

新冠影响趋向常态化？ 老年人仍然要当心！

最近，中国疾控中心发布了2024年6月份的全
国新型冠状病毒感染疫情情况：报告新增重症病例
112例、死亡病例5例。这些死亡病例多数是《新型
冠状病毒感染诊疗方案（试行第十版）》中明确的
新冠病毒感染的重型/危重型高危人群。

老年人群新冠重症率明显升高

目前，新冠病毒的传播速度虽然有所减缓，但老
年人仍然是新冠重症和危重症的高风险群体，特别
是在未接种疫苗的情况下。统计数据显示，60岁及
以上的老年人感染后进展为重症的概率是19岁及
以下人群的20.42倍。

随着年龄的增长，新冠严重后果的风险明显增
加。根据美国国家卫生中心国家生命统计系统
(NVSS)的数据，与18-29岁的人群相比，50-64岁
人群的新冠感染后死亡风险高出25倍，65-74岁人
群高出60倍，75-84岁人群高出140倍，85岁以上
人群高出340倍。

尤其是体重指数较低的老年人，在目前的疫情

流行情况下需要尤为警惕，因为他们的基础温度和
对感染的反应温度较低，对于炎症因素刺激反应迟
钝，使得年老体弱的新冠感染者可能出现“正常”
体温、低体温或者延迟出现的发热。

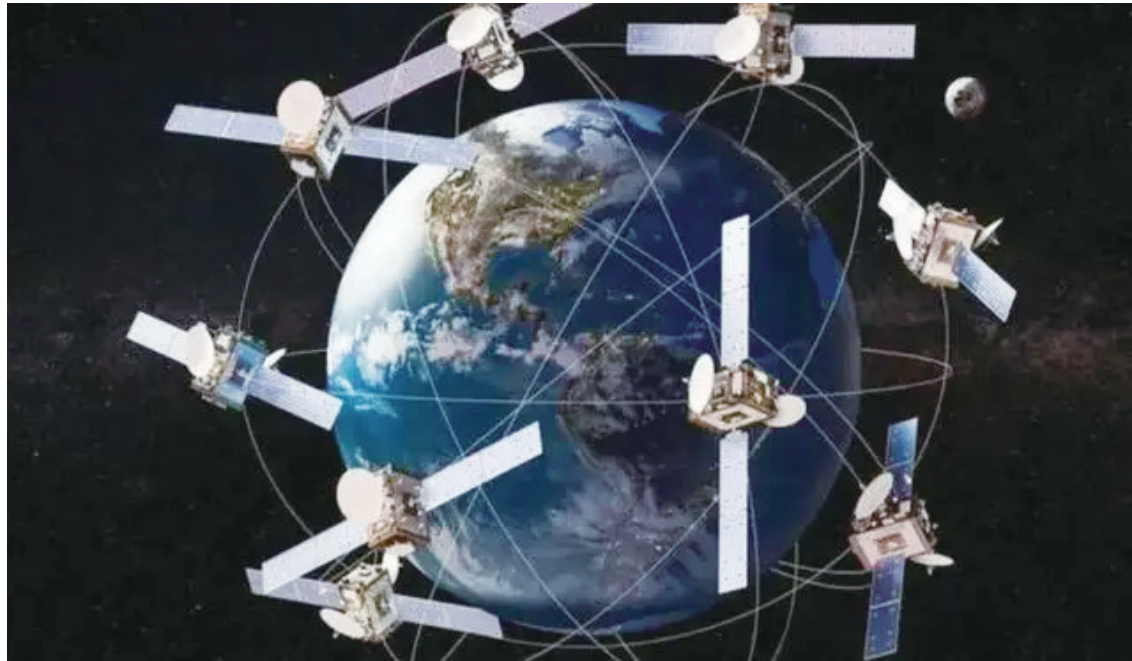
阻病毒避重症，新冠治疗要趁早

专家时建议，要注意观察老人一般生活情况以
及精神状态的变化，比如进食、大小便的情况等。如
果发热、咳嗽、呼吸困难等症状持续或加重，包括精
神状态明显不好，就需要及时就医。如果出现了一
些新的异常情况，比如本来没有呼吸困难，现在出现
了呼吸困难等也需要及时就医。

对于高风险人群，新冠治疗的首要目标是降低
重症和死亡风险。早期高复制是冠状病毒入侵人体
的重要特征，新冠病毒高复制会带来多方面危害，因
及早降低病毒载量是新冠治疗的关键，可以减少疾
病进展，降低住院风险，降低死亡率，缓解症状，加
速转阴。

(据网易新闻)

中国版“星链”启动



“千帆星座”示意图。 图片来源网络

8月7日，我国在太原卫星发射中心使用长征六
号改运载火箭，成功将中国版“星链”——“千帆星
座”首批18颗商业组网卫星发射升空。此次发射以
“一箭18星”的配置升空入轨，卫星顺利进入预定轨
道，发射任务获得圆满成功。北斗三号卫星系统总

设计师林宝军表示，近年来，我国航天技术发展迅
速，正在赶超世界领先水平，民营航天成为重要力
量，但在卫星的制造和发射成本方面，还有很大的提
升空间。

(据新浪新闻)

驻伊拉克美军基地遭袭

袭击武器为“喀秋莎”火箭弹，数名美方人员受伤

8月5日晚间，美军驻伊拉克西部的阿萨德空军
基地遭到火箭袭击，据传至少有5名美国人员受
伤。路透社引述3名伊拉克安全消息人士称，2枚“喀
秋莎火箭炮”袭击了该基地，有火箭落入基地内。

一名美国国防部发言人表示，该基地“遭到了疑
似针对美国和联军火箭弹袭击”，“初步迹象显示，
有数名美方人员受伤”。其中一名受伤的美国人伤
势严重，“基地人员正在进行袭击后的损失评估。”

白宫称，美国总统拜登和副总统哈里斯已听取
了有关此次袭击的简报。白宫声明称“正在讨论我
们应采取的措施来保卫我们的部队，并选择具体方
式和地点，针对我方人员的袭击作出回应。”

伊拉克西部的艾因阿萨德基地驻有美军以及美
国领导的打击伊斯兰国圣战组织联盟的人员。此
次火箭弹袭击是针对伊拉克西部艾因阿萨德基地的
一系列袭击中的最新一起。

目前尚无任何组织或个人宣称制造了这起袭击
事件。虽然有观点认为伊朗支持的民兵组织可能参
与了袭击，但也没有确凿证据证明这一点。然而，也



美军驻伊拉克西部的阿萨德空军基地遭到火
箭袭击。 图片来源网络

不能排除其他势力发动袭击以嫁祸伊朗，或者是
伊拉克本土的反美武装力量自主行动的可能性。

伊拉克一军事基地遭袭，说明美军在伊拉克的
存在面临着诸多挑战和威胁，而如何有效应对这些
挑战，不仅关系到美军自身的安全，也对地区的稳定
和和平产生重要影响。

(据搜狐新闻)

特朗普败选会怎样？ 拜登称“后果很严重”

据参考消息援引法新社8月7日报道，美国
总统拜登在哥伦比亚广播公司7日播出的采访摘
要中警告称，如果特朗普在11月大选中失利，他
“完全没有把握”能将权力和平移交哈里斯。
报道说，此前，81岁的拜登在7月退出大选，副总
统哈里斯取代他成为民主党总统提名人。

拜登说，特朗普在竞选期间关于不接受失败的
暗示应受到认真对待。 当被问及他是否认为
2025年1月会有和平交接时，拜登说：“如果特朗
普输了，我完全没有把握。”拜登还说：“他会说
到做到。我们没把他的话当真。他是认真的，那些
'如果我们输了，就会血流成河'之类的话。”
报道还说，特朗普坚持他的说法，即他的2020年
大选胜利被窃取了。在哥伦比亚广播公司的采
访中，拜登指责这位前总统试图在美国各州的关
键选举职位上安插盟友，以便在再次举行选举时
操纵计票。

(据光明网)

乌军进攻太凶猛

俄库尔斯克州 进入紧急状态

据新华社报道，俄罗斯南部库尔斯克州代理
州长斯米尔诺夫8月7日晚宣布，由于库尔斯克
州边境地区作战形势困难，该州从即日起进入紧
急状态。

斯米尔诺夫当晚在社交媒体上发布这一消
息。他说，在局势改善之前，俄方将采取一切必
要措施确保当地居民安全。俄武装力量总参谋
长格拉西莫夫7日表示，乌克兰军队6日起对库
尔斯克州发起进攻，俄军地面和空中力量阻止乌
军向库尔斯克方向深入。

(据新京报)

辽宁本溪一餐厅 不吃不喝不让路？ 涉嫌违规经营，已查封

辽宁本溪满族自治县融媒体中心“枫乡融
媒”消息，8月6日，有网友发布视频称“本溪小
市一庄对面丽媛餐厅不吃不喝不让走他家门口。”
发现该视频信息后，本溪县高度重视，县政府主
要负责同志和相关分管负责同志迅速介入，责成县
公安、市场监管等部门立即赶赴该餐厅开展调查
处置。当晚，经本溪县市场监管局核查，丽媛餐
厅涉嫌违规经营，已予以查封。丽媛餐厅负责人
已向抖音账号当事人道歉，并得到了当事人的谅
解。

(据枫乡融媒)

香港高材生 不愿放弃内地社保

近日，有媒体报道香港的高材生们竟然不敢
放弃在内地缴纳的社保，这一现象引发了广泛关
注和讨论。

近年来，内地的社保覆盖面和福利水平不断
提高，养老金、医疗保险等方面的保障逐步向国
际接轨，这无疑增强了其对人才的吸引力。同
时，与之形成对照的是，香港的社保制度在某些
方面相对薄弱，使得不少人产生“未雨绸缪”的想
法，通过保留内地社保来确保多重保障。

(据深港在线)

暑假催生“小胖墩”，孩子运动去哪儿？

株洲晚报融媒体记者/戴萍



足球(红衣者)在上假期足球课。受访者/供图



小帅在上体能课。
记者/戴萍 摄

的开放球场成了学生的锻炼聚集地。
记者/戴萍 摄

暑假里少了学校的体育课，加上高温天，外出活动时间减少，不知不觉中一些孩子宅成了“小胖墩”。如何让孩子多长个少长肉，成了不少家长的“心头事”。

吃得多动得少，孩子又胖了！

“放暑假差不多一个月了，昨天带孩子去体检，
发现她个子没长什么，体重比放假前重了6斤，手臂、
屁股上的肉多了一圈。”申女士的女儿今年10岁，提
起孩子暑假的变化，申女士连连摇头。

白天，申女士和丈夫都要上班，孩子被送到
爷爷奶奶家。“孩子起床晚，自己坐公交车到爷
爷奶奶家差不多9点了。”申女士说，女儿到了

爷爷奶奶家，就不会再出门了，基本上是上午做
作业，中午睡一觉，下午看电视。“老人们又心
疼孩子，会做各种好吃的，水果冰激凌不断。”
申女士介绍说，她觉得孩子以肉眼可见的速度
在长胖。

“暑假吃得多吃得少，不长胖才怪。”周先生
说，他儿子今年12岁，他们夫妇上班去后，孩子就

在家处于“放羊”状态了。“这么大的孩子，很难
管。”周先生无奈地摇了摇头，“我们一再提醒他，
要出去跑跑步，或者约同学打球，他总以天气
太热为由，不肯外出。”就这样，小周同学每天的
活动范围基本上就是家里的三室两厅，偶尔跟父
母逛逛超市，也会在一个小时的时候嚷着要回
家。

暑假运动，孩子去哪儿？

在一些家长为孩子不爱运动发愁的时候，也有
一些家长通过各种积极的“手段”让孩子在暑期里动
起来。有的家长给孩子报了体育培训班，有的支持
孩子和同伴相约打球、游泳。此外，体育馆、社区开
放的运动场所和设施也为孩子运动提供了更多便捷
条件。

①报名体育培训

前天下午4点半，天元区的室外温度达到39℃，
天元区某学校的操场上，有一群孩子正在跑步，小
帅是其中一名。

小帅下半年读初二，为了孩子在中考体育中少
丢分，小帅妈妈给他报了为期一个月的体能班。“每
天下午从4点半训练到6点半，跑步、跳绳、垫排球，
都是训练项目。”小帅妈妈左女士说。

经过一个月的训练，左女士表示，“儿子的肚子
明显变小了。之前一分钟跳绳只能跳70个左右，现
在可以跳120个了，进步很明显。”

营造良好氛围 让孩子“动起来”

小区里没有合适的锻炼设施，周边的公共体育
资源有限，天气实在太热……采访中，不少家长提到
孩子缺乏运动的原因。“我觉得一些孩子不运动，其
实与父母有很大关系，他们的家庭没有运动气氛。”
市民杨先生分析说，有些父母下班回来，只想在空
房子里刷手机，“父母都不爱运动，你的孩子怎么会
愿意动？”

“我觉得运动对孩子来说太重要了！运动不光
能让他有个好身体，还能消耗青春时期孩子旺盛的
精力。这一个月来，他人变结实了，也很少乱发脾气
了。”左女士觉得，对孩子来说，成绩好只是一方面，
还要有好身体。

邹先生与左女士有一样的感受，“运动带给孩
子的快乐是很奇妙的！”邹先生的儿子球球今年7岁，
暑假里，他报了足球班，一周训练4次。“这个月来，
虽然被晒黑了好多，但球球每天活力满满，这就是运
动的魅力！”邹先生说，他自己也爱踢球，假期里，他
时常与儿子比球技。

②伙伴相约运动

昨天晚上7点，荷塘区601游泳馆里，小尧和他
的朋友正在泳池里比赛——谁先摸到深水区的池
壁。两名少年，飞快地划动手臂，溅起水花四起，一
会儿工夫，两人就从浅水区游到了深水区。

小尧和小伙伴都住在601社区，平时用微信约着

游泳。

“我们从去年暑假起，就这样约着一起来游泳
了。”小尧开心地说，他们平均一周来游两到三次，
小尧马上就要进入初三了，学业压力比较大，但家
长很支持他在暑期里和小伙伴相约着一起运动，释
放压力，也保持一定的体能。

③利用开放设施

昨天傍晚，记者来到荷塘区钻石大厦附近的篮
球场，这是一个开放的球场，附近居民只要带上篮
球就可以在这里打球。一网之隔的足球场也免费开
放，只要没比赛，附近居民都可以进去踢球。

过了7点，球场的人越来越多，八九岁的孩子、
十几岁的少年、四五十岁的中年人都聚在这里，助
跑、跳跃、投篮……不管球进没进，总能听到有人
大喊“好球”，球场上主打一个运动乐趣。

除了这里，体育中心、神农城、沿江风光带以
及城市每个社区的健身器材都为暑期学生提供了运
动场地。

健身设施，并考虑学生的运动特点。“让家长天天
带孩子去收费场所锻炼，不实际。”王女士认为，政
府可以在公园、社区这些地方增添或改造一些面向
不同年龄段孩子的运动设备和场地；让孩子们
的锻炼形式更多样，营造良好的条件和氛围，让学
生们都能“动起来”。

小贴士

暑期青少年运动需要注意啥？

官系统正需要休息，大量喝水会给消化系统、血
液循环系统，特别是心脏增加沉重的负担，同时，
大量喝水后人体出汗更多，会使体内丧失更多的
盐分，容易引起抽筋、痉挛的现象。

三、运动后不要立刻摄入冰冻饮料。夏天在
进行体育运动的过程中，人体内的血液会重新分
配，大量的血液流向运动着的肌肉和体表皮肤，而

消化系统处于相对贫血的状态，冰冻饮料温度太
低，饭后容易刺激胃，刺激过强还会损伤胃功
能。

四、不要在强烈日光下锻炼。夏季日光中有
较强的紫外线，长时间照射对皮肤有较大的伤害，
且容易损伤大脑，并使之发生病变，也会引起类似
中暑的症状。

一、大汗后不要立刻洗凉水澡。夏天体育锻
炼时，全身新陈代谢旺盛，体内热量大大增加，通
过皮肤毛细血管扩张，散发体内的热量，如果马上
洗凉水澡，就会使毛细血管因受冷刺激而突然收
缩，不利于体内热量的散发。
二、运动后不要大量喝水。夏天锻炼出汗多
会感到格外渴，但不要大量喝水，运动后人的各器