



世卫组织又一次宣布

猴痘疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”

世界卫生组织总干事谭德塞14日宣布,猴痘疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”。值得注意的是,这是WHO两年多来第二次宣布猴痘疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”。此前,WHO宣布猴痘构成“国际关注的突发公共卫生事件”的时间是2022年7月23日,全球100多个国家和地区报告猴痘病例,直到2023年5月11日才解除这一状态。

世卫组织当天召开《国际卫生条例(2005)》紧急委员会会议,讨论2024年猴痘病例数激增现象。谭德塞表示,目前猴痘疫情具备在非洲以及向其他大洲进一步传播的潜力,这十分令人担忧。世卫组织数据显示,今年以来报告猴痘病例数超过1.56万例,已超过去年病例总数,其中死亡病例达537例。

世卫组织当天发表公报说,一种更加致命的猴痘

病毒新毒株正在刚果(金)快速传播,并已蔓延至布隆迪、肯尼亚、卢旺达和乌干达等从未报告过猴痘病例的周边国家。

据非洲疾控中心8日公布的数据显示,目前非洲至少有16个国家受到猴痘影响;与2023年同期相比,非洲今年报告的猴痘病例增加了160%。

猴痘是一种病毒性人畜共患病,既往主要发生在中非和西非,其在人间间主要通过性行为传播,其中男-男性接触者的猴痘感染风险最高。本次猴痘疫情“拉响警报”同样源于刚果。人感染猴痘的初期症状包括发烧、头痛、肌肉酸痛、背痛、淋巴结肿大,之后可发展为面部和身体大范围皮疹。多数感染者会在几周内康复,但也有感染者病情严重甚至死亡。

(据新华网、界面新闻)

山东一县发布喜丧简办标准

彩礼不超6万元、婚车不超6辆 农村婚宴每瓶酒不超60元

8月10日,山东菏泽成武县文明办发布《喜事新办丧事简办知道标准》,倡导移风易俗,杜绝铺张浪费。《指导标准》要求彩礼控制在6万元以内,提倡零彩礼;婚丧事礼金每户不得超过200元,非亲属“零礼金”。

《指导标准》对婚丧事的参与人员、费用标准作了细则要求。订婚参加人员仅限双方家庭成员;婚礼、丧事的参加人员为直系血亲和三代以内旁系血亲及近姻亲;对婚丧事随礼一般每户不得超过200元。农村喜宴每桌不超过460元,城区每桌不超过660元;每桌不超过2盒香烟、2瓶酒水,每盒烟不超过25元,农村每瓶酒不超过60元,城区每瓶酒不超过100元。彩礼控制在6万元以内,提倡零彩礼,不准借婚嫁索取财物,不准超出实际承受能力要求建新房、买轿车、买楼房等。倡导非亲属“零随礼”,鼓励一束鲜花、一条短信、一句问候等方式表达祝福问候。不组织豪华车队,婚车总数控制在6辆以内。

另外,对生育、祝寿、升学、乔迁、开业等喜事提倡文明节俭,不准大操大办。

在丧事简办方面,严禁私自办理,严禁偷埋土葬,严禁隆丧久葬,严禁建墓立碑。丧主要第一时间向村红白理事会报告,由红白理事会主持办理,并向镇(街)民政部门报备;仅限子女穿孝服,其他人员一律佩戴黑纱或白花;提倡播放哀乐、不用纸扎;简化丧礼流程,丧事办结期限一般不超过3天;提倡采取深埋不留坟头、树葬、花坛葬等绿色生态安葬方式;严禁筑大坟头,严禁建墓、立碑。

对见义勇为、保卫祖国的英雄和烈士,为社会为村集体做出突出贡献的人才,有影响力的道德模范等特殊人员的婚丧事宜可以经村“两委”和村红白理事会集体研究报镇(街)批准后采取适当的规模和方式举行。

(据澎湃新闻、成武县文明办)

本轮巴以冲突已致加沙地带超4万人死亡

国际社会亟盼停火止战



当地时间15日,巴勒斯坦加沙地带卫生部门发表声明称,在过去24小时中,以军在加沙地带开展的军事行动共导致40人死亡、107人受伤。自去年10月7日新一轮巴以冲突爆发以来,以军在加沙地带的军事行动已导致40005名巴勒斯坦人死亡、92401人受伤。

如今,新一轮巴以冲突的外溢效应已波及黎巴嫩、叙利亚、伊拉克等多个地区国家。哈马斯政治局时任领导人伊斯梅尔·哈尼亚7月在伊朗遇袭身亡后,伊朗、哈马斯和黎巴嫩真主党等表示将对以色列施以强力报复,地区局势风险进一步升级。分析人士认为,加沙尽快实现全面永久停火,是避免中东地区冲突加剧的关键所在。但美国在外交和军事层面偏袒以色列,停火进程举步维艰。

以色列9日表示同意重启谈判,但在加沙地带的军事攻势并未停止。

哈马斯11日发表声明,呼吁加沙地带停火谈判斡旋方根据此前协商结果制定实施计划,并迫使以色列执行,而非寻求更多轮的谈判或新的提议。

面对严峻形势,国际社会频频发声,呼吁各方通



8月12日,加沙城,人们为以军袭击中的遇难者举行葬礼。

过切实努力推动停火止战。卡塔尔外交部发表声明,呼吁国际社会为流离失所者提供全面保护,避免以色列军队将他们强行驱离加沙。约旦国王阿卜杜拉二世警告,只要加沙冲突持续下去,地区就面临战争扩大的威胁,国际社会需要加大努力,推动达成永久停火。联合国秘书长古特雷斯发表声明,呼吁国际社会共同努力,阻止任何可能将整个中东推向危险边缘、对平民造成毁灭性影响的行动。

巴勒斯坦政治分析家阿什拉夫·阿拉卡指出,加沙地区冲突持续将会导致更广泛的后果,尽快停火是避免地区局势继续恶化的“重要切入点”。

(据央视新闻客户端)

湖北一村明确

生三孩奖5万元 生二孩奖2万元

据湖北日报8月13日消息,近日,湖北宜昌伍家乡共同村召开党员大会和村民代表大会,讨论通过了《共同村合法生育二孩及以上子女一次性生育补贴实施细则》,明确规定了共同村村民合法生育二孩、三孩将给予一定金额补助,生育二孩奖励20000元,生育三孩及以上奖励50000元。该奖励政策于2024年1月1日起实施。

据悉,符合奖励政策的对象为按政策生育的二孩及以上子女;并且该子女为出生后首次将户籍登记在宜昌市伍家岗区伍家乡共同村的村民。

方案中表明,二孩一次性发放20000元,三孩及以上子女一次性发放50000元。符合条件的家庭在子女1周岁以内向村委会自行主动申报。再婚夫妻再婚前生育的子女,不纳入现家庭子女数合并计算。生育第一胎是双胞胎或多胞胎的产妇,可以享受一次性生育补贴。享受一次性生育补贴后再合法生育三孩或多孩的,可以再次享受一次性生育补贴。

近年来,已有多地出台政策鼓励生育。

浙江杭州宣布自2023年1月1日起,同一对夫妻生育二孩、三孩,新出生子女户籍登记在杭州的家庭可以享受育儿补助。拟向生育二孩的家庭补助5000元,向出生三孩的家庭补助20000元。

安徽省宁国市宣布,自2023年1月1日起,符合条件的夫妻生育二孩和三孩可分别获得一次性育儿补贴10000元和15000元。据了解,近年来宁国市户籍人口数量逐渐降低,人口自然增长率自2020年起已连续多年出现负增长。

(据每日经济新闻)

德国发布北溪爆炸案 首张逮捕令

波兰称被通缉嫌犯已返回乌克兰

当地时间8月14日,波兰总检察长办公室发言人安娜·阿达米亚克就德国媒体有关德国发布“北溪”管道爆炸案首张通缉令的报道发表评论称,德国通缉的这名乌克兰男子弗拉基米尔·Z已离开波兰返回乌克兰。

安娜·阿达米亚克表示,收到逮捕令后,波兰检察官办公室必须确认嫌疑人的居留地点。根据检察官办公室从波兰边防部门获得的信息,在边境口岸检查弗拉基米尔·Z的边防人员并不知道他是通缉犯,这意味着通缉令并没有被录入搜索引擎数据库中。

据德国媒体当地时间8月14日报道,在“北溪”天然气管道爆炸案发生近两年后,德国联邦总检察长于6月发布了针对该爆炸案嫌疑人的第一份逮捕令。该嫌疑人名为弗拉基米尔·Z,是一个乌克兰人,最后的行踪出现在波兰。目前尚未逮捕此人。

(据海外网)

告诉孩子 冷饮不是想喝就能喝的

暑假期间,无论外出还是宅家,冷饮都是儿童青少年的最爱。冷饮可以随意喝吗?喝冷饮有什么讲究?需要注意哪些问题呢?下面就和大家说说冷饮应该怎么喝。

◎建议即时饮用

按照储存特性,冷饮可以分为即做即饮型和长时间保存型。

即做即饮型的饮料无法长期储存,必须尽快饮用,比如鲜榨果汁、冰粉、绿豆汤、梨汤等。长久保存型的饮料是指能在密封状态下储存相对较长时间的饮料。绝大多数长久保存型的饮料含有一定量的防腐剂,对健康有不利影响。

要提醒的是,环境卫生较差的冷饮店的冰块、冰柜、制冰机等,也是致病菌的“好去处”,建议购买冷饮时谨慎选择。

◎不要想喝就喝

婴幼儿肠胃功能不健全,冷饮会对他们的肠胃造成较大刺激,容易导致腹胀、腹痛、腹泻等。

孩子生病的时候,通常胃口会比较差,有的家长这时更“心软”,会满足孩子喝冷饮的要求。但是生病的孩子一般无法耐受冷饮对肠胃的刺激,而且冷饮营养价值低,不利于疾病的康复。

有些体质寒凉和虚弱的孩子不适合喝冷饮,这些孩子表现为喝了冷饮后容易腹痛、腹泻,身体容易出现冰冷不适的感受。

女生经期喝冷饮容易引起痛经。建议女生经期饮用属性温热的饮品,如红糖姜汤等。孩子如果有过敏史,喝冷饮要慎重,以免引起胃肠道过敏。有牙本质过敏相关症状的孩子,也不宜喝冷饮。

◎几点注意事项

减少单次购买量 从营养角度看,冷饮的

三伏天在户外,如何做好防晒

日晒的健康危害大多是由过度暴露于紫外线引起的。紫外线是一种不可见的辐射。短期过度暴露于紫外线,会引起皮肤急性炎症反应,导致毛细血管扩张、皮肤红斑,出现日晒伤。长期过度暴露于紫外线,会损伤皮肤细胞,造成皮肤松弛、皮肤色素沉着、毛细血管扩张、肤质粗糙等。

◎重视防晒

防晒紫外线在一年四季都很重要,不仅仅是在夏天。紫外线不仅会直接照射到人体,还会通过水、沙滩、城市建筑物墙面等表面进行反射。夏季高温天气,紫外线一般在上午10时到下午4时为最强,务必要做好防晒。

◎方法正确

在户外保护皮肤的最佳方法,是使用防晒霜、防晒服等防晒物品。

●戴遮阳帽 选择帽檐环绕型遮阳帽,以遮住脸部、耳朵和颈后部,材质以细密透气织物为宜,如帆布,尽量不选大孔眼的草帽,以免阳光透过。若选择棒球帽,还应穿着覆盖耳朵和颈后部的衣服或涂抹防晒霜。

●戴太阳镜 戴太阳镜可以有效保护眼睛免受紫外线的照射,保护视力及眼周皮肤。应通过正规渠道购买符合国家行业标准要求的太阳镜。此外,应在眼科医生的指导下,为特殊职业群体及儿童选购太阳镜。

●打遮阳伞 遮阳伞的材料应能够阻挡紫外线,如涤纶或其他微纤维材料,建议选用表面为双遮阳布的遮阳伞。伞布里面最好有黑色的涂层,以避免再次反射地面的



营养价值较低,不属于健康食品。夏季天气炎热,建议冷饮即用即买。如果家里囤积较多冷饮,孩子取用方便,不可避免地会增加喝冷饮的机会和饮用量。

避免饮用含酒精的冷饮 儿童青少年的身体各脏器处于不断发育成熟的过程中,酒精会囤积脂肪,减缓身体代谢,增加肝肾负担,对健康不利。

控制单次饮用量和饮用频次 避免买大瓶装饮料。瓶装冷饮可以分次饮用,每次饮用量不要超过200毫升。

尽量避免每天喝冷饮 习惯每天喝冷饮的孩子,可以逐渐减少饮用频次,从每天一次减少至每周几次或每周一次,减少对冷饮的依赖。

冷热要有缓冲 冷饮要细品慢用。冷饮从冰箱取出后,建议先在室温下放置5分钟左右。入口后也先在嘴里含片刻,从而尽可能缩小冷饮和身体的温差,避免忽冷忽热,降低对味蕾和对味觉敏感性的损害,以及减少冷饮对胃肠造成的刺激。

了解冷饮的含糖量和热量 购买冷饮前,仔细查看饮料包装上的配料表,尽量选择含糖量和热量相对较低的冷饮。

保持膳食平衡 有些冷饮可以替代部分主食和水果,建议根据冷饮的摄入量,调节其他食物种类的进食量和进食品种。

(据《学生健康报》)

未伏热养三件事 减肥正是黄金时

未伏“热养三件事”,帮你变瘦、变美、更健康。

◎喝热茶

天气炎热,很多人喜欢用冷饮来解暑降温,但这种饮食习惯会加重体内寒湿邪气。饮用温热的茶水,可在补充水分的同时,促进气血通畅,使体内寒邪外散。如果再增加一些祛湿的药材,还能使湿邪从小便排出。下面推荐一款未伏茶饮方。

荷叶减肥茶

原料:山楂6克,薏苡仁6克,橘皮3克,荷叶9克。

制作方法:将材料放到纱布包或药袋内,扎紧,沸水冲泡,闷10分钟,煮开效果更佳。

用法用量:代茶饮,温热频服。

◎吃热食

未伏天气仍然炎热,饮食上可以适当选用一些具有清热作用的食材,如冬瓜、马蹄、百合、薏苡仁等,但烹调时应尽量避免冰镇、加冰块等方式,最好选择煮汤的方式,既简单方便、易上手,还能养生保健、促健康。下面推荐一款未伏食疗方——薏苡仁冬瓜汤。

原料:冬瓜300克,薏苡仁20克,生姜、葱、盐各适量。

制作方法:将冬瓜去皮去瓢,切片备用。将薏苡仁洗净,置于炖锅内,加水适量,大火煮开,小火继续煮30分钟。加入冬瓜片、葱、姜,转大火煮开,小火继续煮15分钟,加少量盐调味即可。

用法用量:餐前食用或佐餐食用。

◎用热水

此时节洗澡一定要用稍微热一些的水,尤其是大汗淋漓的时候,千万不能洗凉水澡,否则容易导致腠理闭合、气机不畅,滋生疾病。

除了洗澡之外,每天泡脚也是一个散寒祛湿的好方法。下面推荐一款未伏泡脚方——驱寒足浴方。

原料:生姜10克,肉桂3克,紫苏梗10克,桂枝10克,鸡血藤5克。

制作方法:将上述原料放到纱布包或药袋内扎紧,沸水煮10分钟后,放置合适温度即可。

用法用量:睡前泡脚15分钟左右。

(据《中国中医药报》)

消暑开胃补水 推荐三款饮品

适当进食养生饮品,对消暑和补充人体体液很有好处。

阴虚体质人群,可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根,是一种清热凉血、利尿通淋的药物,口味比较甘甜,可以养阴清热、利尿消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群,可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴,同时能够利尿消肿化湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物。炒薏米健脾的作用更强,把薏米炒到微黄再去煮水喝,健脾补虚的作用更好。

睡眠不好、有痰热的人群,可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解毒,是常用来消暑的药食同源的药物。百合能够清热化痰、安神定志。

(据《人民日报》)

脚底粉色最健康

脚处于肢体的最末端,被称为“第二心脏”。脚底有丰富的毛细血管,加上经常受力,脚底是粉色才最健康,其他颜色预示着一些危险的疾病。建议每次洗脚后,抬起来看看,有问题及时调整。

脚底发白:可能预示脾胃功能和血液循环能力不好,有贫血问题,因为气血不足,才总是无精打采。中医认为按以形补形的原则,气血不足,吃血制品最合适。西医认为血制品富含丰富铁元素,这些铁元素是造血系统最需要的有机铁,吃进去后方便身体造血。

脚底发红:如果长时间走路或慢跑,脚底的血液循环会加快发红是正常现象。但如果每天起床,脚底就是红色的,说明可能已经有内热了。内热的人常常有心悸口渴,脾气暴躁,多食消瘦的表现,建议去中医科配点玉竹雪梨饮。

脚底发黄:脚底发黄可能意味着肝脏有问题,建议及时去医院检查。

建议如果感觉有问题,一定要及时就医,找到根本原因,再进行科学治疗。

(据学习强国)