



安慈高速开通两年半就出现裂缝

湖南省交通厅：情况属实，正在处置

近日，有网友发文称，湖南常德至张家界的安慈高速路出现裂缝。5月6日上午，记者从当地交警部门 and 交通部门得到证实，安慈高速道路出现裂缝属实，涉及路段为石门段，该路段目前已双向封闭，途经车辆需要绕行。记者注意到，2021年12月31日，历时三年建设的安慈高速公路正式通车，也就是说，距今仅通车2年半的高速路面出现了裂缝。

目前，常德交通运输部门在辖区内开展全面自查自纠，深刻汲取广东梅大高速“5·1”塌方灾害事故教训，全面排查治理各类安全隐患，确保交通运输行业安全稳定。

常德市交通运输局：下雨下得蛮狠

据网友发布的文章称，安慈高速77千米处双向路段出现裂缝。

网传信息是否属实？5月6日，记者以市民身份致电常德市交通运输局，接线人员证实网传安慈高速道路出现裂缝属实，涉及路段为石门段附近。高速路面为何会出现裂缝？该工作人员回复称：“下雨下得蛮狠。”

常德高速交警工作人员表示，安慈高速石门段因出现裂缝双向封闭，从石门县收费站开始封闭，张家界慈利往常德安乡方向可以在石门苗市收费站下高速，绕行至临澧南收费站再上高速，除了涉事路段，其余路段正常运行。

5月4日，常德市交通运输局局领导分别带队，赴全市各地开展交通运输基础设施保安保通督导检查。有工作人员在出现裂缝的沥青路面查看情况。

6日下午，湖南省交通厅厅公路养护管理处工作人员告诉记者，安慈高速道路出现裂缝情况属实，他们正在进行处置，具体情况需要联系高速公路相关单位。

安慈高速

有长达21公里的湖区软基路段

公开资料显示，安乡至慈利高速公路位于常德市和张家界市辖区内，是湖南省规划的“七纵九横三环”高速公路网的重要组成部分，是连接杭瑞高速、二广高速、常张高速和常德北部5县(市)和张家界市的主动脉。该项目全长121.14公里，途经常德市安乡、津市、澧县、临澧、石门和张家界市慈利等市县。按双向四车道高速公路标准修建，设计速度100千米/小时，总投资102.51亿元。



高速路面出现裂缝(图源网络)

米/小时，总投资102.51亿元。

2021年12月31日，历时三年建设的安慈高速公路正式通车。安慈高速途经洞庭湖区的安乡段，有着长达21公里的湖区软基路段，全线通车后，项目方在高速两侧加装了采用北斗卫星导航的GNSS系统，监测沉降数据，护航高速安全。

设置在21公里软基路段上的22个监测站和7个深层水平位移观测桩，则可以通过北斗卫星的高精度定位，全天候地记录路基沉降及位移数据。

(据常德日报、极目新闻)

普京正式就任俄罗斯第八届总统

当地时间5月7日，普京正式就任俄罗斯第八届总统，并发表讲话。普京表示，俄罗斯要维护自身价值观、主权和自由，我们一定会克服艰难时刻。

据俄罗斯塔斯社报道，普京在就职演说中表示，俄罗斯不会拒绝与西方国家对话，俄方将继续推动建设多极世界秩序和平等的安全体系。

俄罗斯总统助理乌沙科夫表示，普京本届总统任期内的首访国家为中国。

(据央视新闻)

波音“星际客机”飞船首次载人试飞又推迟

当地时间5月6日，美国波音公司“星际客机”飞船首次载人试飞任务由于氧气阀门出现问题被推迟。目前飞船机组人员已离开飞船。尚不清楚氧气阀门问题的严重程度，若可被快速修复，该飞船将于当地时间7日晚尝试第二次发射。

按计划，“星际客机”将耗时约26个小时抵达国际空间站，在那里停留8天后返回地球，在美国新墨西哥州或西部其他地区着陆。“星际客机”是一艘可重复使用的锥形飞船，高约3米、最大直径4.5米，最多可搭载7名乘客。

由于“星际客机”试飞多次推迟，首次飞行搭载的宇航员人选也多次变更。这次试飞搭载的宇航员是现年61岁的布奇·威尔莫尔和现年58岁的苏尼·威廉姆斯。

波音公司的“星际飞船”项目也多次因技术问题推迟计划。2019年12月，飞船首次不载人试飞未能进入预定轨道，被迫取消前往国际空间站的任务。2021年8月，飞船第二次不载人试飞因火箭推进系统故障推迟，直至2022年5月才完成。2023年7月，飞船计划进行首次载人试飞，却因飞船缆线外的保护带材料可燃和降落伞伞绳强度不达标而推迟至今。

(据央视新闻)

以军再次轰炸拉法已致20人死亡

据巴勒斯坦通讯社7日报道，以色列军队当天凌晨起密集轰炸加沙地带南部城市拉法，目前已造成至少20人死亡。

报道说，以军对拉法城内至少4处住宅发动空袭。此外，以军地面部队开始在拉法口岸周边行动，目前已“占领”该口岸加沙地带一侧。

另据加沙地带消息人士透露，以军当天在拉法口岸周边地区和巴勒斯坦武装人员发生激烈冲突，现场可以听到激烈的枪声和爆炸声。

以色列总理办公室6日晚发表声明说，以色列战时内阁一致决定继续在加沙地带南部城市拉法展开行动，以向巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)施加军事压力，从而推动以方被扣押人员获释并实现其他作战目标。

自去年10月新一轮巴以冲突爆发以来，以军在加沙地带由北向南发动地面攻势，战火蔓延至最南端的城市拉法。

(据新华网)

立夏后，如何进行饮食调节



初夏多吃新鲜蔬果，可防上火。图片来自网络

立夏一过，天气一天天热起来，此时也是多种疾病的高发季节，在这个时节合理安排饮食，增强免疫力，尤为重要。

◎多样均衡，清淡饮食是根本

均衡多样的饮食，是保障我们健康的基础，因此，这时候饮食应该保证食物的多样性。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，我们平均每天要摄入12种以上的食物，每周摄入25种以上的食物。其中，平均每天摄入谷类食物200—300克，蔬菜类300—500克，水果类200—300克，动物性食物120—200克，奶及奶制品300—500克，大豆和坚果类25—35克。

另外，这时节气温变化快，昼夜温差大，容易引起血压升高，增加心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的发生风险。因此，在饮食上要注意少盐少油，减少对血压的影响，尤其是本身就有高血压的人，每天盐摄入量一定要控制在5克以内，包括日常生活中的生抽、酱油和咸菜等，包括各种加工食品中的“隐形盐”在内。成人每天摄入的油量要控制在25—30克，家用普通瓷勺一勺大约是10克，如果嫌麻烦，也可以直接买个限油壶控制油量。

◎吃足优质蛋白质，保障免疫力

万物复苏时节，各种病毒和细菌也进入活跃期，因此要注意预防各种传染病。由于人体的免疫细胞都是由蛋白质构成的，所以在饮食上保证摄入充足的优质蛋白质，以增强免疫力。

鱼、禽、肉、蛋、奶、大豆等食物，都是优质蛋白质的良好来源。其中，鱼虾类低脂肪，高蛋白，易消化；奶类除了含有优质蛋白质，还是钙的良好来源；大豆

缓解心情烦躁 试试这五个妙招

心情与身体健康息息相关，每天心情好的人，往往气色红润，而且很少生病。如果情绪“大喜、大怒、大忧、大恐、大悲、大惊、思虑过度”，中医称之为七情过极，久而久之可导致精神焦虑、急躁易怒、心烦不宁、失眠多梦、头晕头痛、口干口苦、面红目赤、大便秘结等。

当出现较强的负面情绪时，可致使肝的正常疏泄功能失调，引起肝气郁结或肝郁化火等一系列失调变化。面对心情烦躁人群，中医有以下妙招，不妨试试。

◎音乐调适

适宜的音乐能起到镇静安神的作用，缓解负面情绪，并可增强免疫力，改善健康状况。烦躁、恼怒情绪明显者可选择听《春江花月夜》《江南丝竹乐》《花好月圆》《百鸟朝凤》等乐曲；入睡困难者可选择听《梅花三弄》《平沙落雁》《二泉映月》等乐曲。

◎菊花雪梨银耳羹

泡好的银耳30克去掉根部硬结处，撕成小块，然后将银耳放入滚水中，大火煮沸后改为小火；小火煮至胶质溶解汤变稠，中途可添水；梨100克去皮切小块后下锅，煮至色变为透明即可；加入菊花10克，使汤完全浸没菊花，煮至茶叶吸水饱满；最后根据个

每天坚持“踮脚”8个好处不请自来

俗话说，“树老先老根，人老先老腿”，腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚，更是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。

1、防血栓和静脉曲张

持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率，促进血液循环，防止血管堵塞，预防血栓的发生。还能减少脚部的水肿和浮肿，有效防止腿部静脉曲张。

2、可以有效防治痔疮

当站立踮脚时，脚趾受力，会不自主地提肛，让肛门肌肉收缩，使直肠静脉曲张向腔静脉回流，改善痔疮淤血，有效防治痔疮。

3、能缓解身体疲劳感

踮脚会带动腿上的肌肉和脚踝的关节，促进双腿的血液循环、预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化等病症，缓解身体疲劳感。尤其是踮脚的时候配合有规律的呼吸，身体更加的轻便。

4、改善身体弯腰驼背

坐姿有不对的地方，时间久了就会引发弯腰驼背。坚持踮脚尖的话，就可以改善弯腰驼背的迹象，同时可以刺激到膀胱经、开通经气，缓解腰酸背痛的症状。

5、能预防心血管疾病

踮脚尖时会让小腿肚上面的血流量增加，同时给心脏带来足够的氧气，让心脏得到锻炼，同时也是预防心血管疾病的一个有效动作。

6、能让人的气色更好

踮脚就可以促进血液循环，让脸色看着更加有光泽、有气色。

7、加强锻炼小腿肌肉

小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚掌，增强踝关节的稳定性。

8、预防运动跟腱断裂

跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身，运动姿势不当的时候，跳跃、扣杀类动作容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动，可以让跟腱得到预热和锻炼，降低跟腱断裂发生的可能性。

(据《老年生活报》)

苦瓜炒香肠防上火

夏天来临，面对上火，有一款蔬菜是“斗火利器”，那就是苦瓜。今日推荐一道简单的苦瓜炒香肠。

材料：苦瓜、香肠、大蒜、生姜、小米辣、食用油、食盐、蚝油、鸡精。

做法：

1、苦瓜清洗干净，切掉头尾，对半切开，挖掉瓜瓤，斜着切成片；香肠切片，小米辣切圈、大蒜切末、少许姜丝。小米辣、生姜和大蒜能让苦瓜的口感更好。

2、炒苦瓜想要苦味少，焯水不能忘，锅中烧水，水开之后加少许食盐和食用油，把切好的苦瓜放进去，等水再次煮开捞出放入冷水中过凉。

3、油热加入香肠、蒜末、小米辣和生姜，翻炒出香味，等炒到香肠变色，下入苦瓜，大火翻炒，可减少维生素的流失。

4、翻炒约30秒左右，开始调味，加少许食盐、蚝油、鸡精，翻炒均匀，即可出锅。

(据《智慧生活报》)

通缉泽连斯基 俄罗斯有何用意？

据俄新社报道，当地时间5月4日，俄罗斯内务部数据显示，乌克兰总统泽连斯基已被俄内务部列入通缉名单。

当天晚些时候，据《基辅独立报》报道，乌克兰外交部对此回应称，俄罗斯将泽连斯基列入俄罗斯内务部通缉名单毫无价值。

通缉有分化乌克兰内部的考量

从法理上来说，俄罗斯的法律无法“越界”管辖乌克兰事务。在这个意义上，这项通缉确实没有实际效用。但从国际政治角度来说，莫斯科的这项举措，其意并不在法律技术层面，而是有更广泛的政治意义。

目前，根据俄媒报道，通缉依据的是俄罗斯《刑法典》，但依据的具体条款尚未透露。

俄罗斯国家杜马家庭、妇女和儿童事务委员会主席尼娜·奥斯塔尼娜在其社交媒体中发文指出，“乌克兰独立广场改变”之后，基辅政权的整个政治领导层都是非法的。

“非法”是理解此番通缉的关键词。这与乌克兰国内当前可能面临“换帅”形势有关。乌克兰总统选举原计划在3月31日举行，但因战时状态未能如期进行。乌克兰总统泽连斯基认为，“现在还不是举行

(据中国新闻网)