



# 定了,拜登与特朗普再次“决战”

据美国多家主流媒体测算和报道,前总统特朗普12日锁定2024年美国大选选举共和党总统候选人提名,现任总统拜登锁定2024年美国大选选举民主党总统候选人提名。

据悉,拜登需要在美国各州3934名民主党代表中获得至少1968名代表的支持才能最终获得民主党总统候选人的提名,特朗普则需在各州2429名共和党代表中获得至少1215名代表的支持。据美联社截至美国东部时间12日23时30分左右的统计数据,拜登和特朗普已分别获得各自党内2107名和1228名代表的

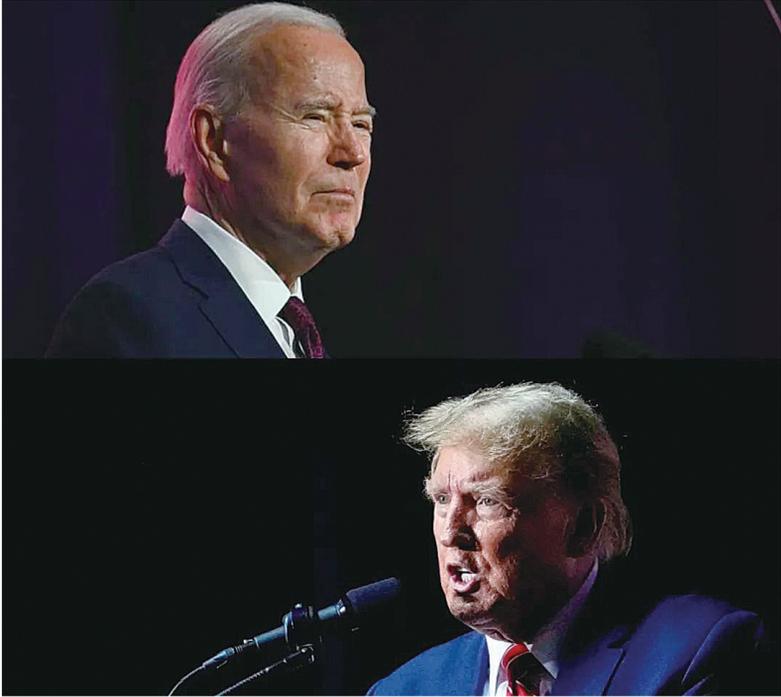
支持。

特朗普和拜登近期自在佐治亚州举行竞选活动,相互大肆攻击,拉开对决序幕。《纽约时报》文章写道:二人对决正式开启,这将是“一场痛苦、残酷和漫长的竞争”。

初选是美国总统选举的第一阶段,将持续至6月。初选结束后,民主党和共和党将各自举行全国代表大会正式提名总统和副总统候选人。

今年美国大选投票日为11月5日。

(据澎湃新闻)



拜登与特朗普。图片来源于网络

## 加沙医护人员遭以军虐待

以军在加沙地带的军事行动已持续了超5个月,造成了严重的人道主义危机,当地多家医院遇袭后已停止运作。

据报道,在以色列军队今年2月对巴勒斯坦加沙地带中部的纳赛尔医院发动袭击后,以军士兵还无端拘留并虐待了该医院的医护人员。获释医护人员表示,他们在拘留期间被蒙住眼睛、脱光衣服并遭到多次殴打,此举导致纳赛尔医院瘫痪,多名患者死亡。

英国广播公司3月12日报道称,多名纳赛尔医院医护人员遭到虐待。有视频证据显示,在纳赛尔医院遭到以军袭击的2月16日,以军士兵强迫部分医护人

员在该院急救大楼前脱光衣物,双手抱头跪在地上。纳赛尔医院总经理阿提夫·胡特(Atef al-Hout)表示,以军士兵会殴打任何试图移动的医护人员。

关于以军虐待加沙地带医护人员的报道引发英国各界对以色列强烈不满。英国外交大臣戴维·卡梅伦公开表示,这“非常令人不安”,并呼吁“以色列给出答案”。此前,英国外交、联邦和发展事务部国务大臣安德鲁·米切尔在回答议员提问时呼吁以色列方面进行调查,并做出“全面解释”。

根据加沙地带卫生当局统计,自新一轮巴以冲突爆发以来,已有超过31180名巴勒斯坦人在冲突中死亡。

(据澎湃新闻)

## 河北燕郊爆燃致2死26伤 事故为燃气泄漏引发

3月13日上午7时55分左右,河北燕郊学院大街与迎宾路交叉口一老旧小区底商发生爆炸事故。

当时,有火球从小楼侧面喷出,随后冒出浓烟,五层小楼随之坍塌为一层。爆炸发生地原为一栋五层小楼,一层是餐饮店、鲜花店等多家商户,三楼为招待所,顶层为加盖的。五层小楼临近的一栋楼同样受到影响。周围的建筑和路上的车辆也有较大程度受损。事发地点西侧马路对面,文化大厦1到12层楼窗户均不同程度受损。事发地点北侧为一老旧小区,一位住户表示,其自家楼栋距离爆炸点最近,肉眼可见出现倾斜。

附近一位居民表示,自己家距离事发现场1.5公里,爆炸发生时,听到很大一声响动。目击者看到,很快就有消防和公安车辆赶到现场,现场附近已经禁止随意进

入。有目击者称,9点06分,事发点再次发生爆炸。

据三河市应急管理局局长纪宏图介绍,截至目前,事故造成2人死亡26人受伤,伤员已被送医救治。纪宏图表示,此次爆炸事故初步确认是燃气泄漏引发,经查,当地两家燃气公司的燃气并未供应发生爆炸的楼栋,楼内商铺使用的是液化石油气,但地下仍有燃气管道。为防止次生灾害发生,目前已对周边区域暂停燃气供气。

3月13日下午,爆燃事故遇难者的一位亲属表示,事故中去世的一位是她的外甥女,遗体已经找到,外甥女的丈夫目前仍失联。夫妻二人在因事故受损的建筑中开有一家招待所,“他们有一个九岁的孩子,妈妈刚把孩子送到学校就出事了。”

(据新京报)

## 500元存24年 利息有多少?

### 这名杭州女子获得了334元

在浙江杭州,有这样一则有趣的故事发生在3月12日。一名女子前往银行,取出了自己十岁时存下的500元存款。经过长达24年的岁月沉淀,这笔存款变成了834.1元。

女子对于这样的结果颇为感慨,她笑着说:“现在我的女儿也正好十岁了,我打算把这笔钱和她收到的压岁钱放在一起,让它们继续增值,传承我们家族的储蓄传统。”

这位女子的举动展示了一种对储蓄和理财的深刻认识。她不仅通过实际行动向女儿传递了储蓄的重要性,还以这笔跨越了24年的存款为例,向女儿展示了复利的魔力。她希望女儿能够像她一样,从小培养起良好的储蓄习惯,让财富在时间的积累下不断增值。

(据大象新闻)

## 美国投票决定是否禁用TikTok

### 我外交部回应:这是霸凌行为

中国外交部发言人汪文斌3月13日主持例行记者会。

有记者提问,美国国会议员正在投票决定是否要禁止TikTok在美国运营。中方对此有何评论?

汪文斌:近年来,尽管美方始终没有找到TikTok威胁美国国家安全的证据,却始终没有停止对TikTok的打压,这种不能在公平竞争中取胜就采取霸凌行径的做法,扰乱的是企业正常经营活动,损害的是国际投资者对投资环境的信心,破坏的是正常的国际经贸秩序,最终必将反噬美国自身。

(据中国新闻网)

## 马克龙推迟访乌 梅德韦杰夫开喷:懦夫

3月11日晚,俄罗斯统一俄罗斯党主席、俄联邦安全会议副主席兼军事工业委员会第一副主席梅德韦杰夫在社交媒体发文,讽刺法国总统马克龙是一个“懦夫”。

早些时候,马克龙宣布推迟对乌克兰的访问。路透社指出,这是马克龙自2月份以来第三次推迟访乌计划。

“马克龙准备去基辅?但他是个动物学上的懦夫!”梅德韦杰夫用法语攻击道。并建议马克龙在办公室多备几条内裤,因为“味道会很重”。据他所说,他最初是在早上写下这条推文的,但决定发布时,马克龙已经“拉裤子了”并决定推迟访乌。他最后感叹道:“可怜的法国!”

美国政治新闻网认为,马克龙又一次推迟访乌,是因为他对俄罗斯日益强硬的言论导致法国与盟友间关系紧张。

近一段时间,马克龙频繁发表对俄强硬言论。当地时间2月26日,20多个欧洲国家的领导人在法国首都巴黎就支持乌克兰举行会议,马克龙一句“不排除向乌克兰派兵”引起舆论哗然。随后,英德意等一众欧洲国家紧急“撇清关系”,美国也反复强调不会向乌克兰派兵。

(据环球时报)

# 拒绝衰老加速 从管住嘴开始

衰老是自然的生理过程,虽然不可避免,但合理保养可以延缓其进程。然而,很多人正在不知不觉中加快衰老速度。以下五类食品易催人老,日常生活中务必控制摄入。

**烘焙食品。**一些烘焙食品含有氢化植物油,而植物油在氢化过程中会产生反式脂肪酸。大量试验及证据表明,反式脂肪酸可能诱发心血管疾病、糖尿病等老年常见慢性病,不但加速机体衰老,还使我们饱受疾病困扰。

**加工肉类。**亚硝酸盐是制作此类食品时经常使用的添加剂,不仅防腐还能让食物好看。然而,亚硝酸盐在体内酶的作用下会产生致癌物质,且容易造成炎症,形成皮肤早衰。

**太咸的食品。**盐吃得多,由于渗透压作用,身体组织的水分减少,不利于皮肤保持水润。如果第二天有个重要约会,必须保证自己的最佳形象,前一天晚上一定要注意少吃盐,不然第二天很可能会看起来灰头土脸。

**酒。**饮酒除了会增加肝脏负担外,还影响睡眠。虽然酒后头晕的感觉似乎有利于睡眠,但却并

不利于我们进入高质量的深度睡眠。睡不好最明显的表现之一就是脸上出现皱纹。

**甜饮料。**含有大量色素、添加剂等成分,其在体内代谢需要大量水分。随着水分排出,身体“保鲜”就会更难。过多的糖分也会和体内的蛋白质发生反应,形成褐色蛋白质,使皮肤暗沉无光、松弛起皱。此外,甜饮料也会导致龋齿,结果是人还没老,牙齿先坏了。

除了管住嘴,专家还分享了几个可时常揉搓的部位,有助抗衰老。

**搓手。**快速搓手会让人心跳明显加快、出汗,除了能够疏通经络,还有一定锻炼效果。平时可将双掌合十,双手悬空,使两掌快速对搓200下即可。

**搓脸。**有研究显示,人的脸部肌肉只有20%能得到活动,而老年人活动和表情都比年轻人要少,因此很多养生专家都建议老年人多搓脸。两手互相搓几下,感觉发热即可,然后闭上眼睛,双手自下而上,由轻到重反复揉搓,直到面部发热为止,每天至少“洗”两次,每次3-5分钟就可以了。

(据养生中国、《中国中医药报》等)

## 春季常做舒筋操 增强新陈代谢

该套体操动作幅度较大,无锻炼基础、体质差的老人不宜选用。另外,初练时动作宜缓慢些,不要强用力。

**臂绕环:**两腿分开至肩宽,双臂屈肘手触肩,做向后、向上、向前肩绕环10-15次,换方向做10-15次;然后手臂伸直做向后绕环10-15次,向前绕环10-15次。

**腰绕环:**两腿分开至肩宽,双手叉腰,腰部和腕关节缓缓地向左、向后、向右、向前绕环旋转15-20次,换方向旋转15-20次。

**膝绕环:**屈膝半蹲,两手按膝盖上,膝部缓慢按顺时针、逆时针,各旋转15-20次。

**弓步冲拳:**两脚分开至肩宽,屈膝半蹲,两手握拳至腰部,上体左转成左弓步,两臂向前冲拳,还原

再换方向做,左右冲拳各15-20次。

**左右作腿:**立正,两手握拳至体侧,左脚向左前擦地伸出,右腿下蹲成左仆步,左手变掌伸至左脚跟;起立,左腿直立,右腿屈膝提起,左手高举,掌心向上,再换右脚擦地伸出做右仆步,反复做8-12次。

**摆槽:**左腿向左前方跨成左弓步,两臂举起微握拳,拳心向前、向上、向前、向下做摆槽动作,同时俯身呼气,摇至左膝两个侧时,上体后仰并吸气,连做15-20次,再换右弓步做15-20次。

**蹲起开合:**立正,两臂缓慢上提至前平举,两手靠拢,掌心向上,继续上提至侧上举,再慢慢向下,同时两腿慢慢下蹲至全蹲;然后两臂再缓慢上提,同时起身,如此反复15-20次。

(据《燕赵老年报》)

## 锻炼别以“出汗”论高低

锻炼后要大汗淋漓,如果没出汗,就达不到健身的目的,这是不少人的想法。那么运动效果是要用出汗量来衡量吗?答案是否定的。

一般来说,运动强度越大,排汗量越多。因为随着运动强度的增加,产生更多的热量,以及大量的代谢物——二氧化碳和水。为了保持正常体温,人体就必须通过增加排汗量把多余的热量散发出来,因此,运动强度与排汗量呈正比关系。但几个人进行同样的运动后,有人出汗多,有人出汗少,这是因为出汗的多少是因因人而异的。首先,汗液取决于汗腺的分泌,而汗腺的数量,不仅有性别差异,还有个体差异。另外,出汗多少还取决于体液含量。有些人体液较多,运动时出汗就多;反之,运动时出汗就少。体液的多少由脂质的含量决定,因为脂肪组织

中含水量比较少,所以胖人的体液相对比瘦人少。尽管运动时胖人出汗多,但耐受水分丢失的能力却比较差,也就是说,运动时间不长,胖子就会因代谢失调而过早出现疲劳。运动前是否饮水对出汗也有影响,如果运动前大量饮水,会导致体液增多而增加出汗量。运动出汗还要看个人的身体素质,体质强壮的人,肌肉与运动器官都比较健康,即使进行强度较大的运动,也毫不费力,出的汗自然就少;相反,体质差的人稍稍活动,就会大汗淋漓。

因此,出汗越多并非锻炼效果越好。一些无汗运动,如散步、骑车,同样可以起到预防或减少各种慢性疾病的作用,还能帮助降低患中风、糖尿病、痴呆、骨折、乳腺癌和结肠癌的风险。

(据《健康报》)

## 一周接诊多例 高龄疝气患者

### 医生提醒:莫让小修补变成大手术

当身体某个部位出现包块并且没有明显不适时,很多人往往会忽略它。医生提醒,这很可能是疝气的前期表现。

疝气又称小肠气,是一种多发疾病,老年人与儿童是高发人群。其中男性患者更多,男女患者比例约为15:1。

记者采访了解到,最近一周,杭州市第一人民医院疝和腹壁外科副主任黄永刚接诊了4例高龄老年疝气患者。黄永刚表示,疝气自愈的可能性极低,手术修补是唯一的治疗方法,老年人尤其要重视疝气的预防与治疗。

医生介绍,腹股沟是疝气最常见的发病部位。老年人由于机体功能萎缩,腹壁肌肉变得薄弱,加之咳嗽、排尿困难、便秘等原因引起腹内压增高,很容易形成腹股沟疝气。

87岁的孙奶奶近年来经常感到腹部胀痛并鼓包,医生诊断为疝气。但由于症状不严重,孙奶奶又害怕手术,因此治疗一拖再拖。直到一周前,孙奶奶腹部发生剧烈疼痛,医生诊断为腹股沟嵌顿伴小肠破裂,同时腹腔污染严重,引发急性弥漫性腹膜炎。

黄永刚及时为孙奶奶实施了急诊手术,但疝气突发给老人身体造成较大损伤,需要住院治疗,待完全恢复还要一段时间。

其实,如果孙奶奶能够及时修补,大可不必受这份罪。

黄永刚告诉记者,在门诊中,认为疝气是小病,就诊后逃避手术,能拖则拖的老年患者不少。不少患者拖到最后,会出现急性肠梗阻、肠坏死,甚至严重感染,导致中毒性休克,可能威胁生命。

对此,黄永刚提醒,老年朋友一定要引起重视,及时处理,莫让小修补变成大手术。医生表示,对于老年患者来说,无论年龄高低,只要心肺功能好,能够接受麻醉,就能采用腹腔镜下微创手术。对于不能耐受全身麻醉的,可以采用局部麻醉,创伤也非常微小。

(据《浙江老年报》)

## 养脾醒胃 喝柠檬老鸭汤

材料:柠檬1个,苹果两个,老鸭子半只,瘦肉100克,生姜2-3片。

做法:柠檬洗净,切开;苹果去核切成块;鸭子洗净,放进沸水中煮10分钟,再用清水洗净;瘦肉洗净,切大块。砂锅内加入清水2000毫升,武火煮沸后,放进鸭子、瘦肉、生姜片,待其煮沸,改用文火煲约1小时,再放入柠檬、苹果煲10分钟即可。

功效:柠檬能清热化痰、生津解暑、健脾消食。鸭肉性凉,能清热去火、健胃补虚。本品具有消暑生津、养脾醒胃之功效。需要提醒的是,胃溃疡、胃酸分泌过多的人不宜过量食用。

(据《老年报》)

