



# 伊朗驻叙使馆遭以导弹袭击

## “圣城旅”高级指挥官及副手等7人身亡

据伊通社4月2日报道，伊朗驻叙利亚大使馆领事部门建筑1日遭导弹袭击，袭击已造成7人死亡。这是自2011年叙利亚危机爆发以来，伊朗驻叙外交机构首次遭袭，也是新一轮巴以冲突爆发后首次在叙有外交机构遭袭。

伊外交部1日发表声明说，伊朗外长阿卜杜拉希扬和叙利亚外长梅克达德当天通话，强烈谴责以色列的“野蛮”空袭。



这是4月1日在叙利亚首都大马士革拍摄的空袭现场(手机拍摄)。图据新华社

### 遭袭建筑被完全炸毁

伊朗驻叙大使侯赛因·阿克巴里1日说，伊朗驻叙利亚大使馆领事部门建筑当天“遭到了F-35战机发射的6枚导弹袭击”。他说，空袭发生时，他本人正在使馆主体建筑内。他强调，伊朗将果断回应对以色列的行动。

记者在现场看到，遭袭建筑被完全炸毁，废墟上仍

### 64岁高级指挥官死亡

据伊朗媒体报道，在这次袭击中，64岁的伊朗伊斯兰革命卫队下属“圣城旅”的高级指挥官穆罕默德-礼萨·扎赫迪及其副手哈吉·拉黑米等7人死亡，另有十余人受伤。

叙利亚外长梅克达德在袭击后访问了伊朗大使馆，并在与伊朗外长阿卜杜拉希扬的通话中对这起空袭事件予以“最强烈措辞”的谴责。伊朗外交部发言人纳赛

### 以方指示其驻各国使馆加强安保

目前，以色列方面对袭击事件没有任何表态。但据以色列《新消息报》1日报道，以方已指示其驻世界各国的使馆加强安全措施。

据CNN报道，美国国务院发言人马修·米勒在新闻发布会上表示，美方“尚未确认目标或责任方”，但同时表示，“我们始终担心出现任何可能导致该地区冲突

有浓烟冒出。伊朗驻叙利亚大使馆新闻处工作人员对记者说，袭击发生时，包括多名伊朗军事顾问在内的受邀人员正在楼里准备参加开斋宴。袭击发生后，叙利亚军方发表声明说，当天17时许，以色列从其占领的戈兰高地方向对伊朗领事部门建筑发动导弹袭击。

尔·卡纳尼当天发表声明说，这一袭击严重违反了《维也纳外交关系公约》，国际社会和联合国应以最强烈的措辞谴责这一行为，并应对“侵略者”采取必要措施。

据俄罗斯卫星网报道，俄罗斯外交部发表声明强烈谴责此次袭击事件，以方的“行为是绝对不可接受的，必须停止”。

升级或加剧的情况”。

2011年叙利亚内战爆发后，以军多次以打击伊朗军事设施为由空袭叙境内目标。叙利亚和伊朗政府均否认伊朗在叙有驻军。去年10月新一轮巴以冲突爆发后，以色列对叙境内目标的袭击更加频繁。

(据中国新闻网)

## 马英九率台青抵达广东交流参访

马英九率台湾青年一行1日乘机抵达广东交流参访，中共中央台办、国务院台办主任宋涛当晚在深圳会见马英九一行。

宋涛首先转达了习近平总书记对马英九的亲切问候。宋涛表示，两岸同胞都是中国人，要坚持“九二共识”，坚决反对“台独”分裂和外部势力干涉，积极促进两岸各领域交流合作，共同弘扬中华文化，增进两岸同胞亲情福祉，推动两岸关系和平发展、融合发展，坚定不移推进祖国统一大业，同心共创民族复兴伟业。

马英九对习近平总书记的问候表示感谢。他表示，两岸同胞血浓于水、同气连枝，应在“九二共识”、反对“台独”政治基础上，加强两岸各领域特别是青年之间的交流合作，推动两岸关系向前发展。

(据新华社)

## 考生蔡元培、莫言被北大国际关系学院拟录取

4月1日下午，北京大学国际关系学院通过微信公众号公示了2024年硕士(内地)招生拟录取名单，此前备受关注的考生蔡元培、莫言名列其中。

记者了解到，在各自的专业成绩上，蔡元培排名总成绩第一，莫言排名第二。

根据北京大学国际关系学院公示信息显示，考生蔡元培的拟录取专业为科学社会主义与国际共产主义运动，其初试、复试总成绩为73.52，排在本专业拟录取考生第一位。考生莫言的拟录取专业为公共管理，其初试、复试总成绩为85.04，排在本专业拟录取考生第二位。

北京大学研究生招生办老师回应称，目前只是公布复试成绩，至于是否录取还要等最终公布的录取名单。

(据成都商报)

## 通信迈入万兆时代 5G-A正式商用

近日，中国移动在杭州公布首批100个5G-A网络商用城市名单，并宣布计划于年内扩展至全国超300个城市。

早在2021年4月，国际标准化组织3GPP便将R18协议版本定义为“5G-Advanced”(简称5G-A)，即5.5G。浙江移动规划技术部5G技术专家徐林忠说，相较于5G，其具备更高速率、更大连接、更低时延等特点。通过引入通感一体、通算智一体、空地一体等技术，同时扩展5G能力边界，焕新数字生活。据业内人士介绍，5.5G能提供下行10Gbps的速率，通信将迈入万兆时代。

据国家工信部统计，我国已建成全球规模最大、技术领先的5G网络，截至2023年底，中国5G基站数量突破337.7万个，千兆宽带用户较去年同期翻倍。而5.5G，则是站在“巨人的肩膀”上升级，依托现有网络架构基础迭代演进，极大促进它的部署和推广落地。

(据新华社)



# 这几款养生粥，助你喝出健康来

古人将粥视为补品。明代医家李时珍认为，粥口感柔腻，温养肠胃，早餐喝粥最得饮食之妙。唐代诗人白居易在《春寒》中写道：“今朝春气寒，自问何所欲。酥暖薤白酒，乳和地黄粥。”



### 健脾胃养五脏

我们在日常生活中最常喝的是大米粥和小米粥。大米又叫粳米，其味甘，性平，归脾、胃、肺经，具有补气健脾、除烦渴、止泻痢的作用，适用于脾胃气虚所致食少纳呆、倦怠乏力，以及心烦口渴、泻下痢疾等病症。此外，适量食用粳米对于肺阴亏虚导致的干咳、咳少量黏痰等症狀也有一定的调理作用。

小米味咸，性微寒，归肾、脾、胃经。《饮食正要》记载，小米主养肾气，去脾胃中热，治消渴，利小便，止痢，健脾益气。

### 春季宜喝养生粥

春天正是养生好时节，这里给大家推荐几款应季养生粥。

#### 芹菜粥

材料：芹菜100克，粳米50克，盐、味精适量。

做法：将芹菜连根洗净、切段，粳米洗净。将芹菜和粳米放入锅中，加入适量清水，煮至粥熟。最后加入适量盐、味精，搅拌均匀即可。

功效：本品清肝热、降血压，为春季清肝佳品，尤其适合高血压患者、非酒精性脂肪肝患者及春季易怒、多梦、口渴的人群服食。

#### 菠菜粥

材料：菠菜100克，粳米50克，盐、味精适量。

做法：将菠菜洗净，在沸水中焯烫，取出切段。将粳米洗净后放入锅中，加适量清水，煮至米熟时，将菠菜放入锅中，而后放入适量盐、味精即可。

功效：本品具有养血平肝的作用，适合肝血不足引起的高血压、头晕、贫血患者及糖尿病患者服食。

#### 十全养生粥

材料：黑米、粳米、小米、绿豆、红豆、燕麦、荞麦、黑芝麻、桂圆各10克，红枣5枚。

做法：将黑米、小米、绿豆、红豆、燕麦、荞麦、黑芝麻洗净后浸泡2小时，桂圆、粳米洗净，红枣洗净、去核。将上述材料一起放入锅中，加适量清水煮粥。粥熟后，可根据个人口味加适量红糖。

功效：春季阳气生发，多吃种子类的食物有助于身体绽放生机。此粥含有多种谷物及豆类食物，具有健脾和胃、润肠通便、补中益气的作用，适合一般人群服食。

#### 葱姜粥

材料：生姜15克，葱白10克，粳米60克，红糖30克。

做法：将生姜、葱白洗净、切碎，粳米洗净备用。将上述食材放入锅中，加适量清水，煮至粥熟，即可服食。

功效：本品具有解表散寒、益胃和中的作用，适合风寒感冒初起者和鼻炎患者服食。

#### 香菜粥

材料：香菜30克，粳米50克，麦芽糖20克。

做法：将香菜洗净、切碎，粳米洗净备用。将粳米放入锅中，加适量清水，煮至米熟时加入香菜末、麦芽糖，再煮沸即可。

功效：本品具有发汗解表、下气消食、健脾和中的作用，适用于风寒感冒的预防及辅助治疗。糖尿病患者可将麦芽糖更换为北沙参20克。

#### 生姜红枣粥

材料：生姜10克，红枣5枚，粳米50克。

做法：将生姜切片，红枣洗净、去核、掰开，粳米洗净。将上述食材放入锅中，加适量清水，煮至粥熟即可。

功效：此粥具有温中散寒、养血和胃的作用，辛温而不燥烈，扶正而不滞邪，可作为老年体虚者外感证的食疗方。

(据《健康报》)

# 突发强风，南昌一小区3人被吹下楼身亡

## 专家提醒：遇强对流天气，在室内应远离门、窗和墙

3月31日凌晨3时许，南昌局部突发短时强降水、强雷电、雷暴大风等强对流天气，当地八月湖路一小区因强对流天气3人坠亡。

多位业主介绍，出事的3人中有两位是祖孙俩，60多岁的奶奶和11岁的孙子一起在房间睡觉，被大风连人带窗户、床垫一起卷到外面。11楼的一位60岁老人也被狂风卷下楼。

据央视新闻，此次强对流天气已造成南昌市4人死亡，10余人受伤。

### 一小区3人意外坠亡 其中祖孙俩连人带窗户、床垫被卷下楼

4月1日，南昌市南昌县应急管理局证实南昌县八月湖路一小区当天因强对流天气有3人坠亡。

记者注意到，该小区系南昌伟梦清水湾小区，2015年竣工。4月1日，该小区一名高层业主告诉记者，3月31日凌晨，她睡梦中发现整个房子都在晃动，外面是气旋风。起床发现，家中的窗玻璃在这次强对流天气中被吹成碎片，客厅也站不住人。天亮后，她发现许多业主的整面玻璃直接被吹倒，还有连人带床垫一起掉下楼的。高层许多玻璃都是碎的，树也倒了一大片，停在楼下的车子也被砸得千疮百孔。当天上午，小区物业通知业主登记受损情况。

多位业主介绍，出事的3人分别住在该小区某栋的20楼和11楼，其中两位是祖孙俩。同栋一位业主介绍，她听说20楼出事时，家中60多岁的奶奶和11岁的孙子一起在房间睡觉，凌晨两三点，被大风连人带窗

户、床垫一起卷到外面。11楼的一位60岁老人也被狂风卷下楼。

上述业主介绍，出事的几人后来在一楼电动车棚附近被找到，但已不幸遇难。

### 当地预计一周内仍有强对流天气 专家：在室内应远离门、窗和墙

据悉，南昌市气象台3月31日1时45分发布了暴雨黄色预警信号：预计未来6小时内，部分地区降水可达50毫米以上，局部可伴有短时强降水、强雷电、雷暴大风等强对流天气。

4月1日上午，多位南昌市民收到南昌市减灾办等部门发布的天气提示，称预计4月1日至6日南昌市有一次强对流天气过程，请广大市民密切关注气象灾害预警信息，做好自身及家人安全防护，出行远离树木、临时搭建物、广告牌匾、高空建筑物等危险部位，减少雷雨大风天气时的室外活动。

气象专家提醒，强对流天气最好在室内避险。当已经面临龙卷风威胁时，如果在户外，要观察龙卷风动态及时避开其行进路径；如果在室内，则远离门、窗和房屋等外围墙壁，躲比较坚固的、永久性钢筋混凝土结构建筑物中抱头蹲下，最安全的地方就是地下室或半地下室。如在电杆倒下、房屋倒塌等紧急情况下，应及时切断电源，以防止电击人体或引起火灾；乘汽车外出遇到龙卷风时，千万不能开车躲避，也不要汽车中躲避，应立即离开汽车，到低洼地躲避。

(据极目新闻、红星新闻)

## 常吃胡萝卜 有助防癌益寿

### 不同颜色不同吃法各有优势

提起胡萝卜，很多人会想到对眼睛有好处。但一项新研究显示，常吃胡萝卜可以预防癌症、延长寿命。胡萝卜还有哪些意想不到的好处？怎么吃才更营养呢？今天就为大家一一介绍。

### 对视力和心血管都有益

去年底，食品营养学领域国际期刊《食品科学与营养学评论》发表了一项重要研究。研究发现，每天吃点胡萝卜，可以有效降低癌症发病风险。与不吃胡萝卜的人相比，每周吃400克胡萝卜，可将癌症风险降低20%；就算每周仅吃60克，也能将癌症风险降低4%。

此外，常吃胡萝卜还有以下好处。保护眼睛。胡萝卜富含β-胡萝卜素，这种成分可以在体内转化为维生素A，维生素A有补肝明目的作用，可以治疗夜盲症。

防治心血管疾病。β-胡萝卜素可以清除人体血液中的自由基，具有防治心血管疾病的作用。

预防便秘。胡萝卜膳食纤维含量比较丰富，膳食纤维的摄入不仅有助于增强饱腹感，还能促进胃肠蠕动，辅助预防、缓解便秘。同时，膳食纤维也是肠道益生菌的“口粮”，对平衡肠道菌群、预防肠道疾病等都有一定的好处。

### 不同颜色各有所长

橘色胡萝卜富含β-胡萝卜素，β-胡萝卜素有助于防癌抗癌、保护眼睛、防治心血管疾病。

紫色胡萝卜富含花青素，花青素有助于抗氧化、抗衰老。红色胡萝卜富含番茄红素，番茄红素有助于抗氧化、调节血脂、预防心血管疾病。

### 生吃熟食皆可

胡萝卜营养丰富，其中有些营养素属于水溶性营养素，比如维生素C、B族维生素、花青素、槲皮素等，这些营养素不耐高温，所以生吃胡萝卜可以利用槲皮素来增加冠状动脉的血流量，对高血压、冠心病患者有好处。生吃胡萝卜还可以利用胡萝卜的膳食纤维来加强吸水性，加强肠道的蠕动，既可以预防便秘，又可以通便。

胡萝卜中还有一些是油溶性的营养素，其中最主要的就是β-胡萝卜素。β-胡萝卜素能够耐高温，烹饪胡萝卜可以使90%的β-胡萝卜素得到利用。胡萝卜素如果溶于油，就能够被我们人体吸收。用压力锅炖胡萝卜，能够减少胡萝卜与空气的接触，还能够更好地提高胡萝卜素的利用率。

专家表示，每人每天应该均衡地摄入10毫克天然胡萝卜素，相当于1-2根胡萝卜。如果每天能吃1根胡萝卜，长期坚持对身体会有一定的好处。

(据CCTV生活圈)

(据《健康报》)

# 遭遇急性心梗，如何化险为夷？

生活中，我们经常看到猝死的新闻，其主要原因就是急性心肌梗死。很多人对这个疾病仍缺乏了解，不知道它到底是什么病，对其相关症状也不熟悉，以至于出现症状时错过最佳急救时机。本文就从急性心肌梗死的表现、急救方法两个方面向大家简单普及急性心肌梗死知识，帮助大家认识这个病，加强预防。

### 急性心肌梗死的表现有哪些？

典型表现：对于绝大多数急性心肌梗死患者来说，其常合并冠心病、高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病，在日常生活中，常由于情绪波动、吸烟、饮酒、劳累等因素诱发，从而出现室息性胸骨后疼痛，还会发生心慌、气促、冷汗、面色苍白等情况。

非典型表现：急性心肌梗死患者存在一些非典型表现，倘若未注意，很容易引起误诊、漏诊。具体如下：**腹痛** 一些急性心肌梗死患者会感到上腹疼痛，临床很容易误诊为消化道溃疡、胰腺炎、急性胃炎等。尤其对于老年群体来说，一旦其出现腹痛合并呼吸困难、心律不齐、发绀等情况，一定要提高警惕，这很可能是急性心肌梗死找上门。

**牙痛、下颌痛** 部分急性心肌梗死患者会出现剧烈牙痛的症状，但牙痛部位不明确，即使口服止痛药也很难缓解，甚至还会出现面色苍白、大汗淋漓等情况，这些都是急性心肌梗死的表现。

**无痛** 对于老年人、糖尿病患者来说，如果出上腹部堵闷、心悸、憋气、休克、心律失常等症状，但又没有明显疼痛感，那么急性心肌梗死的可能性非常大，需要立即就医。老年人感觉不到疼痛或者疼痛轻微与其植物神经功能减退有关，而糖尿病患者因有神经病变，

(据《老年生活报》)