



国庆长假 你会带泡面去景区吗？ 多个景区：可以带，但不保证提供开水

近日有游客反映，四川甘孜州稻城亚丁景区以环保为由，禁止游客自带方便面，景区内却出售水泡的热干面，此事引发舆论高度关注。

在国内其他景区，方便面能带进去吗？是否有方便面出售？景区是否提供开水？记者注意到，此前有部分景区以污染环境为由，倡议不自带泡面，引发社会讨论。

央广网曾报道称，九寨沟风景名胜景区管委会通告，九寨沟正处在“环境保护、生态修复、地灾防治”的特殊时期，灾后重建期间严禁将方便面、方便米饭等路餐带入景区。

今年9月22日，记者致电九寨沟景区，相关工作

人员回应称，现在不限制游客自带方便面，不过景区内只有诺日朗服务中心提供开水，商铺售卖方便面时也提供开水，但如果游客太多可能无法满足需求。

安徽黄山风景区在2006年就发出禁止出售方便面的通知。景区工作人员称，许多游客吃过泡面后随手将残羹倒在游道旁、树丛中、山崖下，长此以往会改变土壤的酸碱度，不利植物特别是黄山松的生长；游客倒掉的方便面残渣也会被山上的松鼠、鸟类食用，会威胁黄山生物多样性的保护，也不利于黄山的可持续发展。

9月22日，记者连线黄山风景区，对方称，现在没有禁止游客携带方便面的规定，不过就算将方便面带

入景区也没有开水。

山东泰山风景区工作人员告诉极目新闻记者，景区允许游客自带方便面，但热水一般是自主经营的商铺提供的，可能需要付费。对于时下流行的自热锅，泰山景区工作人员则表示，自热锅属于易燃易爆物品，不建议游客携带。

四川省乐山市的峨眉山风景区工作人员介绍，游客可以自带方便面进入景区，但景区内不提供开水冲泡方便面。

国庆假期即将来临，出门旅行，你会带泡面上景区吗？

（据极目新闻）

两名中国医疗器械公司高

管赴菲律宾工作时，遭遇绑架并被撕票案件有了新进展。9月23日，死者家属刚刚从菲律宾警方处得到消息，将两名受害者骗至菲律宾实施绑架的“李娜”于22日在韩国首尔落网，接下来将引渡回中国。

两个多月前，两名中国医疗器械公司高管赴菲律宾工作时，遭遇绑架并被撕票。9月23日，知情人表示，受害者家属得知嫌疑人“李娜”于22日在韩国首尔落网后，情绪很激动。知情人发来的照片显示，“李娜”头戴黑色棒球帽，身穿白色卫衣，被多名韩国警方人员控制。

“李娜”护照照片显示，“李娜”出生于中国台湾，出生地显示为台北，护照上显示的名字为陈好宣，护照上显示其生于1980年5月17日。

（据红星新闻）

中企高管在菲律宾遭绑架撕票 嫌疑人已落网

本轮巴以冲突 已致41431人死亡

当地时间9月22日，巴勒斯坦卫生部发表声明称，在过去24小时内，以军在加沙地带的军事行动造成40名巴勒斯坦人死亡，58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41431人死亡、约95818人受伤。

（据光明网）

云南省原副省长 张祖林被逮捕

据最高人民检察院消息，云南省政府原党组成员、副省长张祖林涉嫌受贿一案，由国家监察委员会调查终结，移送检察机关审查起诉。日前，最高人民检察院依法以涉嫌受贿罪对张祖林作出逮捕决定。该案正在进一步办理中。

2007年至2012年，张祖林在担任昆明市市长的5年间，曾先后与市委书记仇和、张田欣“搭班子”。2007年底，仇和由江苏省副省长转任云南省委常委、昆明市委书记，后又于2011年升任云南省委副书记。2015年3月，时任云南省委副书记仇和被查。2011年底，张田欣接替仇和担任昆明市委书记。2014年7月，张田欣被开除党籍，取消副省级待遇，降为副处级非领导职务。

（据上观新闻）

开创历史！ 非职业宇航员打开太空舱门



贾里德·艾萨克曼准备打开舱门。图片来源自网络

北京时间9月12日，“北极星黎明”任务实施人类首次商业太空行走。18时50分许，支付处理公司Shift4的创始人兼首席执行官、美国亿万富翁贾里德·艾萨克曼打开舱门，地面不时传来掌声和欢呼，艾萨克曼在太空真空中停留约10分钟。返回舱内后，19时05分许，宇航员萨拉·吉利斯出舱门。

9月10日，艾萨克曼等4名私人宇航员在佛罗里达州肯尼迪航天中心乘坐SpaceX载人龙飞船由猎鹰9号火箭发射升空，开展“北极星黎明”的任务。同行的其他三人是退役空军中校兼战

斗机飞行员斯科特·“基德”·波提特和两名SpaceX员工，包括任务专家萨拉·吉利斯和任务专家兼医务官安娜·梅安。

艾萨克曼和吉利斯将分别离开飞船并进行一系列太空服机动性测试。由于SpaceX的大空服不包括可以让宇航员在太空中更自由漂浮、执行复杂任务的主生命支持系统，所以“北极星黎明”的宇航员要从连接在飞船上的长软管中获得生命支持。

（据澎湃新闻）

双方高层互放狠话 彼此摩擦愈演愈烈

黎以大战一触即发？

以色列空军于21日对黎巴嫩南部实施了大规模空袭行动，以色列军方发言人哈加里宣称，此次行动派遣了数十架战机，对黎巴嫩真主党的多个据点进行了“全面覆盖式”打击，旨在“清除针对以色列公民的安全威胁”。

以色列国防军随后在22日凌晨通报，21日的空袭行动共精确打击了真主党约290处军事设施，并在当晚进一步对南部地区的约110个目标实施了追加袭击，旨在削弱真主党的军事行动能力。

以色列国防军随后在22日凌晨通报，21日的空袭行动共精确打击了真主党约290处军事设施，并在当晚进一步对南部地区的约110个目标实施了追加袭击，旨在削弱真主党的军事行动能力。具体措施包括：所有教育机构及工作场所，必须确保周边配备有紧急避难设施，并能在紧急情况下迅速疏散，方可维持正常运作；同时，各类聚会活动将受到严格限制，户外聚会人数上限设定为30人，而室内聚会则不得超过300人，以防潜在的安全风险。

另外值得关注的是，以色列总理内塔尼亚胡9月

22日发表了一段视频声明。内塔尼亚胡威胁称，“在过去几天里，我们对真主党发动了一系列其无法想象的打击。如果对方还不明白这其中的信息，那我们终会明白的。”内塔尼亚胡还重申，“以色列将恢复北部地区安全，让当地居民返乡。”

以色列发起空袭后，真主党迅速展开了报复，据央视新闻报道，黎巴嫩真主党当地时间22日宣布，针对以色列对黎巴嫩的连续军事打击，真主党当天凌晨向以方发射“数十枚导弹”。据多方媒体披露，此次反击标志着自新一轮巴以冲突升级以来，真主党首次将打击范围扩大至以色列北部纵深地带，真主党通过社交媒体“电报”宣称，此次行动动用了“法迪-1”与“法迪-2”系列导弹，成功命中了位于以色列北部重镇海法东南约20公里处的关键军事设施，彰显了其反击的决心与实力。

黎巴嫩高层也放出了狠话，据外媒报道，黎巴嫩真主党“二号人物”卡西姆22日表示，黎巴嫩真主党已进入与以色列战斗的新阶段，这是一场“开放式清算之战”。

（据今日新闻）



长期吃素为何会加重脂肪肝？



大家普遍认为，脂肪肝一般是超重肥胖者才会得的病。但是，近日一则“29岁女子吃素半年吃出中重度脂肪肝”的新闻冲上热搜。一名29岁的女士在体检中查出了轻度脂肪肝，于是下定决心减肥，还戒掉了荤腥和精米、精面，每餐只吃水煮菜加蒸杂粮。半年后，该女士体重减掉了5千克左右，但去医院复查却发现脂肪肝不仅没消失，反而还变成了中重度。这是怎么回事呢？

脂肪肝是怎么形成的

肝脏是我们体内最大的“加工厂”，能量代谢或组织修复所需的物质，如蛋白质、糖及脂肪等，大多是在肝脏中合成后运送到全身各个器官的。脂肪肝的形成是由于肝组织内脂肪聚集，肝脏合成的脂肪或输送至肝脏的脂肪过多，转运出肝脏的脂肪减少，导致肝脏脂肪出入失衡引起的一种疾病。

肥胖、饮酒、糖尿病、营养不良、不当用药、妊娠以及感染等都是诱发脂肪肝的危险因素。若不重视，脂肪肝还会诱发高血压、冠心病等各种慢性疾病，甚至发展为肝纤维化、肝硬化或肝癌。脂肪肝一般可分为非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝是我国常见的肝脏疾病，改变生活方式如健康饮食、运动锻炼在非酒精性脂肪肝的治疗中至关重要。

饮食结构失衡的危害

新闻里的女士为治疗轻度脂肪肝而调整

除了酒醉 还需警惕这些“醉”

在日常生活中，人们对“酒醉”并不陌生，然而对“饭醉”“茶醉”“鱼醉”“油醉”却了解不多。

饭醉——大脑供血不足所致

现代医学认为，人在进食后，胃就开始蠕动运化，消化食物。假如大量的血液涌向胃肠，导致大脑供血不足，会出现暂时性缺血缺氧。特别是油腻食物摄入过量，胃液分泌减少，食物滞留延长，容易使人出现醉意朦胧、昏昏欲睡的症状。

防醉对策

- 老年人、胃肠功能不好者是“饭醉”的易发人群，应注意预防。
- 进食要注意量，以七八分饱原则为好。
- 多食用降血脂和软化血管的蔬菜水果，每天饮水量不少于1200毫升。

茶醉——浓茶引发对大脑神经的抑制

饮茶者有时会有这种感觉：当在运动后连喝几杯浓茶，会突然感到心慌、心悸、头痛，严重者还会出现手足颤抖、心率加快，这就是“茶醉”现象。其原因主要是茶叶中含有鞣酸、茶碱、咖啡因等成分，在空腹状态下饮用过度，会对大脑神经产生抑制，引起假性球麻痹，使吞咽神经反射延迟，同时对胃肠黏膜产生刺激，导致胃肠功能紊乱。

防醉对策

- 肾虚体弱的老年人及饮茶嗜好者是“茶醉”的易发人群，要特别注意预防，少喝浓茶。
- 喝茶要辨清体质，如脾胃寒者宜喝红茶、阴虚火旺者宜喝绿茶。
- 饮茶讲究季节，如春季喝花茶驱寒、夏季

饮食，但调整后饮食结构失衡，不能满足身体对各类营养素的正常需求，反而加重了脂肪肝。

正常情况下，碳水化合物是机体主要的能量来源，约提供50%~60%的能量。在机体供能营养素不足，或长期处于饥饿状态时，体内贮存的脂肪会迅速分解，经过代谢产生能量；当脂肪供能也不能满足机体需要时，将会分解蛋白质产生氨基酸来获得能量。

脂肪提供能量需要经过一系列的化学反应，产生这些化学反应的主要场所在肝脏。当机体的脂肪涌入肝脏进行代谢供能时，由于某些来源于肉类及其他食物的营养素缺乏，引起脂肪代谢供能的关键化学反应出现异常，便可导致脂肪在肝脏聚集。

同时，长期不摄入肉类、豆制品、奶类等食物，会导致蛋白质摄入不足，影响体内载脂蛋白的合成和功能，影响机体对脂质的代谢和利用，导致脂肪在肝脏中积聚。

如何正确缓解脂肪肝

新闻中这位女士发现轻度脂肪肝后，进行了积极应对，这种初衷是值得肯定的，只是具体操作方法出现了偏差。下面，给您介绍三个可以缓解脂肪肝的正确方法。

第一，改变饮食模式，但不能盲目减重。健康的饮食要求每天均衡摄入多种食物，为机体提供所需的各种营养素，包括谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类、豆类及其制品、油脂等。

第二，日常饮食要做到“三减三少”。“三减”即减少在外就餐频率，减少食用加工肉类及其制品，减少红肉摄入量；“三少”即做饭时要注意少油、少盐、少糖。

第三，适量运动，养成良好的生活方式。日常生活中，大家要避免久坐不动，可以通过有氧运动消耗体内多余脂肪，如做瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

此外，建议中重度脂肪肝患者遵医嘱进行治疗。（据《健康报》）

除了酒醉 还需警惕这些“醉”

喝绿茶清热、秋季喝乌龙茶除燥、冬季喝红茶暖胃。

鱼醉——鱼食过敏反应

在南方，有一种鲈鱼（又称油筒鱼），其味美肉鲜，但有人却没有这份口福，食用后就像喝醉酒一样，口唇发麻、头晕胸闷、皮肤潮红、眼泪汪汪，医学上把这种现象称为酪胺中毒反应。这是因为鲈鱼含有组胺类物质，可能引发过敏反应。

防醉对策

- 加强冷藏保鲜，预防腐败。
- 把好烹饪关，烹饪前检查鱼的质量，认真清洗，鱼一定要煮熟煮透。
- 过敏者不宜食用。

油醉——油烟中有毒物引起

对于“油醉”，厨师体会最深，他们在厨房把一道道美味佳肴做好了，自己却没有一点食欲，甚至感到胸闷、头晕、全身发软。这是由于在高温下炒菜，油中的丙烯醛、二烯类凝聚物等有害物质在空气中散发，对人体的眼、咽、鼻、呼吸道器官造成刺激所致。

防醉对策

- 改善和加强厨房通风排气设施。特别是集体食堂厨房，要安装大功率的抽油烟机。菜炒完后，要及时开窗通气，将抽油烟机多开3~5分钟。
- 适当减少油锅炒菜次数，改用蒸煮烹任方式。

（据《家庭医生报》）

想改善睡眠 试试三个小动作

研究提示，与睡前长时间久坐相比，睡前4至5小时进行规律的3分钟抗阻运动可以显著改善睡眠。

三个助眠的抗阻动作为：

蹲坐 双脚分开站立在椅子前，双臂向前伸展，然后臀部向后下蹲，想象你的屁股后面有个凳子，要坐上去。

提踵 即踮脚尖，双脚并拢，双手叉腰或自然下垂，尽可能地抬起脚跟，再缓缓放下，如此反复进行。

提膝展髌 以左腿为例，自然站立，左腿提膝向上，尽量使大腿与地面平行，小腿与地面垂直，脚尖勾起，脚背朝向天花板，以增加大腿前侧肌肉的收缩感，同时将髌关节向外展开，带动膝关节外摆至腋下，保持2~3秒，感受臀部肌群和股四头肌的拉伸感。

（据《北京青年报》）

秋季谨防“一泻千里”

秋季气候多变、温差大，人体免疫力相对减弱，加之食物易腐败变质，使得感染性腹泻高发。典型临床表现包括腹痛、腹泻、恶心、呕吐，并可有发热、乏力等，严重时甚至出现昏迷、休克。一旦发生感染性腹泻，该怎么办呢？

饮食调整：腹泻期间注意休息，除剧烈呕吐外，建议一般的患者保持适量进食，遵循少吃多餐原则，选择清淡易消化食物，如稀饭、面条等，避免进食油腻、刺激性食物。

补液治疗：建议多补充水分和电解质，如含糖的运动饮料。若出现轻度脱水，可通过口服补液盐补充体液；重症或无法口服者，需静脉输液治疗。

止泻治疗：腹泻时可口服蒙脱石散、益生菌等。蒙脱石散对消化道内的病原体具有抑制作用，同时可以减少肠道分泌的液体、保护胃肠道的黏膜，从而起到缓解腹泻的作用，药物安全性高，成人及婴幼儿均可使用。益生菌可以通过调节肠道菌群达到减少腹泻的目的。

抗感染治疗：切不可盲目使用抗生素。若大便检查及血液检查提示有细菌感染时，建议在医生指导下使用抗生素。

其他治疗：医生会根据患者情况进行个体化药物选择，如恶心、呕吐患者可加用护胃药物，腹痛患者可加用解痉药物。

（据《老年生活报》）

腿突然抽筋怎么办？

抽筋是指肌肉突然不自主地强直收缩现象，会造成肌肉僵硬疼痛。在日常生活中，如何应对抽筋引发的疼痛呢？

首先用抽筋小腿对侧的手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，并使脚背最大程度往上翘；同时，用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上，帮助小腿尽可能地伸直。脚背往上翘的方向就是抗痉挛方向，因此开始阶段疼痛仍然剧烈是正常的，但一般在30秒至1分钟即可减轻。如果抽筋发生时有人在场，可以让对方帮助按摩或热敷抽筋的部位，可缩短疼痛的时间。

但是，上述急救方法治标不治本，要想预防抽筋的发生，还需“对因”治疗。

钙是维持肌肉神经稳定性的重要因素。对于孕妇、青少年、老年人等容易缺钙的人群，必须增加钙的摄入量。可多吃一些富含钙的食物，如奶类、虾、鱼、贝壳类水产品等，必要时在医生的指导下服用钙剂。然而，摄入了足量的钙并不等于达到补钙的目的，因为钙只有被人体吸收利用后才能发挥作用。为增加钙的吸收利用率，必须保证饮食中有足够量的维生素D和适当的日照。

现代研究认为，抽筋的发生还与体内镁的缺乏有关。因此，饮食中应适当增加芝麻、牛肉、花生、香蕉、南瓜、豆制品等富含镁的食物。

（据《家庭医生报》）