



## 波音安全问题“吹哨人”疑似“开枪自杀”

美国雅虎新闻网及俄罗斯卫星通讯社报道,美国南卡罗来纳州查尔斯顿县验尸官办公室当地时间11日在一份新闻稿中透露,揭露波音安全问题的前员工约翰·巴奈特的死因疑似是“开枪自杀”。

英国广播公司(BBC)等媒体此前报道,巴奈特在针对波音公司的法律诉讼中充当了“吹哨人”角色,于3月9日被发现死于车中。

美国知名科技博客询问验尸官办公室是否对巴奈特进行过尸检,该办公室没有回答这个问题,但声明:“查尔斯顿县验尸官波比·乔·奥尼尔公布了约翰·巴奈特的名字,他是一名来自路易斯安那州的62岁男性。巴奈特于2024年3月9日死亡,死因似乎是自杀导致的枪伤。(查尔斯顿县下辖的)查尔斯顿市警察局负责调查此案。目前还没有

进一步细节。”

据英国广播公司12日最新消息,波音公司前员工巴奈特3月9日被发现在美国一家酒店停车场内身亡。报道说,巴奈特曾对波音公司的生产标准和安全问题提出担忧,并就与安全相关的问题向内部管理层发出警告,但后者没有采取任何行动,波音公司也否认他的说法。

巴奈特去世之际,波音正因多个型号飞机发生安全事故受到外界关注和质疑。3月,美联航波音客机接连出现包括引擎起火、轮胎脱落、滑出跑道在内的多起事故。当地时间3月11日,拉塔姆航空公司一架从澳大利亚悉尼飞往新西兰奥克兰的波音787-9客机出现技术问题,在飞行途中发生急降,“剧烈俯冲”几秒钟,导致乘客撞上机舱顶,造成至少50人受伤。(据头条新闻)



波音工厂。图片来源于网络

## 波音大批员工吸毒成瘾 网友:波音出事的原因找到了!

波音飞机频频出现问题,担忧的不只是乘客还有他们的员工。近日,一外媒记者前往波音公司在南卡罗来纳州工厂采访,得知部分员工不敢乘坐自己组装的飞机,同时还有许多员工都存在着吸毒上瘾的情况。

记者携带隐藏摄像机参观波音公司在南卡罗来纳州工厂。该记者参观的是组装“B-787梦幻客机”的部门。当记者询问员工是否乘坐自己组装的

飞机时,15人中有10人都表示了否认。一些员工还向记者透露,管理层无视90%的生产问题。一些员工吸毒成瘾,很难不让人怀疑飞机的安全性。

据其他媒体披露,美国联邦航空局在对波音公司进行了六周的审计后发现,波音公司在质量把控方面存在很多问题。在全部89项审计中,波音只通过了56项,共发现97处可能不合规的情况。

网友表示,这也看出最近波音为什么总是出事了,管理太过松散了。

在此次暗访调查曝光后,波音公司也发布了公开声明,表示将对员工吸毒问题进行深入的调查和整改,并承诺将加强员工心理健康管理和提供更好的工作环境。希望通过公司的努力和社会舆论的监督,能够避免员工吸毒问题的再次发生。

(据搜狐新闻)

## 中伊俄海上联合军演



学习军网

当地时间3月11日,中伊俄“安全纽带-2024”联合演习拉开帷幕。当日上午,中方参演舰艇抵达伊朗恰巴哈尔附近海域,与伊朗、俄罗斯海军参演舰艇完成兵力集结。

此次联演以“共创和平与安全”为主题,于3月11日至15日在阿曼湾附近组织实施,旨在共同维护地区海上安全。联演以反海盗、搜救为主要内容,分为港岸对接、海上演习、总结闭幕三个阶段,有助于加强参演国家海军之间交流合作,共同构建“海洋命运共同体”。

(据央视新闻)

## 韩作家称“汉字由韩国人创造”

韩国网民表示“很尴尬”

一名韩国作家今年2月关于汉字的言论近日被微博网友发现了。2月1日,韩国作家金振明在韩国电视节目中发表颇为荒谬的言论,声称韩国人长久以来存在“历史误区”,他认为“汉字不是中国人创造的,而是由韩国人创造”。

金振明称,从中国的角度看,因为汉朝是当时历史上面积最大的国家,所以以该朝代的名称来命名文字,称之为“汉字”。他还“惋惜”道,韩国的“汉江”、“大天门”等名称都是受到了作为中国附属国影响的结果。

“但其实汉字不是中国创造的,是我

们(韩国)人民创造的文字……而且‘汉字’应该称为‘殷字’,因为汉字实际是在殷商甲骨文的基础上发展起来的,而殷商(商朝)并不是中国的国家,是东夷族创建的。现在留下的东夷族就只有韩国人和日本人,所以实际上,汉字是由我们的祖先东夷族创造的。”他还称,“不了解历史就意味着一个国家不可能成为‘高级国家’,人类也不可能成为‘高级人类’。”

然而,金振明的这番言论却遭到了本国网民“拆台”,有网友表示,“我忍着看完了(这个视频),看得我非常尴尬”。

(据新浪新闻)

## 外交部:中菲在南海不存在领土争议

3月12日,外交部发言人汪文斌主持例行记者会。

路透社记者提问,菲律宾外交部今天表示,中方方向菲方提交了许多关于南海领土纠纷的概念文件,菲方称因为中方倡议违背菲律宾的主权,菲方不会考虑中方提交的概念文件。中方对此有何评论?

汪文斌强调,中国对南海诸岛拥有无可争辩的主权,中菲在南海不存在领土争议。还说,中方从中菲双边关系和维护南海和平稳定出发,向菲方提出管控海上局势和开展涉海合作的倡议,这充分体现了中方愿通过谈判协商管控分歧的诚意和善意。但令人遗憾的是,菲方迟迟不予回复,还在海上频繁采取侵权挑衅行径,严重损害双方沟通合作的氛围。并表示,中方在南海问题上的立场是一贯的,愿继续同菲方通过对话协商妥善处理分歧,同时采取坚决措施,坚定维护领土主权和海洋权益。

(据环球网)

## 泽连斯基回应马克龙“派兵”:“只要乌克兰存在,法军就不用来”

3月11日,在接受法国BFM电视台采访时泽连斯基表示,如果没有新的武器装备供应,俄乌战场情况可能会再次发生变化。“情况比过去三个月以来好得多。因为炮弹短缺、空中封锁、俄罗斯远程武器以及俄罗斯无人机的规模袭击,我们曾经遭遇一些困难,”他说道,“我们以非常有效的方式对抗俄罗斯航空(部队)。我们东部的形势已经恢复。俄罗斯军队的推进已经被阻止。”

报道称,在上个月控制顿涅茨克地区重镇阿夫杰耶夫卡后,俄军随后控制了阿夫杰耶夫卡周边的一些村庄。不过,乌克兰军方发言人表示,在过去一周,俄罗斯军队没有再向前推进,乌军已经改善了其阵地状况。

泽连斯基还声称,乌克兰军队“继续在黑海采取强硬行动”,并且已经在陆地上建立了三道防御工事,长度超过1000公里。

泽连斯基还拒绝了法国军队可能会被部署到乌克兰的想法,他说道:“只要乌克兰存在,法国军队就将留在法国领土内。”此前,法国总统马克龙表示,不应当排除西方国家向乌克兰派兵的可能性,但许多北约成员国随后纷纷表态,称没有计划向乌克兰派遣作战部队。

(据环球时报)

## 学会辨别 正确烹饪

## 春季野菜尝鲜,注意“五不吃”

春季万物复苏,很多野菜纷纷冒头。野菜虽好,但有5种情况千万不能吃。

鲜嫩可口的野菜究竟有何营养?应该如何正确使用呢?今天,就为大家一一解析。

### 五种情况不要吃

容易发生误认的野菜:有些野菜与有毒植物很像,容易误采误食中毒,严重的还会危及生命。因此,对不熟悉的野菜,不要采摘,不要吃,避免出现中毒等意外情况。

受污染的野菜:路边生长的野菜容易受到污染,垃圾地上、不干净路边的野菜不要采。

久放的野菜:不但不新鲜,营养成分也会减少,味道会很差。

不要把野菜当主菜吃:野菜可以偶尔尝尝鲜,改善口味,但不宜天天吃,吃很多,更不能当主菜吃。例如,长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应,包括腹泻、恶心和呕吐。

光敏体质的人不要吃:荠菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物,食用后会增加人体对紫外线的吸收,吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎,光敏体质的人更容易中招。因此,此类人群应慎食野菜,尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。即使没有明显光敏感的人,也要注意其食用量,并在食用后尽量避免阳光直射,或直接将之安排在晚餐时食用,吃完后还要多喝水,以加速身体排泄。如果你不确定自己是否为光敏体质,最好在食用前咨询医生。

### 三种野菜值得吃

荠菜:以100克荠菜为例,其维生素C含量相当于200克猕猴桃;维生素K含量与1千克芹菜相当;钾含量是香蕉的3倍;叶酸含量是生菜的6倍。

香椿:每100克的维生素C含量达40毫克,比蔬菜中的油菜、鸡毛菜、芥菜、紫甘蓝、菜花高,也比水果中的橙子、橘子、柚子高。

苦菜:以100克苦菜为例,其维生素A含量,相当于1300克胡萝卜;镁含量与400克猕猴桃相当;钙含量与200克油菜/牛奶相当;铁含量与220克菠菜相当。

## 睡眠差或跟床头摆放物件有关

除了手机 这些东西也不宜出现

良好睡眠不仅是健康的重要标准,也是人体通过自身调整,恢复机能和精力,抵御和化解疾病风险的重要途径。

其实,生活中的很多小细节,都会影响睡眠。今天就来聊一聊,哪些东西不宜放置在床头。

### 电子加热驱蚊器:释放化学物质影响呼吸系统

近年来,很多无色无味的电子加热驱蚊器已逐渐替代蚊香,成为人们居家灭蚊的首选。

电子加热驱蚊器主要是通过加热,释放出一些化学物质,来达到驱蚊效果。然而,有些驱蚊器释放出来的化学物质,会影响人的呼吸系统,导致鼻腔或肺部出现过敏反应,进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状。这些都会对睡眠质量产生影响。

由此可见,将正在运行的电子驱蚊器置于床头,是非常不利于健康和睡眠的。

### 绿色植物:降低房内氧气含量

不少绿色植物都有净化空气的作用,比如绿萝、龟背竹等。但是,绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作用,将氧气转化为二氧化碳,从而降低房内的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。

不过,绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量,要远远多于其消耗的氧气量。

总体来看,在家中摆放绿色植物是值得推荐的,但不建议摆在卧室床头。



图片来自包图网

### 掌握方法正确烹饪

吃野菜前首先需要浸泡、焯水等,从而减少其中可能含有的毒素。比如草酸,如果吃多了,会跟钙结合形成草酸钙,容易形成结石。

野菜富含维生种类营养物质,所以烹饪一般采用急火快炒或是开水氽烫的方法,这样可以最大程度地保留营养成分,减少营养流失。同时,野菜洗切和下锅烹调的时间不宜过长,避免造成维生素和无机盐的损失。

野菜不仅可以凉拌、清炒、煲汤,也比较推荐做成饺子、包子等主食的馅料,荤素搭配,营养也更加全面。(据CCTV生活圈)

### 小夜灯:微弱光线影响代谢水平

为了夜间起床方便,不少人会在床头或床周放置小夜灯。

研究表明,夜间卧室内即使是微弱的光线,也会影响人体代谢水平,引发内分泌代谢障碍,增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外,小夜灯微弱的光线还会影响睡眠质量,使人容易觉醒,破坏睡眠结构。

### 香薰:成分不明确或引发不良反应

香薰是否真正有助眠效果,目前尚无定论。可以肯定的是,不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠效果,反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能。因此,在不能明确香薰具体成分的情况下,不建议睡前点香薰。

睡眠健康中国、《大众健康》杂志)

## 指甲长进肉里怎么办

嵌甲是指指甲或脚趾甲甲板的边缘长入其周围的皮肤组织里,属于临床常见甲病。

它最常发生在大脚趾,可引发疼痛、发炎和肿胀,使患者负重困难而影响行走,进而影响患者的日常生活质量。

下面一些措施可使部分患者(没有破损,没有分泌物,不严重的嵌甲)获得缓解:

- 1.在趾甲嵌入周围组织的甲板下方,垫细软的棉花卷成的线或一些牙线,以解除局部的压力。
- 2.将脚浸泡在温热的肥皂水中。
- 3.一次浸泡10~20分钟,每日2~3次,持续1~2周。
- 4.疼痛剧烈时可服用非处方止痛药,帮助缓解不适感。

可以酌情使用非甾体抗炎药,如布洛芬、萘普生或阿司匹林。非甾体抗炎药有助于缓解疼痛与炎症。

4.使用正确修剪手指甲和脚趾甲的方法。

具体方法是:修剪时,趾甲远端的两个侧角要比下面的皮肤组织留长一些;这样随着趾甲长长,两个角也不容易顶到甲周皮肤或甲沟里去。

如果趾甲两边的转角被过度修剪,习惯剪得较深较短,那么新长出的部分甲板就有可能长到甲周皮肤或甲沟里形成嵌甲。(据《老年生活报》)

## 服用保健品 留心与药物的相互作用

春天里,许多朋友启动了新一轮强身健体计划,其中可能就包括服用保健品。

专家表示,根据个人情况适量服用保健品,可以增加营养摄入或降低某些疾病风险。但需注意,并非多多益善。比如,不少人会选择服用维生素C泡腾片提升免疫力,但过量服用(每天2~3片甚至更多),会导致腹泻、胃肠紊乱、草酸和尿酸排泄量增加等不良反应。

保健品还可能与正在服用的其他药物产生相互作用,带来一定风险。比如血色素沉着病(一种遗传性铁代谢障碍性疾病)患者,不宜服用含铁补充剂,否则会增加肝病等并发症的风险。

尽管许多保健品宣称成分“天然”,但并不意味着“绝对安全”。虽然购买并不需要医生处方,仍建议在服用之前咨询医生或者药师是否合适。同时,应当选择正规平台购买合格产品,以防假冒的劣产品伤身。(据健康上海12320)

## 《膳华堂:把吃出来的糖尿病吃回去》

——拨通电话 来电申领——

糖尿病的恐怖?您了解吗?2024年中国为全球糖尿病“重灾区”。据统计,目前我国糖尿病患者高达9400万,疑似患者更是高达1.2亿。每13名中国人中,就可能有一位是糖尿病患者或潜在患者。更令人担忧的是,糖尿病,已不再是老年人的“专属”,越来越多的年轻人也被卷入了这场“甜蜜”的灾难!

得了糖尿病不仅意味着终身服药、血糖失控,更可怕的是它带来的无数并发症!心脏病、中风、失明、肾衰竭……这些令人胆寒的疾病,都可能因糖尿病而找上门来。每一个并发症,都是一次生命的严峻考验,都是对家庭幸福的沉重打击。

但是,面对糖尿病的恐怖,我们并非束手无

广告  
数量有限,先到先得,赶快行动吧!  
申领热线:400-8353-677