



500万粉丝网络主播“撞脸”命案逃犯

本人晒照澄清称已不胜其扰，警方仍在核实调查

4月15日，内蒙古锡林浩特市公安局发布一则通告，悬赏20万元通缉2006年故意杀人案的兩名犯罪嫌疑入。许多网友发现，其中一名嫌疑人的模拟画像与一位拥有500万粉丝的网络主播十分相似。

4月17日，该网络主播回应称，不想浪费公共资源，也不想蹭这种热度，“尤其不想被人误解，现在父母都在关心此事，不希望吓到老人，我只想像以前一样安安静静地生活，兢兢业业地工作。”

记者从锡林浩特市公安局获悉，这两天已经接到不少网友提供的线索，警方仍在核实调查。



主播自拍画面截图。

500万粉丝主播撞脸命案逃犯

4月15日，锡林浩特市公安局发布通告称，对该市“2006.8.02”故意杀人案公开悬赏征集破案线索。2006年8月2日下午4时许，锡林浩特市南广场西侧会展中心北侧台阶处发生一起命案，兩名犯罪嫌疑入持刀将被害人王永东刺死后逃离现场。凡知道破案线索的，请及时向公安机关报告，公安机关根据提供的线索破获案件的，将奖励举报人20万元。通告中还附有兩名犯罪嫌疑人的模拟画像。

主播称工作生活被干扰，愿配合警方调查

4月16日下午，该主播还发布了两则声明，称目前许多网友在评论区“开玩笑”式的发言已经严重影响自己的生活和工.作，称“第一次感受到网络里的人心险恶，欲加之罪，何患无辞”、“尤其不想被人误解，现在父母都在关心此事，不希望吓到老人，我只想像以前一样安安静静地生活，兢兢业业地工作。”

目前，该主播已关闭某视频平台的评论功

能。该博主称，不想浪费公共资源，也不想蹭这种热度。该主播介绍，他从事互联网直播行业已有8年，在某视频平台上有500万粉丝，因此觉得自己有必要出来郑重澄清一下，他并不是通缉令上的犯罪嫌疑入。

4月17日，记者从锡林浩特市公安局获悉，这两天已经接到不少网友提供的线索，警方仍在核实调查。

(据红星新闻)

@巴黎奥组委 塞纳河计划能实现吗

4月17日是2024年巴黎奥运会倒计时100天，巴黎奥运会的筹备工作会进入最后冲刺阶段。而此次奥运会大胆创新的塞纳河计划，一直在被热议中。

塞纳河上真能游泳吗

近日，法国总统马克龙谈到即将于7月26日在塞纳河上举行的巴黎奥运会开幕式时，表示鉴于可能存在的安全风险过高，开幕式可能会放弃在塞纳河上举办，同时其他的备选计划也在研究当中。

除了开幕式，巴黎“母亲河”塞纳河还将作为奥运会铁人三项赛和公开水域游泳环节的比赛场地，并宣布2025年将向公众游泳者开放。

这在1900年巴黎奥运会上已有先例，塞纳河上曾举办了7项游泳赛事。后来，由于工业污水、生活废水以及一些垃圾排放，让塞纳河的污染越来越严重。1923年，政府下令禁止在塞纳河中游泳。时隔100年，2024年巴黎奥运会上，塞纳河将再一次开放

清洁塞纳河一直在进行

塞纳河清理项目工作庞大复杂，成本高昂。法国政府近年来一直在努力改善塞纳河的水质。过去十年，巴黎地区的塞纳河清理项目已耗资14亿欧元，升级污水和雨水处理设施，以改善塞纳河及其主要支流马恩河的水质。

为了让奥运会顺利进行，巴黎紧锣密鼓地进

(据澎湃新闻)

中美国防部长视频通话

国防部长董军16日晚应约同美国国防部长奥斯汀视频通话。

董军说，中美两国元首致力于推动双边关系稳下来、好起来，两军应当好两国关系发展的稳定基石。台湾问题是中国核心利益中的核心，中国的核心利益绝不容受损。中国人民解放军对于一切“台独”分裂活动和外部纵容支持，决不会听之任之。当前南海形势总体稳定，美方应认清中方坚定立场，切实以实际行动维护地区和平和中美两国两军关系稳定。

双方还就其他共同关切的问题交换了意见。(据新华社)

从美国成功追索

38件流失文物艺术品将回国

当地时间4月17日，国家文物局从美国成功追索38件流失文物艺术品。返还仪式于当日下午在中国驻纽约总领馆举行。美国纽约曼哈顿区检察官办公室将缴获的38件中国流失文物艺术品移交中国政府。经初步鉴定，专家判断该批文物大部分为明清时期我国藏传佛教文物，涉及佛塔、佛像、佛教饰物等类别，涵盖铜、泥、象牙、木等材质，内容丰富，保存完整，具有重要的历史、艺术和科学价值。

中美于2009年1月14日首次签署中美关于防止中国文物非法入境美国的政府间谅解备忘录。(据央视新闻)

迪拜一天下了 一年多的雨

阿联酋国家气象中心4月17日确认，该国过去24小时内遭遇1949年有记录以来最强降雨。

阿联酋国家气象中心数据显示，艾因地区在不到24小时内降雨量达到254.8毫米，创下1949年有相关记录以来最高纪录。此次强降雨已导致1人死亡。

在迪拜，当天降雨量相当于当地平均一年半到两年的雨量。强降雨导致迪拜国际机场停机坪积水，飞机“趟水”滑行。16日下午开始，部分抵达航班被转移至周边机场，出发航班被迫延误或取消，机场完全恢复运营还需一段时间。

社交媒体流传的画面显示，强降雨在阿联酋冲垮道路，一些汽车完全被洪水淹没。目前，阿联酋全国学校已停课，政府员工实行远程居家办公。

位于阿拉伯半岛的阿联酋气候干旱，只在相对凉爽的季节时有降雨。因降雨较少，一些道路和设施缺乏排水系统。为应对暴雨，政府派出储水罐车到街道和公路上抽水。(据环球时报)

厄瓜多尔“闯馆”事件发酵

拉美又有两国撤回外交使节

日前，厄瓜多尔方面强行进入墨西哥驻厄使馆一事震动拉美各国，事件仍在发酵。16日拉丁美洲又有两国宣布新抗议举措：洪都拉斯召回其临时代办；委内瑞拉关闭驻厄所有使领馆，撤回外交使团。

当前，墨西哥已正式就厄瓜多尔涉嫌违反国际法，向联合国国际法院提起诉讼，要求将厄瓜多尔“踢出”联合国，拉共体当地时间4月16日就此进行闭门讨论。

厄瓜多尔总统诺沃亚15日则坚称，他对决定厄安全部队进入墨驻厄使馆逮捕前副总统格拉斯“不后悔”。诺沃亚指出，墨驻厄使馆为被司法系统判刑的格拉斯提供了庇护。(据国际在线)



晚餐做出这两个改变，身体更健康

很多人觉得不吃晚餐能减肥，其实未必如此。大阪大学的一项研究发现，与每天都吃晚餐的人相比，偶尔、经常或从来不吃晚餐的人，体重增加风险反而上升。晚餐不可不吃，也不可盲目吃，时间吃不对、种类吃不对，同样会招来多种疾病。如果晚餐做出以下这两种改变，身体会更健康。

晚6点前吃晚餐，可改善糖代谢

日本学者比较了晚6点和晚9点吃晚餐对于血糖的影响，结果发现：晚6点吃晚餐的人，第二天的24小时血糖水平较晚9点吃晚餐的人有明显改善，血糖波动幅度也明显减小。

早些吃晚餐，有助于改善次日血糖波动，以及次日早餐后的血脂代谢状况。

而且，常言道“胃不和则卧不安”，为了不影响夜间睡眠，晚餐后距离入睡尽量有4个小时的时长，以便让食物有充分的时间进行消化。

建议朋友们在晚5点-7点间吃晚餐，晚8点之后最好不要再吃任何东西，饮水除外。

当然，很多朋友工作繁忙，晚上8点可能还没到家呢。这种情况可以选择先在工作单位吃完再加班，或者到家后尽量选择吃清淡一点的食物。

因为夜间睡觉时身体不活动，血流速度变慢，而一晚

上又不喝水稀释血液，此时吃得过于油腻，对血管是不友好的。晚餐尽量少油、少盐、少糖。

清淡不是不能吃肉，而是不能太浓汁厚味，适当吃些肌纤维粗、好消化的海产品、瘦肉、蛋类都可以，少吃肥肉。

晚餐素一点，可预防心脏病

哈尔滨医科大学的学者分析了近3万人的数据后发现——

晚餐摄入量过量动物蛋白，会使心绞痛和心脏病风险均升高44%；而晚餐以素食为主，即食用高质量碳水化合物和植物蛋白(如豆腐)时，心脏病患病率将降低约10%。研究人员建议，晚餐可适当多吃素食，或用高质量碳水化合物(如粗粮、豆类、薯类等)替代部分低质量的碳水化合物，能显著降低患心血管病的风险。

建议晚餐可以搭配以下4类食物

1. 适量主食。注意粗细搭配，如果有食管反流等特殊情.况，晚餐可以适当少吃一些粗粮。
2. 富含优质蛋白质的食物。晚餐并非完全不能吃肉，可以在吃些大豆制品的基础上，适量吃一点鱼虾、瘦肉等。
3. 蔬菜。其中一半可以是绿叶蔬菜。
4. 富含水分的粥类或者清淡的汤类食物。干稀搭配可以适当帮身体补充水分。

(据《北京青年报》)

睡眠“先卧心 后卧眼”

正确的睡眠方法是先安定情绪，思无杂念，然后就自然闭目入睡了，即为“先卧心，后卧眼”。

该睡的时候，要做到按时上床，安静入睡。有研究人员发现，睡前3小时进行适当的运动，有利于达到最佳的促眠效果和有效地提高睡眠质量。准备睡觉前，必须要停止一切可能对大脑产生强烈刺激的活动，如看书报、看电视和娱乐活动等，换上柔软、宽松的睡衣，用热水泡脚15分钟。

上床后要关掉电灯，放松身心，使机体渐渐进入睡眠状态。最好面向右侧侧卧，两脚微曲，以便于胃中食物向肠内排出，也更有利于肠胃的消化。古谚语中说的“卧如弓”，指的就是这种睡姿。

仰卧时不要将手放置在胸部，以免影响血液循环和

引起梦魇。左侧卧位睡眠不好，会造成心尖部左移而受到胸壁的压迫，引起睡眠中的多梦。俯卧最不可取，不仅会压迫心脏和肺脏，影响人的循环和呼吸功能，而且容易造成中青年性冲动，从而发生滑精和遗精。

睡眠的好坏与枕头的质量也有一定关系，枕头太高、太低、太硬、太软都会给睡眠造成影响。关于枕头的正常高度，民间有“长寿三寸，无枕四寸”之说。意思就是，要想长寿，经常枕三寸(约9厘米)高的枕头；要想睡得舒服，经常枕四寸(约12厘米)高的枕头。实验证明，枕6-9厘米高的枕头睡眠时，脑电图最早出现平稳的休息波形，表示大脑顺利进入平稳的睡眠状态，获得的睡眠质量也最高。也就是说，6-9厘米高的枕头是比较合理的选择。

(据人民网)

食补虽好，千万别“乱补”

根据中医疗论，老年人的体质分为阴虚、阳虚、气虚、痰湿、气郁等九种类型。不同体质的老年人，需要采取不同的饮食调理方法。

例如，阴虚体质的老年人应多进食滋阴清热的食物，如银耳、百合等；阳虚体质的老年人可多吃温性食物，如姜、葱、蒜、牛肉、羊肉、桂圆等。

食补虽好，但要避免“无病乱补”。老年人生理机能减退，不分虚实、无病进补反而会加重身体负担。此外，患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人，需要在医生的指导下进行个性化的饮食调理，切勿自行服用药膳。

食补和药补 各有侧重

食补和药补各有千秋。食补主要是通过食物补充身体所需的营养和能量，以增强免疫力，改善健康状况。食补较为温和，重在长期坚持。药补需借助药物，作用较为迅速，有治疗疾病的功效。需要注意的是，药补必须在医生指导下进行，以免治病不成反致病。

对于一些特定的疾病或身体状态，食补和药补结合可能会取得更好的效果。例如，患有慢性病或身体虚弱的人，可在医生的指导下，将食补和药补相结合，以相互促进，增强疗效，缓解病情。正如《黄帝内经》中提出的药

物、膳食配伍原则：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

五味调和 科学饮食

中医认为，食物具有四气、五味。四气，即寒、热、温、凉四种属性；五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种味道。在日常生活中，大家要注意五味调和，以免因偏嗜某些食物而损害健康。

老年人的科学饮食要保证食物多样性和营养摄入的均衡性。老年人可多吃全谷类、蔬菜、水果、瘦肉和低脂奶制品。全谷类食物能为人体提供丰富的纤维，有助增强饱腹感，稳定血糖。蔬菜和水果富含维生素和矿物质，对维护免疫系统和身体健康至关重要。瘦肉和奶制品是优质蛋白质和钙的重要来源，能够帮助人体保持肌肉强健和骨骼健康。

生活中，大家应注意定时、定量吃三餐。老年人可以选择不同的烹饪方法，如蒸、煮、炖、炒等方法来加工食物，合理控制油、盐、糖的摄入量。在做饭时，老年人可适当将食物切得细碎，也可做成糊状、流质食物等，来帮助消化吸收。胃口不佳、进食困难的老年人，可适当调整进食模式，通过少食多餐等方式，保证营养充足，预防营养不良。(据《老年健康报》)

体重向下 健康向上

超重、肥胖已经成为威胁全球人类健康的严重问题。其中，儿童期肥胖问题不容忽视。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，我国6~17岁儿童青少年超重、肥胖率加起来将近20%，6岁以下儿童的超重、肥胖率加起来有10%。与2015年发布的报告相比，不管是6~17岁儿童青少年还是6岁以下儿童的超重、肥胖率都在上升。

儿童肥胖对于儿童的健康危害很大。它不仅影响儿童个体的生长发育和身心健康，还对家庭和社会的发展造成危害。研究证明，儿童期肥胖的健康危害不仅影响成年后肥胖的最终发生，还会对心脑血管疾病、心理问题的发生产生影响。

受传统观念影响，很多家长认为孩子能吃是福，胖点儿好。殊不知，孩子小时候胖，长大后往往也是胖的，这样就会造成成年慢性疾病的增加，从而影响他一生的健康、寿命和生活质量。儿童超重、肥胖的原因与家长不正确的观念有很大关系，当然也有其他因素，如遗传因素、膳食因素、身体活动、社会文化环境等。

儿童肥胖的防控需要家庭、学校和社会的共同参与，而父母是儿童肥胖防控的第一责任人。如果父母不喜欢吃某种食物，可能孩子也吃不到；如果父母不愿意到户外活动，孩子可能也没有积极的身体活动或者养成喜欢运动的行为习惯。因此，父母要提高健康素养，建立为自己健康和行为负责的理念，养成健康的饮食行为，积极开展身体活动，并通过行为示范作用，鼓励和支持孩子养成良好的行为习惯。

除了以身作则，家长还要有意识地定期监测孩子的身高、体重等指标，及时发现儿童营养健康问题，并作出相应的饮食和运动调整，避免超重、肥胖，保障儿童健康成长。

帮助孩子养成良好的生活习惯，不仅是为了预防超重、肥胖，最重要的是为了让孩子能终身受益，体重向下，健康向上。

(据《健康报》)

咳嗽别吃甜的

当孩子咳嗽时，中医大夫接诊完后会告知家长，患儿不要吃甜食，这是为什么呢？

原因一：高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高，过高的糖分会刺激我们的咽喉部产生不适，刺激咳嗽增多，会影响患儿进食、睡眠和活动。

原因二：甜食不利于排便。咳嗽常伴有痰液，脾为生痰之源，甜食容易碍滞脾胃，使脾胃运化水湿的功能受到影响，则水湿凝聚成痰，痰液上聚于肺脏，就出现痰鸣漉漉，迁延不愈，对于咳嗽力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。(据《羊城晚报》)