



央视一天内连发三条重要消息

首次官宣！针对黄岩岛

5月13日，央视先后发布三条事关黄岩岛重要消息。同天，新华社、中国新闻网等媒体相继转发相关信息。



海警川山舰在黄岩岛一带训练。 央视图片

“三连发”

5月13日上午，央视网“原创视频”栏目发布视频披露，中国海警位黄岩岛海域开展常态化训练。报道提到，多艘中国渔船在黄岩岛海域作业，中国海警定期开展海上救生训练，保障来往船只上人员安全。

同天中午，央视新闻客户端发布视频，首次披露黄岩岛航拍影像。报道提到，美丽的黄岩岛伴随着潮起潮落，如一颗明珠镶嵌在南海上。

屡遭非法侵闯

近期，黄岩岛遭到多次非法侵闯。今年以来，中国海警局发言人分别于1月30日、2月11日、2月15日、2月23日、4月30日先后5次就菲律宾非法侵闯黄岩岛发表谈话。

根据海警局发言人甘羽介绍，中国海警面对非方非法侵闯黄岩岛，相继采取“警告驱离、航路管制、外逼驱离、水炮警示、拦阻管制”等措施予以应对。

今年2月，《环球时报》曾发表题为“菲黄岩岛主权声索 一场从无到有的闹剧”报道。报道援引华东师范大学亚太研究中心执行主任陈弘观点称，近年来菲律宾无理宣称对黄岩岛拥有主权，既是美国在背后推动，也是菲国内

“常态化”

梳理此前公开报道显示，央视网此番披露中国海警位黄岩岛常态化训练，系首次“官宣”。

除了位黄岩岛常态化训练，已经“官宣”的中国海警“常态化”动作还包括——

新华网2014年1月曾发文披露，中国海警常态化巡航钓鱼岛。

中国海警局新闻发言人甘羽今年2月18日表示，福建

短短一年！电商平台一员工受贿9200余万元

前不久，杭州警方侦破了一起民营企业内部腐败案件。王某是某电商平台基础岗位的一名运营人员，他在短短一年的时间，收受商家贿赂高达9200余万元，受贿情节可谓触目惊心。

受贿者拥有“审批店铺”的权力

案件主要犯罪嫌疑人王某的股票账号显示，虽然亏损近千万，但账户里的余额仍有2400余万元，而这仅仅是王某受贿赃款的一小部分，除此之外，警方还搜查到了大量金条、现金等其他涉案财物。

据王某交代，这数千万元的贿赂款都是他在一年左右的时间收受的。据警方介绍，王某在公司的职位其实并不高，但却掌握着一项重要的审批权。他有审批店铺的权限，很多商家提交店铺申请之后，他具有第一道把关的初

伙同多人共同受贿，形成一条灰黑产业链

违规审批，大肆收钱，短短一年，王某就迅速将手中的审批权做成了一门上亿的生意，其间他伙同多人共同收受贿赂高达1.3亿余元，其中自己的受贿金额为9200多万元，逐渐形成了一条倒卖家具类官方旗舰店指标的灰黑产业链。就在这时，王某所在的电商平台收到的一封匿名举报信，揭开了这个灰黑产业链的冰山一角。

杭州市公安局余杭区分局经侦大队民警罗寅斐说，王某拉拢了一些亲戚朋友去招募中间人或者商家，让他们去寻找有人入驻店铺需求的商家，然后明码标价，比如一家店铺收取15到20万元。

罗某就是王某下面的一名中间人。据罗某交代，他自己在佛山经营着一家家具厂，并且在多家电商平台都开设了网店，因为工作关系他跟王某已经认识了多年。

据罗某介绍，当时王某所供职的电商平台对商铺入驻

政治斗争所致。非方“赌博式”地将国家安全押注在美国身上，但实际上，美国根本不会考虑别国的安全与利益。美菲同盟关系和相关安全协议只是一张“大饼”，美国意为鼓动非政府继续挑衅中国“加油打气”。

5月6日，外交部发言人林剑主持例行记者会回应涉及黄岩岛问题表示，如果非方真正想缓和南海局势，就应当立即停止冲闯中国南沙群岛和黄岩岛邻近海域，停止向仁爱礁非法坐滩的军舰运送建筑物资并修建永久设施，停止在有关无人岛礁非法的登礁活动，停止拉帮结派，炫耀武力，停止散布虚假信息，误导国际社会。

“常态化”

海警局将加强海上执法力量，在厦金海域（指位于福建省九龙江的出海口，是由厦门港湾、泉州围头湾、金門湾、九龙江河口湾所组成的海域）进行常态化执法巡查行动。

央视新闻客户端披露，参与近日位黄岩岛训练的海警川山舰，隶属中国海警直属第三局。

此外，根据中国海警局网站披露，在以往的多次演训中，川山舰曾多次执行海上救援任务。

（据网易新闻）

7家单位拒收现金被罚

据中国人民银行官网消息，2024年1月以来，中国人民银行对7家核实为拒收人民币现金的单位及相关责任人依法作出经济处罚，最高罚款金额为5.5万元。

中国人民银行披露的行政相对人名称为：中国邮政集团有限公司赤峰市松山区分公司、包头市富润房地产开发有限公司、无锡青德基有限公司、中国人民财产保险股份有限公司淮安市淮阴支公司、长治市德烨通餐饮管理有限公司、宁夏麦尔乐食品股份有限公司、新华人寿保险股份有限公司宁夏分公司。

中国人民银行将持续开展拒收人民币现金整治工作，切实保护消费者的合法权益，维护人民币法定货币地位。社会公众遇到拒收人民币现金行为，可依据《中国人民银行公告》，依法维权。

（据人民网）

扫码可领“2024年劳动补贴”？假的！

近日，有网民留言说，自己收到了一封题为“2024年财政个人劳动补贴领取通知”的邮件。邮件称，“补贴政策仅限于1年内工资扣税满3个月以上的中国公民，收到通知后，请及时进行申请登记，逾期视为弃权领取”，要求使用微信扫码所附二维码，进入“国家人力资源和社会保障官方小程序”办理。

这是真的吗？人力资源社会保障部称，从未发放过所谓的“个人劳动补贴”，上述邮件为不实信息，且涉嫌诈骗。

不法分子利用非法途径，获取网民邮箱账号或手机号、微信号等，随后发送虚假信息，诱导群众扫描二维码或点击链接，进入精心伪造的“官方”小程序或网站，并填写身份证号、银行卡号、银行卡余额等个人信息，防止造成财产损失。如不慎遭遇网络诈骗，保存好聊天记录、交易记录等相关证据材料，立即拨打110报警求助。

（据澎湃新闻）

睡眠感缺失是怎么回事

“医生，我已经连续3个月都没有睡过觉了，1分钟都没有睡过！”王阿姨说，自己只是闭着眼睛，可脑子都是清醒的，根本没睡。但王阿姨儿子却表示母亲明明睡着了，“我拍了很多你睡觉的视频，有时都打呼噜了”。

当晚，王阿姨在医生安排下到多导睡眠监测室进行了监测。监测报告显示，王阿姨睡眠结构紊乱：睡眠时间180分钟，其中深睡眠时间30分钟，浅睡眠时间150分钟，并非所说的“一分钟都没有睡过”，但确实存在睡眠障碍，需要治疗。

为何患者自身对睡眠的感觉和仪器的客观记录不一致？这主要是睡眠障碍中睡眠感缺失的问题。

临床把睡眠分为入睡期、浅睡眠、深睡眠、快速动眼睡眠期。在一整晚，睡眠由这4个不同的阶段组成循环周期，每个周期为90~120分钟，循环4~5个周期，睡眠总时间为6~8小时，整个晚上人的睡眠都是深浅交替的。失眠症患者常出现睡眠感缺失，即使睡眠监测显示有浅深睡眠，他们仍无法感知。浅睡眠时大脑部分感觉细胞脱抑制，让人有一定意识，导致醒来后能部分回忆。睡眠时间短、质量不高导

致头昏等不适，使他们误认为整夜未眠。

睡眠感缺失是一类睡眠被剥夺的感觉，也是睡眠障碍的一种。通常会出现入睡困难、睡眠时间过短、睡眠中经常做梦、睡眠中经常做噩梦等症状，还可能出现头晕、头痛、恶心、呕吐等不适症状。睡眠障碍是临床上常见的疾病，需早干预、早诊断、早治疗，避免影响身心健康。

睡眠感觉缺失可以通过一般治疗、心理治疗、药物治疗等方式来改善病情，从而使疾病得到缓解。一般治疗包括自主调整生物钟、避免思虑过度、养成良好的睡前习惯、睡前泡脚、避免熬夜。睡眠感觉缺失可能是由于精神压力过大引起的，因此患者需要学会调整自身的情绪，不要给自己太大的心理负担，可以通过放松训练、冥想、正念等方式改善焦虑情绪，也可以在专业医生的指导下通过认知行为疗法进行治疗。如果出现了明显的失眠症状，可以在医生的指导下合理使用药物进行治疗，以免病情持续发展。此外，还可以通过物理治疗等方式促进局部的血液循环，改善失眠症状。

（据《医药养生保健报》）



氯雷他定并非“神药”

过敏季中，一些抗过敏药被网友封为“神药”。不过，北京世纪坛医院反应中心主任王学艳提醒，千万别盲目服用“神药”。

自春季花粉季以来，刘女士持续表现出低热、咳嗽、鼻塞、面部皮肤瘙痒等症状。在网上一番查询后，刘女士觉得自己是花粉过敏了，选择服用抗过敏药氯雷他定。但是，一个多月了，她的症状不仅没有好转，最近又添了头疼和月经紊乱的毛病。

经过检查，王学艳判断刘女士的症状并不是过敏，而是由于睡眠不足、免疫力低下导致的反复呼吸道感染，同时伴有面部毛囊虫感染。由于较长时间“吃错药”，因药物副作用还出现了一些不良反应。

“爱打架”背后的疾病

因在学校频繁和同学发生肢体冲突，8岁男孩小林已请假半月没去学校上课了，为此伤透脑筋的父母带着他来到湖南省第二人民医院少心理科就诊。

副主任医师陈曦接诊后了解到，自幼入园开始到小学一年级，林林的几任班主任都曾多次跟家长反应孩子在上学期间常表现马虎、小动作频繁、常与同学发生矛盾，受到批评情绪容易崩溃，有时候甚至会冲出教室或攻击老师。

陈曦通过综合分析，诊断林林一系列“不听话”症状背后隐藏了一个易被忽视的疾病——注意缺陷多动障碍(ADHD)。这是一种儿童常见的神经发育障碍，主要症状包括注意力不集中、冲动和过

度活跃，对孩子的学习和社交产生严重负面影响。ADHD病因尚不明确，研究表明可能与遗传、大脑功能差异及环境因素有关。

ADHD通过综合治疗可以得到缓解。除药物治疗，通常需家校对此类孩子有更多包容及接纳，同时配合行为治疗(如代币制度、积极关注、亲子游戏等)。经过一段时间的综合干预，林林注意力、情绪控制力都有所增强，和同学间矛盾冲突频率减少。

医生提醒，了解和干预ADHD是一个持续的过程，随着时间的推移，孩子的需求与表现可能会发生变化，需要及时调整治疗计划以更有效地引导他们。同时也需全社会的包容及支持，帮助家长和孩子一起度过这段特殊的旅程。

（据《大众卫生报》）

小知识

别依赖“撸猫逗狗”来解压

据《健康报》报道，养宠物能给人们带来情感支持和陪伴，在一定程度上满足了社交需求，培养了责任感，提升了情绪调节和沟通能力。虽然养宠物可以缓解压力和焦虑，但养宠物不能等同于社交生活的替代品。社交关系是人类最基本的需求，如果过度依赖宠物提供的情感支持，可能会造成人际关系的疏离和社交能力的下降，缺乏社交支持会导致孤独和焦虑等负面情绪。因此，人们在养宠物的同时，不可自我封闭，仍要注重社交生活的建立和维护，增强社会支持。

人工关节的使用年限是多长

据《健康咨询报》报道，人工关节是为“挽救”已失去功能的关节而设计的一种人工器官。一般来说，其使用年限可达20年以上。人工关节的金属部件曾采用不锈钢制造，后来又发展了钴合金材料，近来又发展了钛及钛合金材料，其耐腐蚀、比重小、易与人自体的骨长在一起。人工关节金属部件之间一般都垫有高密度超高分子量聚乙烯塑料。

过敏并非“扛一下就过去了”

据《保健时报》报道，有人认为，过敏不严重就不用药。其实，过敏了靠生扛的做法是错误的，如果任由过敏性疾病反复发作，可能会朝着严重的方向发展。严重过敏反应有可能是不明原因突然发作的，有些是长期过敏原反复接触导致急性的发作。一旦发作，经常是迅速蔓延全身的症状。因此，对过敏性疾病必须加以重视，阻止它由轻到重的进展。

伸筋益处多

俗话说“筋长一寸，寿延十年”。2020年一项有研究证实了这一说法，拉伸运动能降低死亡风险。与不进行柔韧活动者相比，每周至少进行五次柔韧活动者死亡风险低20%。

增肌 柔韧性训练可拉长肌肉，力量训练则收缩肌肉。这两种运动均在给肌肉和结缔组织施加压力，进而促进蛋白质合成。研究表明，单个肌肉拉伸>30分钟/次，6天/周，持续6周可增肌。年龄较大、久坐不动者，最有可能通过拉伸运动增肌。

软化血管 伸展运动对心血管有益。因为柔韧性差与动脉硬化有关。拉伸运动不仅与动脉功能的改善有关，还与静息心率、血压降低以及血管舒张有关。

提高运动能力 拉伸运动能提高运动能力，让动作更到位并降低受伤风险。有研究发现，运动前静态拉伸运动与力量、速度的提升有关。每块肌肉拉伸时间应<60秒，将静态拉伸运动与积极热身运动相结合能提高效率。当跑步更灵活时，运动效率更高，进而能提高体能。这对心血管健康有间接的好处。

预防受伤 若伸展时感到肌肉紧张，直接进行高强度的运动容易受损伤。加强肌肉柔韧性可降低受伤风险。拉伸训练最好能做到全身拉伸。如果做不到，建议从有问题部位开始做一两次拉伸运动。例如，如果背部僵硬，试着每天至少做一次小狗伸展运动(向下趴犬式)，每次保持这个姿势30秒到2分钟。伸展上背部等部位可能会提高肩部的灵活性。下半身也是如此，臀部的拉伸运动也会对膝盖和下背部有益。下半身拉伸运动会提高上半身肌肉的柔韧性。肩部伸展运动也会对腕关节的灵活性产生立竿见影的改善。

（据《北京青年报》）