



死130人，印度踩踏事故有多严重？

2日，印度北方邦哈特勒斯地区的宗教活动上发生严重踩踏事故，事件死亡人数已上升至130人，另有多人受伤。由于一些人伤势严重，死亡人数可能上升。

突如其来的悲剧

哈特勒斯位于印度首都新德里东南约140公里处。当地警方公布的初步调查显示，当天参加集会活动的人群在离开现场时因过度拥挤发生踩踏。

目击者说，事发路段的两侧是排水沟，在拥挤踩踏中不断有人跌入深沟，导致很多人被后面倒下的人压在身下，最终酿成惨剧。

据印度媒体报道，遇难者中多数是妇女和儿童。超过150人被送往医院抢救，由于一些人伤势严重，死亡人数可能上升。

目前救援人员和医务人员已赶赴现场提供援助。据英国广播公司报道，事故现场的画面在社交媒体上流传。其中视频显示，伤者被皮卡车以及摩托车送往医院。当地医生表示，仍有伤者被陆续送往医院，伤亡人数恐进一步增加。

集会人数远超容量是主因

调查显示，集会人数远远超出政府允许的场地容量是踩踏发生的主要原因之一。当地警方称，天气炎热导致部分人员出现昏厥窒息的情况，现场逐渐变得混乱，从而发生了严重的踩踏事故。

警官拉杰什·辛格表示，此次活动获准接纳的人数只有5000左右。但据多名目击者说，现场实际有约5万人聚集，仅有约40名警察负责维持秩序。

新闻链接

百人以上死亡的踩踏惨剧 11年前也发生过

近20年间，印度同一性质的群死群伤事故频频发生。仅2023年就发生多起致人死亡的事故。

2023年11月25日，印度南部喀拉拉邦一所大学发生踩踏事故，造成至少4人死亡，多人受伤；2023年10月23日，印度比哈尔邦发生一起踩踏事故，包括两名妇女和一名儿童在内的3人在该事故中丧生；2023年2月4日，印度南部泰米尔纳德邦的一节节日聚会上发生踩踏事件，造成至少4名女性死亡、8人受伤……

印度上一次发生上百人死亡的踩踏事故，



2日，在印度北方邦哈特勒斯地区，遇难者亲属在遇难者遗体旁哭泣。

当地居民杜贝在接受记者采访时说，北方邦西部的几个地区每周二都会举办此类集会活动，常吸引数万人参加，“但几乎从未有过充分的安保措施”。

莫迪的善后，成立专门委员会调查

当地时间2日傍晚，印度总理莫迪在议会会议上对踩踏事故中的遇难者表示哀悼。莫迪同时称，事故救援工作已经展开。当天早些时候，印度总统穆尔穆也在社交媒体发文，对遇难者表示哀悼，祝愿伤者早日康复。

目前，印度北方邦已成立一个专门委员会调查此次踩踏事件。北方邦首席部长阿迪蒂亚纳特表示，正在对事故展开进一步调查，集会组织者将被提起诉讼。他在社交媒体上写道，已向有关官员下达命令，要求他们展开救援行动，并为伤者提供适当的治疗。

还是在11年前。2013年10月13日，印度中央邦一座寺庙发生踩踏事件，造成115人丧生、100多人受伤。报道称，为庆祝印度杜尔加女神节，约50万名印度信徒前往距离中央邦首府博帕尔400公里的达蒂亚地区一座寺庙朝拜。其间，一些朝拜者企图插队，故意散布排队者所在的大桥快要断了”的谣言，造成当地民众恐慌并酿成踩踏事件。

尽管悲剧原因五花八门，事故惨状更是千变万化，但细究根源，都有“人祸”的影子。

(据新华网、央视网)

七成选民认为政客们不关心民众诉求 英国大选选前“遇冷”

当地时间7月4日，英国将迎来大选。这是一场提前举行的大选，外界称是首相苏纳克的一场“豪赌”。持续低迷的民调、接连曝光的丑闻，让已经执政14年的保守党手里，没有多少能押上的筹码。

近期的多家民调都显示，工党的支持率大幅领先于保守党。事实上，自2022年10月苏纳克执政以来，工党对保守党一直保持两位数的领先优势。

英国天空新闻频道披露的舆论调查公司报告显示，49%的选民“几乎从不”相信英政府将国家需求置于党派利益之上，73%的选民认为政客们并不真正关心民众诉求，40%的选民比以任何任何时候更倾向于认为“工党和保守党之间没有太大区别”。

有分析人士认为，在所有可能推动工党当选的原因中，最大的原因还是英国民众对保守党已经“厌倦”，他们不过是在寻求一个可能性，这是西方选举政治钟摆效应的体现。(据CMG国际时讯)

劳动力短缺 日企计划延迟退休至70岁

由于劳动力短缺，日本明治安田生命保险公司计划从2027财政年度起，将员工退休年龄从目前的65岁延长至70岁。这将令其成为日本退休年龄最迟的大型金融机构。

按照新计划，从2027财年起，明治安田生命保险公司的65岁及以上员工可选择每个工作日缩短工作时间或每周工作3天。公司当前正就工作时长和退休年龄等计划安排与工会协商。如能取得共识，预计届时该公司除销售人员外，将有约1万名员工满足70岁退休的条件。

由于人口数量减少，老龄化加剧，日本政府近年来一直倡导企业通过继续雇用、延迟退休、转入其他企业再就业等方式，为有意愿工作到70岁的人提供就业机会，并于2021年4月通过相关法律。

日本共同社说，当前大部分日本企业将员工退休年龄定为60岁，但会通过返聘的方式让员工工作到65岁，只是返聘期间的薪水会大幅减少。明治安田生命保险公司于2019财年将其员工的退休年龄从60岁提高到了65岁。(据环球网)

美国公路上拦下一辆“宇宙飞船”



“宇宙飞船”被拦下。

近日，一辆形似“宇宙飞船”的车辆因违规行驶，在美国密苏里州的州际公路被警方拦下，此事在社交媒体引发广泛关注。

警方称，这辆“宇宙飞船”于当地时间6月28日傍晚驶往新墨西哥州，参加节日活动。考虑其庞大的体积及公路上的车流量，警方认为“宇宙飞船”违反车道规定而将其拦下。车辆牌照也已过期，司机受到书面警告。

警方随后将“宇宙飞船”的照片发布在了社交媒体上，收到了许多网友的回复。网友们留言戏称：“外星人已经登陆”“别惹外星人，他们可能有射线武器”。(据海外网)

警惕！这些药正在让你变成“软骨头”

一般而言，骨质疏松多发于绝经后的女性和老年人。但有些年轻人因长期缺钙、营养不良、不活动等原因，也可造成骨质疏松。此外，由药物引起的骨质疏松即药源性骨质疏松，也常有发生。

今天，就帮大家揪出那些会引起骨质疏松的药物。

糖皮质激素

糖皮质激素是药源性骨质疏松的最常见原因。地塞米松、泼尼松等糖皮质激素是导致骨质疏松最常见的药物，这些药物能促进蛋白质分解、抑制其合成及增加钙、磷排泄从而减少蛋白质和黏多糖的合成，使骨基质的形成发生障碍。该类药能抑制成骨细胞的活性及骨质的生成，可使骨小梁和成骨细胞的数量减少，从而引起骨质疏松，多见于儿童、绝经妇女及老人，严重者可发生自发性骨折。故需长期应用激素者，同时应给予补钙药和钙片，以及抗骨质疏松药。

使用糖皮质激素期间，如果出现难以解释、逐渐加重的腰背痛、关节痛或关节活动受限，且与气候无关，应考虑发生了骨质疏松。这时应及时就医，遵医嘱逐步减量、停用激素，或改用其他药物。

甲状腺激素

甲状腺激素与生长激素有协同作用，可促进骨骼的生长发育。但过量用甲状腺激素会造成人体内的钙磷失衡，引起骨骼脱钙、骨吸收增加，进而导致骨质疏松。患者应遵医嘱适量使用甲状腺激素，千万不可因过度用药而致药源性骨质疏松，得不偿失。

骨质疏松患者使用时更应关注骨质疏松的潜在危险，建议咨询医生后联合补充钙和维生素D。

肝素

使用肝素，如普通肝素、低分子肝素等超过4个月的患者，就有可能发生骨质疏松，或是自发性骨折。肝素引起的骨质疏松常发生在脊柱和肋骨。作用机制可能与其增加骨胶原溶解、使甲状腺功能亢进而加速骨吸收、抑制

骨形成等有关。低分子肝素引起骨质疏松的风险低于普通肝素。

预防的关键在于严格控制用药剂量，避免大剂量、长时间地应用肝素。

抗癫痫药

苯妥英钠、苯巴比妥等抗癫痫药需长期服用，可促进维生素D的降解，使消化道对钙的吸收减少，从而导致低钙血症。而低钙血症可使患者的骨容量减少10%~30%，进而可出现骨质疏松和自发性骨折。因此，长期服用抗癫痫药的患者，应在用药的3~4个月后，开始补充维生素D和钙剂。

利尿剂

速尿、双克等利尿剂，为老年人常用的利尿药、降压药和心脏病药。长期服用后，可导致一系列不良反应，如体液失衡、电解质紊乱，特别是低血钾、低血钙等，可致骨质疏松症，如果摔倒，极易骨折。

质子泵抑制剂(制酸护胃药)

美国食品药品监督管理局曾发布警告称，质子泵抑制剂(PPI)如常用的奥美拉唑，可能会增加髌骨、腕骨及脊柱骨折的风险。所观察到的风险大多数存在于50岁以上的患者以及 PPI服用剂量较高或用药史超过1年的患者。所以，我们居家常备的护胃药也不能随意长期服用。

抗肿瘤药

许多抗肿瘤药可对骨骼系统产生影响，如甲氨蝶呤通过减少成骨细胞活性、增加破骨细胞生成引起骨质疏松，长期大剂量应用甚至导致甲氨蝶呤骨病；环磷酰胺可引起成骨细胞损伤造成骨发育不全，并影响骨代谢；阿霉素通过抑制成骨细胞使骨髓质和骨皮质的厚度下降。适当补充钙剂和维生素D制剂尤其是活性维生素D，可以预防抗肿瘤药物所致的骨质疏松。(据《羊城晚报》)

这几种“小病”当心“拖”成癌症

癌症不是一日长成的，而是经历了一段漫长的过程。有一些病其实是恶性肿瘤的“前奏”，如不重视，任其发展下去，有可能演变成癌症。

有可能演变成癌症的几种“小病”
小病不治成大病，所谓大病者，其中之一就是恶性肿瘤。以下几种“小病”不重视可能拖成癌症。

1. 慢性炎症

在慢性炎症中，炎症的损伤与修复过程反反复复，修复再生需要细胞增殖，而细胞增殖又要以细胞分裂为前提。细胞分裂越多，意味着DNA复制出错的几率就越大，从而诱发癌细胞的潜在风险上升。

异变的癌细胞会抑制免疫清除功能，若微小癌细胞日积月累集结成团，便可能形成恶性肿瘤。

2. 慢性阻塞性肺疾病

研究表明，有慢性支气管炎的患者肺癌发病率高于无慢性支气管炎患者。此外，诸如肺结核病史、肺炎等都和肺癌有一定关联。

3. 胃肠道息肉

在所有结肠癌病例中，大约有15%~40%的病例源于结肠多发息肉，其癌前病程约为5~20年，腺瘤可以癌变，直径小于1厘米者癌变率低于2%，直径大于3厘米癌变率超过40%。

4. 结石

胆管结石、胆囊结石是胆管癌、胆囊癌的主要危险因素之一。

胆囊结石和胆囊癌之间有较强的关联性，75%的胆囊癌患者合并胆囊结石，直径超过3厘米的胆囊结石患者，胆囊癌风险上升数倍。比如，膀胱结石可能会增加膀胱癌风险。

5. 白斑性病变

口腔黏膜白斑或红斑是口腔癌的风险因素。外阴白斑可能是外阴癌的风险因素之一。

6. 溃疡性病变

胃十二指肠溃疡病可能发展为胃癌。口腔溃疡经久不愈要警惕口腔癌。

任何部位的溃疡如果经久不愈，都要提高警惕。如何避免“惹癌上身”？

从个体角度，最主要的就是改变不良生活习惯。细化一下，要着力做好以下方面：

- 戒烟，远离二手烟或三手烟。
- 不喝酒，实在要喝，尽量少喝。
- 控制体重，避免超重、肥胖。
- 坚持运动，避免久坐。
- 作息规律，睡眠时间尽量充分，避免熬夜。劳逸结合，避免过劳。
- 饮食均衡多样化，搭配合理。多吃各种新鲜蔬菜水果。适当控制红肉摄入量，减少或避免食用加工肉，尽量不食用油炸烧烤类食物。杜绝食用过期变质或霉变食物。
- 良好的饮食习惯。尽量做到饮食规律，不暴饮暴食，不以饮料代水。控制食盐摄入量，避免高盐饮食。避免食用超过65℃的烫饮烫食。推荐分餐，不共用碗筷。
- 养成定时大便的习惯，避免长期便秘。饮水充分，不憋小便。
- 注意性卫生，避免不安全性行为。
- 高危职业做好职业防护，减少或避免职业致癌因素的暴露。
- 避免过度的日光紫外线照射。
- 积极防治乙肝病毒、丙肝病毒、人乳头状瘤病毒、EB病毒、幽门螺旋杆菌等病原体感染。
- 保持良好心态，学会减压放松，避免长期处在负面情绪和精神高压之中。(据《四川科技报》)

合理饮食可补心气

夏季随着气温升高，热邪会耗损人体正气。气虚体质，特别是患心脏病基础病的人群，易出现心气虚证，表现为心悸、气短、疲乏、面色淡白和脉细弱等。依据“春夏养阳、秋冬养阴”的养生原则，心气亏虚者，此时宜补益心气，保证充足的睡眠，避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”，火邪伤津。汗为心之液，人体在高温下出汗增多，气随津泄，易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜关注补水生津、滋养气阴。除了饮用温开水，还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜柚茶、莲藕汁、番茄汁等，清凉解热，生津止渴。

多雨湿热时，应避免湿气郁积。在补水的同时，需防止湿邪泛滥，出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等病症。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季食用。豌豆香茹炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品，补气除湿，和中舒筋，适合腿腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医称谓为“水谷之海”，此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温，可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养，如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等，有补益心气、养血安神功效。

(据《老年生活报》)

焦虑到失眠 试试三方法

焦虑是很多人不得不面对的一种不良情绪，这种无形的压力可能使人感到担忧、烦躁，甚至出现睡眠障碍。长期失眠还会反作用于情绪，使焦虑状态加重。想要打破这个恶性循环，可尝试以下三种方法。

肌肉放松法。尝试衣着宽松平躺在床上，进行深长的腹式呼吸，想象自己正躺在微风徐徐的海滩上，天空湛蓝，心旷神怡。研究表明肌肉的放松可以带动大脑皮层放松，有助于快速入睡。

睡眠日记法。在准备睡觉之前，将担心及对于这些担心所设想的结果写在日记里，把纷乱的思维以逻辑的文字呈现出来，一切就会变得更有条理，焦虑也会随之减轻。

按摩神藏穴。中医认为“心藏神”，神藏穴邻近心脏，是心神所藏之所。该穴位于胸部，第二肋间隙前，正中线左右旁开两寸处即是。采用按揉方法，大拇指指腹按在神藏穴的位置，然后以穴位为中心，保持一定力量，进行旋转按揉力度，以有酸胀、发热感为宜，每次按揉5-10分钟即可。

(据《中国中医报》)