



我国第五座南极考察站建站

2月7日,我国南极秦岭站正式建站,这是我国在南极建设的第五个科学考察站。

秦岭站是我国在南极继长城站、中山站、昆仑站和泰山站之后的第五个科考站,也是新时代我国建立的第一个常年科考站。秦岭站所在的罗斯海是距离南极点最近的海域,是极地科学考察的理想之地,不仅填补我国在该区域科学考察空白,也为各国研究地球系统中的能量与物质交换、海洋生物生态和全球气候变化提供重要支撑。据了解,秦岭站建成后,预计可接待度夏考察人员80人,越冬考察人员30人。

秦岭站的名字由来是什么?代表了什么寓意?国家海洋局极地考察办公室相关负责人表示,我国南极考察站的命名有一个发展变化的过程,从体现时代特点、采用中华历史文化遗产和历史人物为主,逐步转变到体现南极地形特征、采用蕴含中华文化元素的国内知名山脉为主,基本形成了以国内山系命名的规则。按照这个规则,结合新站所在位置



的地理特征,命名为“中国南极秦岭站”。

国家海洋局极地考察办公室副主任龙威介绍,秦岭是横贯我国中部的古老山脉,是我国地理上的南北分界线,也是中国地理、

2月6日拍摄的中国南极秦岭站。

历史、文化多元一体的重要特征、标志,被誉为华夏文明的龙脉,家喻户晓,知名度高。而新站所处区域同样也有一条作为南极洲东西地理分界线的横贯山脉。

(据央视新闻)

江苏多地发布春节助企政策 企业节后包车接员工返岗可享补贴

江苏多地发布新春助企政策,支持企业春节前后有序生产,稳定就业形势,助力经济实现“开门红”。有的城市通过发放补贴等形式,保证节后返岗复工;有的则利用外出务工人员春节回乡的契机,以政策激励他们留在本地工作。

2月4日,苏州推出2024年春节“助企惠民十条”并明确,重点企业安排外地职工在苏州过节,各地可给予慰问补贴,鼓励企业采取发放“留岗红包”等措施,以岗留工,以薪留工。对于2月份企业吸纳首次到苏州就业的非苏州户籍人员,且满足与其签

订1年及以上劳动合同等条件的,可按不低于每人500元的标准给予就业补贴。同时,实施春节节后返岗交通补贴,对于企业或人力资源机构包车“点对点”组织外地职工返岗复工,达到一定规模的,也可按包车费用给予补贴。

同日,无锡发布新春“助企惠民十二条”,对企业2月当月通过租用(含合租)大巴车等方式接回市外较集中地区的员工所产生的包车费用,由属地政府给予50%的补助,每家企业最高不超过10万元。对2月份、3月份企业吸纳首次到锡就业人员,且签订劳动合同并缴纳社会保险费3个月

(含)以上的,由属地政府按照每人不超过500元的标准给予企业吸纳就业补贴,免申即享。

有的城市发力“拉人”,有的城市发力“留人”。南通、南京、淮安等地都出台惠企稳岗“新春助企”政策。春节后留在市内企业就业,并签订6个月以上劳动合同、缴纳社会保险3个月以上的,给予1000元/人的一次性就业补贴。

另外,企业吸纳未就业高校毕业生和登记失业的青年就业见习且留用率50%以上的,给予企业每留用1人1200元的补贴。

(据澎湃新闻)

无法锁定嫌疑人,瑞典计划结束调查 “北溪”爆炸案将成无头公案?



当地时间2月6日,据德国媒体报,瑞典计划结束对“北溪”天然气管道爆炸的调查。报道称,由于无法确定“北溪”管道爆炸嫌疑人,瑞典方面将宣布结束调查。

德国媒体称,瑞典方面的决定并不影响德国方面调查的继续进行。

瑞典检方当地时间2月5日宣布,本周将决定“北溪”管道爆炸调查下一步行动,但没有说明具体日期。瑞典主导调查的检察官办公室说,下一步行动将包括

是否结束调查、推动起诉,或者要求逮捕嫌疑人。瑞典方面迄今没有公开指认任何关联“北溪”爆炸的嫌疑人。

“北溪”天然气管道从俄罗斯出发,经波罗的海海底抵达德国。2022年9月26日,这一管线发生爆炸,泄漏大量天然气。调查发现,4条管道中的3条发生泄漏,共有4个泄漏点,位于瑞典和丹麦附近海域。

瑞典、丹麦和德国分别调查这一事件。俄罗斯多次呼吁共同调查,都遭拒绝。

瑞典检方先前说,调查确认“北溪”管道遭人为破坏,但尚不知由谁所为。美国知名调查记者西摩·赫什曾爆料说,“北溪”管道

系遭美国情报部门和美军秘密破坏。美国政府对此否认。

丹麦调查“北溪”爆炸的执法部门5日拒绝对瑞典方面最新表态予以置评。

俄罗斯驻德国大使谢尔盖·涅恰耶夫去年12月29日说,欧洲拥有最先进的情报和技术鉴定手段,却无法揭露一年多以前“在他们眼皮底下”发生的针对欧洲战略基础设施的恐怖袭击,“这让人难以置信”。

在官方层面,德国联邦检察院目前还在展开调查。不过,据德国电视二台和《明镜》周刊报道,知情人士发现乌克兰参与其中的可能性非常大。

(据央视新闻、参考消息)

华为豪掷770亿分红 至少惠及14万员工

2月6日消息,据南方+报道,华为内部已发布董秘1号文件,正式官宣2023年年度分红方案:ES-OP每股分红1.5元,税后15.3%,同比去年税后收益有所降低。有业内人士分析,这或许预示着华为未来的发展将面临一定的资金压力和挑战。

据华为为2022年财报,截至2022年12月31日,华为员工持股计划参与人数为142315人,均为华为在职工工或退休保留人员。也就是说,本次分红至少将惠及14万人。

公开资料显示,华为目前的总股本约为513亿股,按照分红方案,华为将向员工发放约770.85亿元的股权分红,平均每人可获得约54.2万元。

(据21世纪经济报道)

英国国王查尔斯罹患癌症

英国王室2月5日宣布,国王查尔斯三世确诊患有“一种癌症”,已开始接受治疗。查尔斯现年75岁,2022年9月8日在女王伊丽莎白二世去世后继位,2023年5月6日加冕。

查尔斯先前因良性前列腺增生,即前腺肥大,在伦敦一家私人医院接受治疗,住了三晚,上周出院。据白金汉宫声明,这次干预治疗期间,他被诊断出患有癌症。声明未提及具体哪种癌症,只是说不是前列腺癌。

按照王室声明说法,查尔斯已经开始接受癌症常规治疗,其间暂停参加公务活动,但继续“照常处理国家事务和文书工作”,包括与首相里希·苏纳克会面,王后卡米拉将继续参加公务活动。

(据新华网)

北爱尔兰将举行脱欧公投

据新加坡《联合早报》2月4日援引法新社报道,英国北爱尔兰领导人米歇尔·奥尼尔在4日播出的采访中说,北爱尔兰已经开始了“机遇十年”,其间将就与爱尔兰的统一举行投票。

当地时间5月上旬举行的英国北爱尔兰议会选举中新芬党获得了最多的席位,这也意味着新芬党获得此次大选,而新芬党的副主席奥尼尔很可能成为北爱尔兰首席部长。奥尼尔一旦成功担任北爱尔兰首席部长就会打破一项百年纪录。

北爱尔兰从1921年一直到现在都没有民族主义者担任首席部长。奥尼尔却是一位民族主义者。而对于这一次选举的结果,有分析人士指出,随着新芬党的胜利,北爱尔兰与爱尔兰统一进行公投这一问题很可能被提上日程。

(据央视新闻)

智利前总统皮涅拉坠机身亡

2月6日,智利内政部长托阿证实,智利前总统皮涅拉当天在一起直升机坠机事故中身亡。

托阿当天在新闻发布会上说,机上4名乘客中,智利前总统皮涅拉在事故中身亡,另外3人幸存。托阿说,智利总统博里奇已作出指示,将为皮涅拉举行国葬与全国哀悼活动。

坠机事故发生在当地时间15时左右,当地正在降雨,能见度较低,皮涅拉搭乘的直升机在飞越湖面时坠入湖中。皮涅拉享年74岁,于2010年至2014年及2018年至2022年间两次出任智利总统。

(据新华网)

减重方式不当 会对孩子产生多方面影响



图片来自包图网

如今,小胖墩越来越多,青少年体质健康已成为学校和

家长共同关注的问题。青少年时期肥胖与2型糖尿病、脂肪肝、血脂异常等密切相关,还会影响成年后健康状况,适度减重有益健康。不过,如果采取不当减肥方式则会起反作用。

近日,澳大利亚迪肯大学和美国哈佛大学对90项研究、涉及60万人的数据进行荟萃分析后发现,全球约10%的青少年使用过无效且可能有害的非处方减肥产品,医学上不建议借此维持体重。2023年,中国社会科学院大学发布的《中国青少年健康行为研究——基于13个省份的调查数据分析》显示,我国青少年也存在减肥认知和方式不当问题。大多数青少年对自身体重满意度较差,认为体重正合适的青少年占整体的38.3%,这与青少年心理逐渐成熟,以及审美意识、自尊心增强有关。其中,甚至有9.2%的青少年选择节食,对生长发育危害很大。

减重方式不当会对青少年健康产生多方面影响

首先,青少年会因节食出现营养不良,轻者影响身体发育,严重者则会产生神经性厌食症,致使营养中断,出现代谢障碍,皮质醇分泌过量,引起脑水肿、脑萎缩等。不科学的节食还容易出现自身免疫细胞活性下降,导致免疫力降低,容易呼吸道感染,还可能增加女孩妇科炎症的发生几率。其次,减重方式不当容易导致体重反弹,打击青少年自信心,诱发多种负面情绪。再次,不当使用减肥药会导致肝肾功能受损,甚至肝功能衰竭。第四,女孩如果饮食不均衡,可能导致内分泌紊乱,影响正常月经,表现为月

经量减少、月经推迟、痛经加重。

解决青少年肥胖问题,最重要的是改变生活方式

家长可以带着孩子先测量下体重和身高,判断是否超重肥胖及其程度。体重指数是判断超重肥胖比较可靠的指标,计算方式是体重(千克)除以身高(米)的平方,若数值为24~27.9为超重,超过28就属于肥胖。若测量后发现孩子体重超标,建议到医院健康管理中心或营养科做一下评估,排除病理性肥胖。单纯生理性肥胖可以通过控制饮食得到改善,最好在医生指导下制定食谱,既能控制热量,又不会营养失衡。同时增加运动量,如没有运动禁忌,建议每周进行300分钟中等强度运动,如跑步、游泳等,每次至少30分钟。如果效果不佳,可在医生指导下辅助使用其他减肥方法。

生活中,父母要给孩子起带头作用

合理控制饮食,尤其要少吃汉堡、披萨、甜饮料、饼干、油炸食物等高热量食物。规律三餐,不能任由孩子吃零食,暴饮暴食,适当多吃点粗杂粮和蔬菜。晚饭后与孩子出门走走,切不可一家人坐在沙发上看手机或电视。闲暇时,可以带孩子一起做家务。睡得太多太少都会造成肥胖,因为睡眠不佳会影响与食欲和饱腹感有关的激素,因此家长要帮孩子养成良好睡眠习惯。温暖轻松的家庭氛围能促进孩子健全人格的发育,有助养成健康的生活习惯,避免肥胖的发生。

(据《生命时报》)

春节临近,如何健康饮食

3. 就餐时建议使用公筷、公勺。这样不仅能减少一些传染性疾病的传播风险,也是家人、亲友间互相尊重和关爱的体现。

4. 胃肠疾病患者要少食多餐,切勿暴饮暴食。食物尽可能做得细、软、烂,烹调方式推荐以煮、蒸、炖为主,少吃油煎、油炸、烟熏食物。

5. 痛风患者应避免食用动物内脏、浓肉汤以及白鲢鱼、牡蛎、白带鱼等高嘌呤食物,菠菜、菌类、豆类也应少吃。蛋类和奶类含嘌呤低,是痛风患者最好的蛋白质来源,可优先选用。

6. 心血管病患者饮食上尽量低盐低脂低胆固醇,少吃或不吃油炸食品、火腿、培根、肥肉、动物内脏等;可以增加三文鱼、青花鱼、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物,这类食物有助于调节血脂,对心血管疾病有益。

(据《老年报》)

诗人“寿星”的好习惯

唐代诗人、有着“诗魔”和“诗王”之誉的白居易,在跌宕生涯中活了75岁,成为唐代诗人中公认的“寿星”。以下总结了白居易的养生四法。

养心。白居易认为自我心理调节是最大的养生之道,他在诗中写道:“不言药,不言仙,不言白日升青天。”他认为,长寿之道不在于药物保养和神仙保佑,而全靠自己的“心理调节”。因此,他把“养心”作为自己的首要养生秘诀。一生中,他始终保持着乐观向上的性格,时时处处以豁达、乐观处世,甚至为自己取字“乐天”。74岁时,白居易因患眼疾辞官归隐,他与六位年过七旬的老友建立了“七老会”,经常在一起高谈阔论,饮酒赋诗,还为后世留下了《七老会诗》等诗篇,彰显了人生的豪气。

乐游。白居易认为,出游可以开阔眼界,增强体力,增长见识,廓廓胸襟。他一生足迹遍布半个中国,流连于山水名胜之间。“湛湛玉泉色,悠悠浮云身。”这首描写杭州西湖玉泉寺的诗,彰显了诗人的“养心”境界,“闲心对定水,清淨两无尘。”已然达到了超然忘我的境界。

多动。白居易一生崇尚运动。他认为,人只有动起来,才能有强健的身体。他一生都有散步的好习惯,或“绕庭行数匝”,或“散步中门前”,或“远足劳童仆”。即使到了暮年,他仍然坚持运动,除了在庭院内外种花、种树之外,还经常到外面晒太阳、散步。

素淡。“心足即为富,身闲乃当贵”,白居易非常注意饮食的素与补,他认为,科学饮食也是养生的应有之义。他在饮食方面追求简易、素淡,“能充饥即是美食,可容膝便为安席。”据史料记载,白居易的早餐极为简单,仅是一杯云母粥,烹煮炮嫩笋。白居易偏爱竹笋,诗中多有出现。据现代科学分析,竹笋含有对人体必需的氨基酸和多种微量元素,对高血压、高胆固醇症有一定疗效。白居易的早餐素淡,午餐、晚餐也以素食为主,素食淡味,定时适量,不多沾肉味,即使偶尔开荤,也不过是“饭热鱼鲜香”而已。

(据《燕赵老年报》)

教您初步判断心衰程度

心衰时,判断疾病严重程度有一个较为简便的方式,即根据肺内、双下肢是否有水肿,以及手脚温度,综合判断。

主要标准为:如果手脚是暖的,说明病情较轻;如肺内或下肢出现水肿,说明病情较重。

发生急性心衰后,如果患者的手脚是暖的,下肢没有水肿,属于暖干型,称为一级,危险程度最低。手脚是暖的,但肺内有水,双下肢有水肿,属暖湿型,情况比一级略重,为二级。病情再恶化会进展为三级,发作时患者手脚冰冷,但没有水肿问题,属冷干型。最严重的是冷湿型,患者血管末梢灌注较差,手脚冰冷,且肺内有水或瘀血,双下肢出现水肿,这是最危险的情况,院内死亡率可达到60%以上,无需警惕。

(据《老年生活报》)