



广州沥心沙大桥桥面断裂

系集装箱船撞击桥墩所致,5人遇难

2月22日05时30分左右,一艘集装箱船空载从佛山南海开往广州南沙途中,航经洪奇沥水道时触碰沥心沙大桥桥墩,致沥心沙大桥桥面断裂,有车辆和人员落水。

2月22日,广州市召开新闻发布会通报相关情况。发布会上,相关负责人表示:在该事故中,造成5人死亡(空载中巴车驾驶员1人、电动摩托车驾驶员1人、落水小货车3人),2人在医院救治,目前生命体征稳定;肇事船舶一名船员轻微伤。

记者从沥心沙大桥突发事件新闻发布会上获悉,事发当时,佛山籍集装箱船“良辉688”轮在航经南沙洪奇沥水道时,因船员操作失当,“良辉688”轮左舷船身触碰沥心沙大桥下行通航孔18#桥墩,随后船头再次触碰下行通航孔19#桥墩,致使该通航孔上的桥面断裂。

发布会上,广州市应急管理局总工程师王景通报,事故发生后,广州迅速启动应急响应,调集海事、交通、公安、应急、卫生、打捞、消防、通信、供电等部门及南沙区立即赶赴现场处置。

广州三民岛岛内上桥处已封闭,值勤人员表示,出岛目前只能通过轮渡。

(据央视新闻)



央广网

►大桥事故现场。 图片源于央广网

娃哈哈创始人宗庆后在ICU救治

目前情况稳定

22日,有媒体报道称,娃哈哈创始人宗庆后日前在浙江大学医学院附属邵逸夫医院ICU病房救治,引起公众广泛关注。对此记者联系娃哈哈公关部相关负责人,对方表示目前情况稳定。

宗庆后1945年出生于江苏宿迁,4岁时随父母迁回祖籍杭州。因为家里兄妹5人,比较清贫。据宗庆后回忆,17岁初中毕业以后,在舟山马目农场和绍兴茶场劳动了14个年头。1978年,母亲提前退休,才顶职回到了杭州,进入杭州上城区邮电学校办工农纸箱厂当工人。

娃哈哈的历史图册上有一张照片:宗庆后踏着板车,只露出一个背影,混杂在一群朝气蓬勃的小学生中间。1987年,已经42岁的宗庆后借了14万元,承包经营了娃哈哈的前身——杭州市上城区校办企业经销部。而后的故事耳熟能详,因为靠近市场,1988年娃哈哈儿童口服液面世,从而掘到了市场第一桶金。

和很多中国第一批白手起家的民营企业家一样,宗庆后已经将事业视为自己生命的一部分,“我们这些人,没时间享受,生怕一享受了,贪图安逸了,企业就搞垮了。”

在有余力的同时,宗庆后认为,企业家应多做公益,努力成为“张謇式”的社会企业家,共同创建



娃哈哈创始人宗庆后。 图片源于中国新闻网

更美好的社会,“让人民群众学有优教、病有良医、住有所居,这是党和国家推动的重点,也是企业家努力的方向。”

记者观察到,当前许多浙商正进入新老传承的关键期,宗庆后对此也进行了较早的谋划,其女宗馥莉2004年毕业归国,一手创办宏胜饮料集团,2018年出任娃哈哈公关部部长,目前担任娃哈哈集团副董事长兼总经理。

(据中国新闻网)

民政部发布“2.2亿元彩票中奖”通报

确认各项工作均合规

日前,江西福利彩票快乐8游戏第2023322期“选七”玩法中出2.2亿多元大奖,引发广泛关注。民政部22日发布通报,确认该期快乐8游戏各项工作均合规。

通报表示,民政部派出工作组赴江西省南昌市和中国福利彩票发行管理中心进行了认真核查,并与有关部门沟通核查结果、彩票涉税政策等事宜。经查,确认该期快乐8游戏销售数据封存、摇号、现场公证、开奖公告发布等工作严格按照规定程序进行,销售系统和摇号设备正常运行,奖池资金不存在被挪用情形。

(据新华网)

据了解,快乐8游戏在全国范围内销售,单注投注金额2元,每天销售一期,开奖一次,由中国福利彩票发行管理中心负责开奖。

针对快乐8游戏奖金管理情况,通报指出,根据彩票管理法规政策的规定,彩票奖金由彩票机构存放在银行开设的彩票资金归集账户,区分彩票品种及游戏名称分别核算。快乐8游戏奖金由中国福利彩票发行管理中心统一管理,按照规定存放,单独核算,专款专用,不存在被挪用情形。

(据环球网)

中国大熊猫将再次出国

外交部:期待新一轮国际保护合作

2月22日,外交部发言人毛宁主持例行记者会。彭博社记者提问,中国驻美使馆表示,中方与圣迭戈动物园已经签署了协议,将会加强大熊猫国际保护合作,请问中方是否会将更多的大熊猫送往美国?中方能否介绍更多情况?

毛宁说,今天上午,中国野生动物保护协会发布了有关开展新一轮大熊猫国际保护合作的消息,据了解,中方的有关机构已经分别同西班牙的马德里动物园和美国的圣迭戈动物园,就新一轮的大熊猫国际保护合作事宜签署了协议。同时也在同美国的华盛顿国家动物园和奥地利的美泉宫动物园积极磋商开展新一轮的合作。我们期待同有关国家的新一轮大熊猫国际保护合作,将进一步拓展大熊猫等濒危物种保护科研成果,促进民心相通和民间友好。

(据新华网)

拜登对普京“爆粗口” 称后者是“疯狂的混蛋”

据路透社、美国有线电视新闻网等多家媒体报道,美国总统拜登21日在旧金山的一场筹款活动上对俄总统普京发表粗鲁言论。对此,克宫22日回应说,拜登言论贬低了美国和自己,美国总统可能是想让自己看起来像个“好莱坞牛仔”,但没成功。

“这是最后的生存威胁。我们有像普京或其他人那样的‘疯狂的混蛋’,以至于我们总是不得不担心核冲突,但对人类的生存威胁(仍然是)气候(变化),”拜登当天对一小群捐助者称。

针对拜登关于普京的粗鲁言论,据路透社报道,克宫发言人佩斯科夫22日作出回应。他表示,美国总统对另一个国家的元首使用这样语言的做法,不太可能侵犯俄总统普京,但却贬低了自己。

(据环球网)

要想腰变好,先告别“沙发瘫”

日常生活中,人们在看电视、看报纸的时候,常常不知不觉腰就弯下去了。有些人意识到自己的姿势不对后,会赶紧

把腰挺直,可是没过一会儿又弯下去了。

为了护腰,我们必须挺腰坐直吗?躺在摇椅上一下午也不

会觉得腰酸背痛,向后躺着靠着比坐直舒服,那么,坐直还是正确的坐姿吗?下面,让我们来看看科学研究的结论。

科学实验无法为“沙发瘫”正名

斯卡。

由此可见,向前弯腰坐时,椎间盘承受的压力大概是直立坐位时的2倍,这也在我们的意料之中。然而,接下来的数值却让我们大吃一惊——后倚坐位时椎间盘的压力是0.3兆帕斯卡,比坐直时的压力还要小。

后倚坐位是不是我们常说的“沙发瘫”?难道这么多年来,我们真的误解它了?实际上,Wilke教授的实验结果没有

脊柱也有喜欢的坐姿

背,自然前倾,“拉长”后背,让脊柱有个向上伸展的趋势,接着放松肩部,把自己慢慢推回靠背。这就是脊柱最喜欢的坐姿。

在保持上述坐姿的基础上,久坐人群还可以在后背与肚脐同高的位置垫上大小合适的靠垫,也可以是毛巾卷或衣服,然

错,后倚坐位的坐姿对腰部的压力的确是所有坐姿里最小的。但“沙发瘫”和后倚坐位是有区别的。“沙发瘫”时腰后方是悬空的,没有支撑,腰椎会因缺乏足够支撑而使原有弧度改变。这会让椎间盘所受压力不断增大,加速椎间盘退变。后倚坐位时腰部后方是有支撑的,所以“倚”是关键。后倚坐位对腰部的压力小,并不代表“沙发瘫”这种坐姿不伤腰。

后伸展背部,尽量不让腰部背部悬空。

最后需要说明的是,即使维持了良好坐姿,久坐仍会导致腰酸背痛,建议大家长时间办公时要经常改变姿势,每小时左右一定要起身活动一下,让肌肉放松。(据《老年健康报》)

怕冷不想动? 怎样运动不受冻

以了。
天晴时可在户外做有氧运动

天气晴好的时候,可以选择到户外进行有氧运动,但是要注意保暖,做好运动前的热身。上午10点以后或者下午是比较适合外出运动的时间段。

心血管疾病患者及老年人尤其需要注意:上午6~10点是人体血压比较高的时段,此时的外界环境又比较寒冷,尽量不要选择在这个时候活动。

冬季运动注意事项

运动前要充分热身,避免拉伤、扭伤。运动前可以通过慢跑、徒手操、轻器械等热身

练习,使身体发热、微微出汗后再进行运动;运动量也应由小到大,让机体适应后再加大运动。

冬季运动避开早晚,小心引发感冒。冬季运动尽量在阳光出来之后进行,尤其是患有心血管疾病以及呼吸道疾病的人群,运动应该选择日光充足的白天,避免早晚寒冷诱发疾病。

室内运动注意通风,谨防头晕缺氧。冬季人们习惯关窗避寒,但是在空气不流通的环境中运动,容易出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。人在安静状态下,每小时呼出20多升二氧化碳,在室内锻炼时,一定要保持室内空气流通。

(据搜狐健康)

吃砂糖橘,每天别超10个

容易造成口腔内细菌滋生,引起炎症,初期可能表现为牙龈发炎,主要特征是牙龈红肿、易出血、有胀痛,这些都是很多人眼中“上火”的表现。此外,长期大量吃砂糖橘还可能引发胡萝卜素血症,导致皮肤呈深黄色,变成“小黄人”。不过,它只会短时间影响“颜值”,并不损害健康。只要停止摄入砂糖橘等橙黄色水果,很快就可以恢复正常的肤色。

要想避免上述不利影响,解

决方法很简单——别贪嘴。根据《中国居民膳食指南(2022)》,成年人每天水果的推荐摄入量是200~350克,约10个中等个头的砂糖橘,如果这一天还吃了其他水果,还再更少吃一点。吃完砂糖橘后要及時用牙线清理牙缝中的果肉残渣,然后用清水漱口。需要提醒的是,超重肥胖人群和糖尿病患者要在此基础上减量,以免引发血糖异常波动,增加长胖风险。

(据《生命时报》)

初春遇寒潮

做好6点防护

保暖护好头和脚:首先要注意防寒保暖,重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子,穿双暖和的鞋子。

别胡乱进补:三餐定时定量,不暴饮暴食,饮食注意荤素搭配,可多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。药补切忌盲目,应在医师指导下进行。

洗澡先洗脚:气温低时,温热的洗澡水突然从头而至,或导致心、脑等重要脏器急剧缺血,头晕、胸闷甚至引发心绞痛、心梗等。洗澡前先用热水冲冲脚,待脚部暖和后再慢慢往身上淋水,逐渐适应。

热后再出门:在寒冷天出去活动时,尤其是老年人,先在家里把准备工作做充分,做做热身活动,等肌肉热起来,不再僵硬了再出门。

适时接种疫苗:建议老年人等高危人群及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等,以防感染呼吸系统疾病。

吃的药别乱停:密切监测血压等指标,发现异常,及时找医生调整药物。不可随意停药,否则很可能出现病情波动,甚至出现危急重症。

(据《老年生活报》)

胃肠不好者 选吃冻干水果

众所周知,水果一旦经过加工,营养可能大打折扣。那么,近些年流行起来的冻干水果,能算健康食物吗?

冻干水果是用冷冻干燥工艺制成的,即先冷冻水果,然后把空气抽掉,降低气压,再脱去其中的水分。由于冰晶直接变成蒸汽,不经过液体水的状态,水果内部留下很多空隙,吃起来口感松软。营养上,抽真空解决了维生素C、维生素E、叶酸等营养素,以及花青素、类黄酮、类胡萝卜素等成分易氧化的问题;低温冷冻解决了维生素C、维生素B1、叶酸等维生素,以及花青素、硫苷等植物化学物质怕热的问题。因为没有煮制,所以维生素C、B族维生素和花青素、类黄酮、绿原酸等水溶性健康成分不会溶于水损失;因为没有油炸,类胡萝卜素、维生素K等脂溶性健康成分不会溶油损失;因为足够干燥,还能够抑制微生物生长,不需要加防腐剂。

和新鲜水果相比,真空冷冻干燥的水果对胃肠相对友好。有些肠道敏感的人吃水果后可能会肠鸣、腹泻,而晒干的水果韧性较强,较难消化,有些人吃后胃里不舒服,但吃少量冻干水果就不存在上述问题。

原因可能有3点:一是冻干之后,水果干形成了柔软而疏松的结构,对胃肠道的机械刺激较小;二是冻干存放一段时间后,水果中的蛋白酶大部分会失活,减少了对消化道黏膜的伤害;三是冻干水果方便控制量,一次吃一小把或一小袋,总量有限,不会给肠道带来太大负担。此外,冻干水果的糖分释放速度较慢,其升糖指数并不高于新鲜水果,控血糖的中老年人也可少量食用。

因此,吃冻干水果就不用担心“饭前吃水果怕冷”“早上吃水果怕凉”“水果伤胃”等问题,同时能在很大程度上避免煮水果导致的营养素损失,减少额外糖分的摄入。

(据《生命时报》)