院神经内科就诊。中风救治有很强的时间依赖性,不能抱有等一等、看一看就好了的心态,以免延误病情。

(据《浙江老年报》)

冬季咽喉干痛 推荐一道甜品

冬季进食温热食物增多,易造成体内热气蕴结。体内的热气无法散发,脾胃气机就容易郁结,引发内火、损伤阴液,会出现口干舌燥、大便硬、手足心热的情况。今天给大家推荐一道药膳甜品——小吊梨汤。

1个雪梨清洗干净去皮(梨皮不要丢),梨內切成小块备用。半朵银耳提前用清水泡发,撕成小朵,再用煮开的水浸泡,盖上盖子焖10分钟出胶备用。将准备好的银耳(连同泡银耳的热水)、梨肉、梨皮、2粒乌梅、1个去核红枣、10克冰糖一起放入锅中,加入600毫升清水,大火煮开后转小火再煮30分钟。最后加入5克枸杞,稍煮或关火焖10分钟即可。每周可选1-2天少量、多次代水饮用,也可吃少量梨子和银耳。有助滋阴润燥、润肺止咳。

需注意,冰糖炖雪梨性偏寒凉,仅对热咳有较好的调养作用,虚寒体质者不适宜食用。

(据广东中医药微信公众号)

无糖饼干这样吃 反而不利于控糖

寒冬里来杯热茶,再吃点“无糖饼干”,美味又健康。“无糖饼干”真的像看上去那样健康吗?

所谓“无糖饼干”,通常指没有额外添加蔗糖、麦芽糖等糖类的饼干,也有商家称其为“控糖饼干”。

和其他饼干一样,“无糖饼干”主要成分依然是各种谷物粉,如小麦粉、玉米粉,属于碳水化合物含量较高的食物,代谢时,易被转换为葡萄糖,导致血糖升高和波动。

同理,市售的“无糖面包”“无糖蛋卷”“无糖桃酥”等,如抱着“控糖”想法经常吃,反而不利于血糖管理。

当然,“无糖饼干”并非完全不能吃,而是务必注意量。要算在每日食谱的碳水化合物总量里,吃了这类饼干,其他碳水化合物的量就要减少。此外,“无糖饼干”制作过程中可能添加大量食用油,多吃易导致总热量和脂肪的摄入量超标,引起肥胖和胰岛素抵抗,对血糖控制也有影响。

(据健康上海12320)