

## 无语！美国再次否决加沙停火决议草案

中方强烈失望和不满，俄罗斯称简直无法无天

联合国安理会20日就阿拉伯国家提出要求加沙停火的决议草案进行表决，美国再次动用一票否决权，草案未能获得通过。中方表示，美国行使否决权扼杀了安理会的共识，让加沙局势更加危险。

这份决议由阿尔及利亚代表20多个阿拉伯国家共同提出，呼吁在加沙实施“各方都要遵守的人道主义停火”，立即无条件释放人质，并确保加沙人道主义援助的准入。

美国对这份草案投出了否决票，英国投出弃权票，其余安理会13个国家投下赞成票，由于美国动用一票否决权，草案未能获得通过。

美国常驻联合国代表格林菲尔德表示，美国正在和埃及、卡塔尔一起推动一项以色列和哈马斯之间的人质协议，这份协议将为加沙带来至少6周的立即、持续的平静，从那时候开始，我们就可以花更多

时间来追求建立更持久的和平了。

中国常驻联合国代表张军表示，中方对草案被美国否决感到强烈失望和不满，这份草案是基于人道最起码的要求，美国的否决扼杀了安理会的共识，也让更大范围的战争风险不断上升。

俄罗斯常驻联合国代表涅边贾则称美国罔顾国际法，蔑视联合国和安理会，简直“无法无天”，并称美国的目的是从不是停火，而是为了自己的地缘政治服务。

在安理会表决开始前，美国还草拟了另一份决议谴责哈马斯，并称如果哈马斯全部释放以色列人质，以色列可在“条件允许的情况下”在加沙实现临时停火。不过安理会其他国家并不满意美方的措辞，预估这份草案也很难在安理会获得通过。

(据凤凰卫视)

## 龙年首虎“胡副省长”被查

曾陷入江西“周公子”炫富风波



胡强近照。 图片来源于网络

2月21日，中央纪委国家监委发布消息，江西省政协原党组成员、副主席胡强涉嫌严重违纪违法，目前正接受中央纪委国家监委纪律审查和监察调查。

胡强是龙年第一“虎”。1962年3月出生的他，河北枣强人，1985年7月参加工作，1990年2月加入中国共产党，经济学学士。公开资料显示，他长期在江西省工作，2010年9月，时任江西省财政厅副厅长的胡强履新厅长；2018年1月，胡强履新江西省副省长。

在江西省政府工作期间，胡强曾和股美根共

事。2023年3月，时任江西省人大常委会党组书记、副主任殷美根被查。2022年1月，胡强当选江西省政协副主席。2023年1月，胡强卸任。

胡强曾陷入舆论风波。2022年7月，江西省国有资本运营控股集团有限公司员工周劫在朋友圈炫耀，引发社会关注。其中，他自称遇到了胡副省长，“胡副省长给他敬了一根烟”。同月，相关调查结果显示，周劫的多条朋友圈为编造；经核实，周劫出于个人炫耀，不存在某省领导给他递香烟的事情。

(据腾讯新闻)

进行制度变革 减少孩子内卷

## 经济学家建议取消中考，你怎么看？

“我一直呼吁应该取消中考，直接普及高中教育。”近日，北大国发院经济学教授、中国经济研究中心主任姚洋接受“经济学家建言2024中国经济”访谈时作出上述发言。

谈及我国教育体系，姚洋表示，最关键的是要进行制度变革，减少孩子的内卷，我们的孩子现在太累了，而且是浪费性学习，进行毫无必要的重复刷题和背诵，把孩子的创造力都给卷没了。

因此，姚洋指出，要在制度上给孩子减压，应该取消中考，直接普及高中教育。最终要达到的目的是缩短学制，10年制义务教育完全够了，小学5年，中学5

年，可以设立学前班，让孩子在学前班先适应一下小学教育，从7岁开始读小学，17岁就高中毕业。

姚洋强调，现在只要上了普高，几乎就能上大学，只不过是好坏问题。而中考是决定能上普高还是职高，决定孩子一辈子，所以大家现在卷中考。但这完全不对，压力往下传导了，是倒着走，所以一直呼吁取消中考。

姚洋认为，这些改革要在短期内实现是有很大难度的，但有一条路也许能走通，就是所谓的“职普融通”，因为这已经写进了新的《职业教育法》，慢慢地让中考变成只有重点高中要考，普通高中就不用考了。

(据中华网)

## 体育馆坍塌致11死7伤,51人被追责

### 事故调查报告公布

“中国应急管理”微信公众号2月21日消息，2023年7月23日14时52分许，位于黑龙江省齐齐哈尔市龙沙区的齐齐哈尔市第三十四中学校体育馆屋顶发生坍塌事故，造成11人死亡、7人受伤，直接经济损失1254.1万元。

近期，黑龙江省应急管理厅公布该起事故调查报告。报告显示，体育馆屋顶坍塌事故是一起因违法违规修缮建设、违规堆放珍珠岩、珍珠岩堆放致使雨水滞留，导致体育馆屋顶荷载大幅增加，超过承载极限，造成瞬间坍塌的重大生产安全责任事故。

该起事故中，除去2名责任人员已因病死亡，建议不予追究责任，有51名有关责任人被追责，其中6人已被司法机关采取强制措施，5人被建议移送司法机关处理，33名公职人员被建议给予党内严重警告、政务撤职、专业技术岗位等级降级等不同处分。另有7人被建议给予罚款、吊销安全生产考核合格证书等行政处罚。

(据澎湃新闻)

## 机票“大跳水”，上海飞青岛只要14元

春节长假结束，机票价格迎来“大跳水”，目前市场上出现了不少价格低于100元的机票。春节后至3月初，多个目的地跟团游价格较春节前三到五成降幅，三亚、北京、云南这样的热门目的地跟团游价格出现腰斩。据了解，本周上海飞重庆的机票最低票价为31元，上海飞青岛的票价只要14元。

(据央视财经)

## 泰国警方全力追缉 欲强暴中国女游客的嫌犯落网

一名29岁中国籍女游客向泰国警方报案称，她于2月18日被一名疑似为摩托车司机的泰国男子带到芭提雅一高尔夫球场附近种植园内，该男子将她强行捆绑并打算对其实施强暴，在施暴未能得逞后，男子还用油点燃周围植物，企图杀人灭口。

当地时间2月21日，泰国警方在罗勇府怀蓬警察局地区的一所房子里，逮捕了一名可疑男子，经受害的中国女游客辨认，确认了该男子嫌疑人身份。知情人说，嫌疑人是一名41岁的泰国籍男子，名叫Thip。

经过警方调查，Thip曾多次参与高尔夫球童抢劫案，他常用作案手法就是骑摩托车跟踪受害人，并抢夺受害人的项链、包等贵重物品。

(据红星新闻)

## 长假归来，用好这五个“健康锦囊”

春节放假是一件开心的事情，但是健康不能放假，每年都有很多人因为假期不注意保持健康的生活习惯而诱发各种疾病。对此，南京市中西医结合医院的专家们整理出5个“健康锦囊”。

### 锦囊一：警惕心梗，5个信号早知道

该院心血管病科主任邢俊武介绍，最近早晚温差大，长假期间很多市民的作息和饮食都不太规律，尤其是各种聚会、吃喝、熬夜及疲劳，加大血管负荷，高危人群发生意外的风险随之大大增加。如果出现下面这5点，一定要第一时间到医院就

### 锦囊二：怀疑脑卒中，记住FAST识别法

冬末温差大，假期很多人玩得比较累，尤其是脑血管病患者更容易引发疾病。该院脑病科(神经内科)吴剑钰副主任医师介绍，如怀疑急性脑血管病发作，推荐“FAST”快速识别法：  
F—Face(脸)：是否出现一侧面部下垂、口角歪斜？能否做微笑表情？

### 锦囊三：水土不服，保证睡眠很重要

水土不服是旅行中最常见的病症，多数反应为腹泻。若只是大便次数轻度增加，保持清淡饮食，不必太担心。该院肛肠科主任王元钊提醒，如果经常腹泻，还

### 锦囊四：登高游玩，谨记“大米原则”

假期，不少人喜欢在家门口就近选择登山之类的活动，登高望远。该院骨科王睿主任医师提醒，如果在运动时膝盖受伤，切记不要继续运动和刺激受伤的地方。针对运动损伤的处理，有一个专门的“大米原则(RICE)”，如果伤势不重，可自行参照这个原则处理。

R代表rest(休息)，停止受伤部位的运动，好好休息可促进较快复原。

I代表icecom—press(冰敷)，这个环节非常重要，冰敷袋置于受伤部位，受伤后48小时内，每隔2-3小时冰

### 锦囊五：熬夜不忌口，谨防口腔溃疡

假期作息不规律，饮食不健康，抵抗力下降，再加上瓜果蔬菜等膳食纤维摄入不足等原因，最易导致上火、口腔溃疡频发。另外，从中医角度看，长时间堵车及排队等引发的情绪焦虑、急躁易生心火，心开窍于舌，火性炎上，也会诱发口腔溃疡。该院口腔科主任周

诊：夜间或休息时，左前胸闷痛或压榨性痛；心绞痛症状突然加重，发作频繁，范围更大，持续时间更长；无明显诱因的胸痛、胸闷、乏力、心慌、气短；运动时上腹、牙、下颌、左上肢、肩膀、后背中一个或多个地方疼痛；无明显诱因，突然出现晕厥。

A—Arms(胳膊)：是否出现肢体软弱无力？两只胳膊是否都能抬起？  
S—Speech(言语)：是否出现言语不清？  
T—Time(时间)：如果察觉到上述任何一种症状的出现，赶紧拨打急救电话，及时到最近的医院就诊。

有腹胀、肠鸣增加以及因肠痉挛而腹交痛的症状，或发热且感觉疲乏，最好能及时就诊。长假归来，做到早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠。

敷20-30分钟，冰敷时皮肤的感觉有四个阶段：冷—疼痛—灼热—麻木，当变成麻木时就可以移开冰敷袋。

C代表constrict(压迫)，压迫使受伤区域的肿胀减小，可以用弹性绷带包扎于受伤部位，如足、踝、膝、大腿等部位，以减少内部出血。

E代表elevate(抬高)，抬高受伤部位加上冰敷与压迫，可以减少血液循环至受伤部位，避免肿胀。受伤部位应高于心脏部位，且尽可能在伤后24小时内一直抬高受伤部位。当怀疑有骨折时，应先固定在夹板上后再抬高。

俊波建议，假期归途中少喝饮料，建议喝白开水；养成饭后漱口的好习惯，保持口腔卫生清洁；减少辛辣刺激性食物摄入，清淡少盐；多吃含维生素及膳食纤维的水果蔬菜。

(据《江苏科技报》)

## 这些助眠技巧 让你告别失眠



不想失眠，自我调节是关键一步  
图片来自网络

失眠是一种常见的睡眠问题，它会影响我们的身心健康，导致疲劳、注意力不集中、情绪波动等问题。本文将介绍一些有效助眠的技巧和方法，助你告别失眠。

### 一、了解失眠的原因

失眠的原因多种多样，包括心理压力、环境因素、生活习惯、饮食和药物等。了解失眠的原因是解决失眠问题的第一步。如果您经常失眠，可以尝试写作睡眠日记，记录每天的睡眠时间、睡眠质量、入睡时间等，以便更好地了解自己的睡眠状况。

### 二、建立良好的睡眠习惯

良好的睡眠习惯是提高睡眠质量的关键。以下是一些有助于建立良好睡眠习惯的建议：

- 睡前放松身心：睡前进行适当的放松活动，如深呼吸、冥想、瑜伽等，有助于降低身体和心理的紧张程度，促进睡眠。
- 保持规律的睡眠时间：尽量保持规律的睡眠时间，避免熬夜和赖床不起，有助于调整生物钟，提高睡眠质量。
- 创造舒适的睡眠环境：保持卧室安静、黑暗、凉爽和舒适，有助于促进睡眠。床垫和枕头要适合您的身体，被子要轻柔透气。
- 避免刺激性食物和饮料：睡前避免食用刺激性食物和饮料，如咖啡、茶、巧克力等，以免影响睡眠。

### 三、自我心理调节

失眠可能与心理压力有关，因此自我心理调节也是非常关键的。以下是一些建议：1. 学会放松：面对压力时，尝试采用深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等技巧，缓解身心紧张。2. 保持积极心态：面对困难和挑战时，保持积极乐观的心态，相信自己能够克服困难。3. 合理安排工作和生活：合理安排工作和生活，避免过度劳累和压力过大。

### 四、尝试助眠技巧

以下是一些简单易行的助眠技巧：1. 热水泡脚：睡前用热水泡脚，有助于促进血液循环，缓解身体疲劳。2. 音乐助眠：选择轻柔的音乐帮助自己入睡，如轻音乐、自然声音等。3. 头部按摩：睡前进行头部按摩，有助于放松头部肌肉，促进睡眠。

### 五、寻求专业帮助

如果以上方法都无法解决您的失眠问题，或者您有严重的失眠症状，建议您寻求专业医生的帮助。医生可能会建议您采取睡眠监测、药物治疗等措施，以帮助您更好地解决失眠问题。

## 这五类药物，千万别长期服用



图片来自包图网

免疫力的高低直接决定了人体抵抗疾病的能力，而免疫器官、免疫细胞和免疫分子是构成免疫力的物质基础。药物在治疗疾病中发挥重要作用，但有些药物长期服用可能会对人体的免疫系统造成负面影响。

### 1. 化疗药物

化疗是治疗癌症的常用方法，但化疗药物在杀死癌细胞的同时，也会对正常细胞造成损害，包括免疫细胞。长期或过量使用化疗药物会对胸腺和脾脏造成损害，易发生感染，甚至引发其他疾病。

### 2. 抗生素

抗生素是治疗微生物感染的常见药物，是人们口中的“消炎药”。但部分抗生素会产生骨髓抑制，造成全血细胞减少等症状，破坏人体免疫力，且不正确的长期使用也会使病原体产生耐药性。

### 3. 免疫抑制剂

免疫抑制剂是一类用于抑制免疫系统的药物，主要用于治疗自身免疫性疾病、器官移植排斥反应和某些癌症。长期使用免疫抑制剂会增高感染风险，掩盖一些感染症状。常见的免疫抑制剂包括糖皮质激素、环孢素和他克莫司等。

### 4. 抑制胃酸类药物

长期使用抑胃酸药可能降低维生素B<sub>12</sub>的吸收，造成低铁血症和矿物质代谢的紊乱，增加骨折以及胃肠道感染(如沙门氏菌和弯曲菌)的风险。

### 5. 镇痛药

长期使用非甾体类止痛药(NSAIDs)，可能会对免疫系统造成一定程度的损害。这是因为NSAIDs可以抑制环氧酶(COX)的活性，从而减少前列腺素的生成。前列腺素在免疫系统中具有多种作用，包括调节炎症反应、促进白细胞迁移等。因此，长期使用NSAIDs可能导致免疫功能下降，掩盖感染的阳性体征。而长期使用阿片类止痛药，可能导致身体对疼痛的感知下降，此外还可能引起嗜睡、呼吸抑制、恶心、呕吐等不良反应，从而进一步影响免疫系统的正常功能。

综上所述，在使用任何药物之前，都应遵循医生的意见。医生会根据患者的具体情况和需要，制定合适的治疗计划，并告知患者药物的剂量、使用方法、用药疗程及可能的风险。患者需要定期检查，根据检查结果在医生或药师的指导下调整药物剂量或治疗方案，切记不要自行更改药物剂量或停药。

(据《家庭医生报》)

(据《智慧生活报》)