



## 乌军占领1000平方公里俄领土？ 俄乌冲突存在升级风险



近日乌克兰突然对俄罗斯库尔斯克州等地发动的越境进攻令世界震惊。据德新社8月12日报道，乌克兰军方12日称，乌军在对俄罗斯南部库尔斯克州发动的突然袭击中“迅速占领了大片领土”。

据报道，乌军总司令亚历山大·瑟尔斯基在与基辅军方首脑举行的视频会议上说，“进攻一周以来，乌军已控制约1000平方公里的俄罗斯领土”。

俄罗斯总统普京12日就俄南部边境局势召开开会时表示，俄方将坚决回应乌方在边境地区的一系列挑衅。普京在会议上强调，俄方将评估俄乌边境地区情况，将乌方赶出俄领土并有效防守边境地区是当前首要任务。

### 乌军目前控制 俄库尔斯克州28个居民点

据报道，俄罗斯库尔斯克州代理州长阿列克谢·斯米尔诺夫12日早些时候承认有领土损失。

斯米尔诺夫称，乌军在40公里宽的区域内向俄境内推进了12公里。这相当于瑟尔斯基所说占领面积的一半。

德新社称，目前无法立即对双方提供的信息进行独立核实。

据俄罗斯媒体12日报道，斯米尔诺夫在会议上说，乌军对该州的袭击已经造成12人死亡，121人受伤，伤者中包括10名儿童。乌军目前控制了该州28个居民点，居住在这些居民点的大约2000人情况不明。目前该州有约12.1万人被疏散。

俄国防部12日通报说，在过去一昼夜，俄军在库尔斯克方向击退乌军7轮进攻，挫败敌方机动小组突破并深入俄领土的企图。乌军在库尔斯克方向损失

260人，31辆装甲车。

塔斯社12日援引俄紧急情况部的消息说，超过180吨人道主义救援物资已运抵库尔斯克州。俄联邦54个地区的370多个临时安置点已准备好接收库尔斯克州边境地区居民。截至12日上午，7个地区的100个临时安置点已安置7000人，其中包括2000多名儿童。

### 乌军突袭库尔斯克州 可能有三重目的

分析人士认为，乌克兰危机全面升级以来，乌方曾多次派出侦察小队进入俄本土或利用无人机袭扰俄边境地区，但从未对俄本土采取大规模地面行动。乌军此次突袭库尔斯克州可能有三重目的。

一是缓解前线其他方向压力，施压俄军从顿涅茨克等其他方向撤回兵力。二是增加谈判筹码，乌方的目标可能是在边境地区建立“缓冲区”，作为未来谈判的筹码。三是博得更多西方支持，乌方可能希望通过突袭行动向西方展示其有能力对俄施压，从而争取更多军事援助。

12日早些时候，美国国防部副新闻秘书萨布丽娜·辛格宣布，华盛顿或将取消基辅动用美国陆军战术导弹系统(ATACMS)打击俄领土纵深目标的禁令。辛格不排除随着接触线上的事态发展，取消禁令的范围可能扩大到冲突的任何区域。

俄国防部近日多次通报说，在库尔斯克州阻



8月11日，乌军驾驶坦克在靠近俄罗斯的苏梅州行进。

击乌军的行动中摧毁了美制“斯特赖克”装甲车、德国产的“黄鼠狼”步兵战车等西方援乌装备。就在此次乌军对俄本土开展地面行动后不久，美方表示将向乌克兰提供新一批总价值1.25亿美元的军事援助，包括“毒刺”导弹、高机动性炮兵火箭系统等。

分析人士指出，乌克兰危机仍在持续，此次乌军突袭俄本土表明冲突存在着升级风险。当前国际社会需要凝聚合力推动局势降温，为俄乌重启和谈创造条件，加快乌克兰危机的政治解决，而不是拱火浇油、不断激化矛盾。

(据央视新闻、参考消息)

## 希腊山火烧向雅典

马拉松镇居民再次撤离

希腊消防部门官员12日在新闻发布会上说，首都雅典东北郊始于11日的山火无法有效控制，东北郊及阿提卡地区8个居民点的数千名居民12日被要求撤离。大火始于马拉松镇附近的瓦尔纳瓦斯地区，目前火势已蔓延30多公里，逼近紧邻雅典的彭代利山区。雅典市区已被浓烟覆盖，能见度下降。这起山火已造成至少一名消防员受伤，另有8人因呼吸问题被送往医院。

11日晚刚刚从马拉松镇撤离到附近海边小镇新马克里的上万居民，再次被要求撤离。距马拉松镇约30公里的2004年雅典奥运会主会场——雅典奥林匹克体育中心的设施已对外开放，接待灾区疏散人员。

受高温、干旱和强风影响，过去一天希腊全境共发生40起山火，最严重的就是瓦尔纳瓦斯。

希腊消防部门说，在军人和志愿者支援下，超过500名消防员正在灭火。山火烧毁了大量森林、农田，并焚毁了数量不详的房屋和车辆。夜间无法工作的数十架消防飞机和直升机已在12日黎明恢复灭火工作。

(据新华网)

## 巴西男子喝了杯咖啡 错过飞机躲过空难

巴西9日发生严重空难，机上人员全部遇难，一名男子因为喝咖啡错过值机时间，逃过一劫。

英国《星期日泰晤士报》11日报道，阿德里亚诺·阿西斯在巴西里约热内卢一家医院工作，9日上午赶到机场时，值机柜台尚未开始办理该航班登机手续，于是他决定去喝杯咖啡。等他返回值机柜台时，被告知已经错过值机时间。他与工作人员据理力争，仍未能办理登机手续。

接受采访时，阿西斯谈到拒绝他登机的工作人员：“他最后救了我的命。”

巴西沃帕斯航空公司2283航班9日从巴拉那州南部卡斯卡韦尔市飞往圣保罗瓜鲁柳斯国际机场，在距圣保罗市约80公里的维涅杜市坠毁，机上62人全部遇难。失事客机的“黑匣子”已送检，事故原因正在调查。

(据环球时报)

# 早餐吃得太晚会加速衰老

四种传统早餐 中医给出建议

有些人起床早，很早就吃完早餐。而有些人起床晚，经常吃早餐已是9时后，甚至超过10时。早餐对维持健康非常重要，尤其是吃早餐的时间。一项新研究表明，早餐吃太晚会加速衰老。

### ◎吃得晚或不吃都不行

这项新研究显示，与早上6时14分吃早餐的人相比，10时26分才开始吃第一餐的人表现出更大的生物年龄，加速衰老的发生率增加25%。

研究人员表示，根据早餐的定义，不晚于上午10时；那些超过上午10时才吃早餐的人，可被认为是吃早餐者。而结果表明，不吃早餐或者早餐吃得晚的人，会加速衰老。

### ◎合格早餐做好两点

先喝水再吃主食。早晨起床后不要马上吃早餐，先喝杯温水后再进餐。经过一整夜睡眠，体内水分耗损，血液呈现缺水状态，起床时先喝一杯温水，帮助肾脏以及肝脏解毒。

根据需求调整数量。一份优质的成年人早餐中，谷类食物应约50-100克；适当增加含优质蛋白质的食物，如牛奶250-300毫升、鸡蛋25-50克；还要保证蔬菜和水果各75-100克。不同年龄和劳动强度的个体，可根据具体情况加以调整。

### ◎四种早餐具体解析

从中医理论来看，辰时(早上7-9时)是胃经值班，胃气充盈，此时吃早餐最好，吃好早餐可养护胃气。9时后就是脾经当令，脾经能够通过运化把食物变成精血，然后输送到五脏。若长期不吃早餐，会影响机体对疾病的防御能力。

针对4种传统早餐，中医给出相应建议。



图片来源  
包图网

**清粥小菜**：高钠缺脂肪。选五谷杂粮粥比清粥更营养，也较有饱足感。不要只搭配酱菜、豆腐乳等钠含量太高的食品，可搭配一个荷包蛋或一份瘦肉，补充足够蛋白质，最好加盘炒青菜，营养更均衡。

**牛奶面包**：油和糖都不少。不选择夹馅面包，可选择全麦吐司抹1小匙果酱，避免每天涂抹奶油、花生酱等，否则会增加反式脂肪的摄入。

**烧饼油条**：油脂难消化。一星期食用不宜超过1次，且宜搭配不加糖的豆浆。如早餐是烧饼油条，当天午、晚餐尽量清淡，不要再吃炸、煎、炒的食物。由于早餐缺乏蔬菜，另两餐要多补充。

**果蔬**：热量过少容易饿。三酸甘油酯偏高的人尤其不要只以水果当早餐，三酸甘油酯跟果糖、碳水化合物、甜食、淀粉等有关，过高时，应减少此类食物摄取。

(据养生中国、科普中国等)

## 出现这些小毛病 如何调理？

◎嘴唇干裂、口角炎 不少人都会出现嘴唇干裂、潮红、起疱等情况，这是由于天气干燥、口腔黏膜病毒感染，或缺乏B族维生素造成的。缺乏B族维生素，可以通过日常饮食补充。牛奶、动物肝脏、鱼、豆类、蛋类、肉、坚果、新鲜绿色蔬菜中都含有更丰富的B族维生素。

◎食之无味、味觉减弱 出现食欲不振、吃啥都不香的状态，可能是由于精神不佳、身体衰老等原因造成的。但主要原因之一是缺锌。缺锌会让人免疫力降低，伤口愈合不佳。动物类食物，如牡蛎等贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏、蛋类食物都是锌的极好来源，建议日常补充食用即可。

◎头晕耳鸣、注意力不集中、易怒暴躁 缺铁早期，容易出现注意力不集中、记忆减退等不适，严重后会发展为缺铁性贫血，出现心慌等症状。红肉、动物肝脏、动物血都富含铁，记得补充维生素C，以帮助铁的吸收。

◎全身疼痛 关节疼、肌肉疼、腰疼、膝盖疼，尤其是老年人出现上述症状，又有骨质疏松，不仅缺钙，还可能缺乏维生素D。建议进行适当日晒促进皮肤合成维生素D。

## 中医告诉你怎么办

水饮内生。人体内产生的水饮有生理、病理之分，在人体中能被利用的是津液，不能利用的就是“废水”。因为是不能利用的“废水”，所以一方面可停聚肌肤，出现肢体浮肿；另一方面也会成为病理因素，影响津液上承布布。

### ◎三招有助去除

怎么去除黑眼圈？这里给大家支几招。眼部按摩。按摩眼部穴位可锻炼眼部肌肉群，使眼部及周围皮肤变得更加紧致、富有弹性，改善肌体血液循环进而去除黑眼圈。推荐两组按摩穴位：睛明穴、四白穴、承泣穴；攒竹穴、丝竹空穴、太阳穴。两组穴位可隔日交替进行。眼部按摩时间灵活安排，坐车上、工作空档或晚上睡觉前，都可进行，依据个人习惯而定，一般按摩5-10分钟即可。

热毛巾敷眼。如果早上起来发现黑眼圈特别重，可用热毛巾敷眼，3-5分钟即可，通过热气促进局部血液循环、消除局部肿胀，黑眼圈就会相应得到缓解。热鸡蛋敷眼。取1个刚煮好的鸡蛋剥皮，用有温度的白色蛋白来回轻轻熨贴眼部，直至温度完全变凉，再换另一个鸡蛋，以同样的方法重复操作。一般一次1-2个鸡蛋。注意温度不宜太高，以免灼伤眼部皮肤。

(据人卫健康微信公众号)

## 这两个“好习惯” 其实并不好

1. 碗盘清洗完后用布擦干

碗盘清洗过后，表面会有一些积水，直接放进橱柜，可能会把橱柜弄湿，还可能滋生细菌。所以，很多人喜欢用擦碗布把碗盘擦干后再收纳。然而，看似干净的擦碗布，使用时间久了，每天还湿漉漉的，可能同样会滋生细菌。

如何正确使用擦碗布呢？定期高温消毒；每月更换一次；擦碗布专门用来擦碗，不要有其他用途。

清洗过后的碗盘，直接摞着收纳起来是否可以呢？这样做也不卫生。清洗后的碗盘中积了很多水，此时直接把碗盘摞在一起，房间温度又适宜，细菌可能就会“疯长”。

正确的做法是，把洗完的碗盘立起来存放在通风处，这样残留的水分容易沥干，即使有一点食物残渣，也不容易滋生细菌。

2. 上厕所中途冲水

为避免卫生间气味太难闻，有的人会在排便过程中冲水，觉得干净又卫生。但马桶在冲水时，水在冲力下会产生漩涡，并形成气溶胶。从理论上来说，如果人当时仍在马桶附近，但马桶没盖盖子，大肠杆菌等病菌就有可能通过这种方式附着在皮肤上或悬浮在空气中。

如果卫生间通风不好，人体可能会通过呼吸道直接吸入这些病菌引起感染。此外，悬浮在空气中的病菌也可能沉积在毛巾、牙刷、漱口杯等物品上，当接触到这些病菌后，可能会通过消化道和口鼻腔黏膜引起感染。

研究表明，马桶开盖冲水后，厕所环境中被检测到的细菌浓度可达关盖冲水时的12倍之多。因此，建议冲水时盖上马桶盖。

(据《燕赵老年报》)

## 夏秋时节 午睡五不宜

1. 不宜开着风扇入睡。人体在入睡后，血液循环往往会有所减慢，抵抗力相对较弱，如整个午睡过程开着风扇吹着睡觉，极易导致受凉，从而引发感冒。

2. 不宜袒胸露腹午睡。人体腹部及胸部的皮肤温度波动较小，即使是大热天难以入睡时，也可能有人会因为胸腹保暖不够，导致受凉而腹痛腹泻。因此，无论天气多热，也要记得在胸腹部盖上一层薄毯子。

3. 不宜用冰水擦席子。有人认为，直接拿冰水擦凉席，可以使睡眠时感觉更凉快。但其实，人在三伏天气易出汗，凉席本身并不干燥，如再用蘸过冰水的湿布擦拭，反而容易加剧凉席的湿度，成为各类霉菌及细菌的滋生地。正确的做法是，用温水或热水蘸湿布，拧干后再擦拭凉席，或是用电风扇将其吹干后再入睡。

4. 午睡前不宜运动。有些人担心“吃完就睡”容易发胖，往往会在午饭后出去运动一番，殊不知，运动会提升身体的温度，使人精神振奋，难以入睡。因此，不推荐午睡前运动。

5. 不宜睡地板。不少人因图一时凉爽，喜欢在水地板上直接铺上地垫睡。其实，这样做湿气和腰酸非常容易侵袭，从而引发风湿性关节炎、腰酸腿痛或是眼脸浮肿等病症。因此，建议选择在床上午睡。

(据《燕赵老年报》)

小伙为见家长帮女友还半年房贷

## 分手后这笔钱“退”还是“不退”？

为了见家长，小伙子帮女朋友还了半年房贷共计6万元以表诚意。热恋期间，男方还向女方多次转账5200元、13140元、520元等金额。两人分手后，这些钱能要回来吗？近日，成都青羊法院公布一起情侣分手后涉及金钱往来的案件。

2014年，陶某男与敬某女在网上打游戏认识，在2015年建立恋爱关系，中途分手，2020年又重新在一起。

热恋期间，男方向女方有多笔金额为5200元、13140元、520元、1314元的转账。2020年9月，男方提出“见家长”，女方则提出想见家长需通过考验——男方代其偿还6个月房贷(每月1万元)。男方接受后按月向女方转账，共计转账6万元。2021年4月，双方因感情不和分手。

分手后，陶某男起诉要求敬某女返还其赠与的款项。敬某女抗辩称陶某男的赠与行为属于情侣交往期间的正常支出，且双方相识8年之久，分分合合，陶某男也应当赔偿青春损失费。

两人之间的微信聊天中“给半年看诚意”“告诉爸妈”等内容，能够印证敬某女要求陶某男代其偿还6个月房贷作为恋爱考验并进一步发展的事实。同时，6万元款项数额较大，亦超出了两人日常交往时礼尚往来的范围。现双方关系已破裂，陶某男要求敬某女返还用于偿还房贷的6万元款项，法院予以支持。

其余的款项中，由于大部分金额为520、1314等具有特殊含义的数额，且陶某男也认可系日常花销及节日转账，故对该部分转账，法院认定属于无条件赠与，陶某男无权对此要求返还。

(据红星新闻)

### 法官说法

#### 恋爱期间情侣转账 需要区分是借款还是赠与

法官认为，恋爱期间的转账支出有因一方经济困难产生的民间借贷，有为表达爱意和联络感情的无偿赠与，有以结婚为目的的附条件赠与，有共同生活支出的必要花费，也有部分案件涉及其他经济往来。

不同的法律关系构成要件、适用法律、举证责任分配均不相同。恋爱期间，情侣转账的性质，应当根据当事人提供的证据，如借条、收条、欠条，微信聊天记录、转账备注，以及可以相互印证的通话录音或短信等，并综合考虑恋爱关系程度等因素，合理区分借款和赠与。

赠与合同虽然是无偿的，却可以附条件，受赠人不履行赠与合同约定义务的，赠与人可以行使法定撤销权，要求受赠人返还，法定撤销权自知悉或者应当知道撤销事由之日起一年内行使。情侣之间的转账，若不能证明有借贷合意，则极有可能被认定为赠与。

此外，因恋爱关系终止或同居关系解除，对当事人以曾同居为由提出以“青春损失费”“精神损害赔偿费”来抵消的抗辩，法院不予支持。