

## 三部门印发通知 支持大龄领取失业保险金 人员参加基本养老保险

近日,人力资源社会保障部、财政部、国家税务总局联合印发《关于大龄领取失业保险金人员参加企业职工基本养老保险有关问题的通知》,在保障大龄领取失业保险金人员基本生活的同时,支持其参加企业职工基本养老保险,切实兜牢失业保障底线。

《通知》进一步细化失业保险基金为大龄领取失业保险金人员缴纳养老保险费政策,对政策对象、支付标准、经办模式等作了具体规定。

一是明确人员范围。将领取失业保险金且距离法定退休年龄不足1年的失业人员(以下简称大龄领金人员),含续发失业保险金人员,全部纳入保障范围。

二是明确支付标准。大龄领金人员在失业保

险金领取地以个人身份参加企业职工基本养老保险并缴费,其中按当地灵活就业人员最低缴费标准的部分由失业保险基金支付。

三是明确经办模式。按照“先缴后补”模式落实政策,大龄领金人员自行参加企业职工基本养老保险并缴费后,可以到经办机构申请领取由失业保险基金承担的费用。同时要求经办机构向符合条件的大龄领金人员主动告知相关政策。政策自2025年1月1日起开始施行,执行至2039年12月31日。

《通知》要求,各地人力资源社会保障、财政、税务部门要结合本地实际,细化实化各项措施,明确申领程序及办理流程,强化风险防控,加快政策落地见效。

(据央视新闻)

## 伊朗:用“更强大的弹头”打击以色列



美国《华尔街日报》4日报道称,在美国警告伊朗不要再次对以色列发动打击之际,了解伊朗计划的伊朗和阿拉伯国家官员透露,伊朗正在计划使用更强大的弹头和其他武器,对以色列作出“强烈且复杂”的回应。图为伊朗的导弹在发射。

(据澎湃新闻)

### 关注美国大选

## 特朗普:激情演讲两小时 哈里斯:全美团结最重要

11月5日,美国大选已经进入正式投票日,特朗普与哈里斯两人也在数小时前结束了自己2024年竞选的最后一场竞选活动,进入最后的等待时刻。

而在最后一场集会上,特朗普与哈里斯的表现截然不同。相比于哈里斯站在费城艺术博物馆“呼唤爱与和平”的态度,特朗普仍旧秉持着激进作风,将民主党上一众政治家好一顿批评。

周一深夜在密歇根州大急流城做最后演讲的特朗普表示,哈里斯是摧毁旧金山的极左分子,前民主党议长佩洛西则是疯狂坏女人,众议员Adam Schiff是狡猾的小气鬼。Schiff曾是众议院特别委员会一员,负责对1月6日国会骚乱案件进行审查,由此与特朗普结下梁子。

特朗普强调,如果选民将选票投给哈里斯,那么他们就将再经历4年的痛苦、灾难和失败,美国也将永远无法恢复如初,美国已经不堪重负。

他还表示,他的对手实际上并不是哈里斯,而是邪恶的民主党制度,他将击败该党腐败。特朗普将目标集中在非党派的沉默选民当中,希望获得更多支持。

78岁高龄的特朗普在大半夜激情演讲了近两个小时,结束了他这忙碌的一天。周一当日,他从北卡罗来

纳州出发,又在宾夕法尼亚州和密歇根州举办了多场集会。

不同于特朗普的咄咄逼人,哈里斯则在她的“最后一课”上希望加深自己代表弱势群体的形象,不仅没有在集会上提到特朗普,还反复使用“爱”,“民主”,“团结”,“希望”等词语。

哈里斯在演讲中表示,她的一生都是在为受到伤害和被忽视的人作战,且他们从未怀疑美国是一个一切皆有可能的国家。她将践行美国的这一承诺。

哈里斯在美东时间周一午夜前的几分钟结束了她的演讲,然后整个场馆就开始变身流行音乐会,多名美国歌手开始登台表演。

据哈里斯竞选团队称,费城艺术博物馆的集会共有3万人到场,场面可谓众星云集。著名歌手Lady Gaga和著名主持人Oprah Winfrey也都现身为哈里斯拉票称,女性将参与美国的国家决策。

竞选最后一天,哈里斯和特朗普在登记选民中的支持率以49%:49%僵持,两人的胜负将取决于七个摇摆州的结果。美国各州目前已经陆续开始正式投票。

(据财联社)

## 乌克兰称 已同朝鲜军队发生交战

当地时间5日,据韩国国防部消息,根据韩国方面掌握的情况目前已有超过10000名朝鲜士兵进入俄罗斯,其中相当一部分已被派往库尔斯克前线。

另据韩国广播公司(KBS)5日报道,乌克兰国防部长乌梅罗夫日前接受该媒体采访时表示,乌克兰军队已同朝鲜军队首次发生小规模交战,乌梅罗夫称未来数周之后可能将会有更多乌克兰和朝鲜军队之间的交战发生。

(据新京报)

## 货车撞劳斯莱斯! 事发广州,货车司机被判全责

11月4日,有网友发视频称,广州一货车撞上粤港两地牌劳斯莱斯,目击者称,货车司机被判全责时,吓得浑身发抖。

画面显示,一辆绿色大货车停在路口,而它旁边就是一辆粉色劳斯莱斯,车前身已经被大货车前轮刮坏,看起来受损严重。

但一会儿,劳斯莱斯女车主就很淡定从容地拿出手机拍照,显得什么事都没有。

车主朱女士表示,其实自己很心疼,老公赶过来后,“得知人没事很开心”,根据现场实际情况和监控,交警认定渣土车全责。朱女士老公称,具体损失还不知道,目前车在修理厂。

(据鲁中晚报)

## 特朗普:将因芬太尼 问题对中国征收关税

我外交部:不评价美国竞选言论

11月5日,外交部发言人毛宁主持例行记者会。有记者问,美国总统候选人特朗普刚刚表示,他将因芬太尼问题对中国征收关税。发言人对此有何评论?对此,毛宁表示:对于竞选言论,我不作评论。

此前,外交部曾在10月份回应芬太尼相关问题时强调,中国是世界上禁毒政策最严格、执行最彻底的国家之一。2019年,中国就宣布正式整类管芬太尼类物质,是全球第一个正式整类管芬太尼类物质的国家。发言人表示,中方愿在平等互利、相互尊重的基础上同美方开展禁毒合作。但是也要指出,美国毒品泛滥根源在自身,美国政府应该采取更加有效的措施。

(据界面新闻)

## 最势均力敌的 美国大选?

选举结果或延迟公布

美媒普遍认为,2024年大选是美国近年来选情最为胶着的总统选举,也是美国历史上最势均力敌的一场总统选举。

在4日当天,民主党候选人哈里斯和共和党候选人特朗普正在关键的“摇摆州”做着最后的竞选造势活动。此次大选,“摇摆州”的民调不断翻转,让最后的结果不确定性较大。虽然各州的规定略有不同,但各投票站通常是在当地时间晚上7时结束投票。但由于选情极为胶着,在一些关键州可能会出现重新计票的情况。这也就意味着,选举结果可能需要数小时甚至数天才能公布。

(据金融时报)

# “过度疲劳的6种表现”冲上热搜

身体发出的警报千万要重视

近日,关于“过度疲劳的6种表现”冲上热搜。从医学角度来说,并没有“过度疲劳”这一疾病,如果说身体因为过度疲劳而出现了一些症状,实际上指的是得了医学所说的慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征是一种慢性的,无法用一般劳累和疾病状况解释的疲劳症状。目前,没有有效的实验室检查或影像学检查可以确诊慢性疲劳综合征。

如何判断是不是得了慢性疲劳综合征?专家表示,在生活中,当身体出现以下症状时,可能提示存在慢性疲劳状态。

早晨不想起床,勉强起床,也是浑身倦怠;工作或看书时注意力难以集中;说话有气无力;不愿与他人交流,回到家后也常常默不做声;总是伸懒腰、打哈欠、睡眠惶惶;懒得爬楼,上楼时常常绊脚;公共汽车开过来也不想跑步赶上去;喜欢躺在沙发里,把腿抬高才舒服;四肢发硬,两腿沉重,双手易发抖;食欲差;心悸胸闷,有一种说不出的难受滋味;经常腹胀、腹泻或便秘;忘性大,越是眼前的事越容易忘掉;不易入睡或早醒,入睡后不断地做梦。

以上指标中,若有3-4项符合,表明身体可能处于轻度疲劳;若有5-7项符合,表明可能处于中度疲劳;若有8项以上符合,表示可能处于重度疲

## 这三个不良烹饪习惯,你有吗?

不仅损耗营养,还可能产生有害物质

如今,人们越来越注重饮食健康,除了选择新鲜的食材、合格的调味品,还有一些烹饪习惯要避免。

习惯一:米反复淘洗

粮谷类食物是人体B族维生素重要来源。B族维生素是人体必需的营养素,缺乏会引起脚气病、糙皮病、口腔炎等等。

一些人在淘米过程中用力揉搓、反复淘洗,以确保下锅的米没有杂质。殊不知,这一过程损耗了大量B族维生素。

淘米时,只需要轻柔地淘洗1-2次,冲干净米上的尘埃即可。

米粒中B族维生素非常容易溶于水,还特别怕高温,故淘米时应选择冷水,并避免用流动的水淘洗;烹饪过程中还要避免长时间保温加热。

习惯二:煮粥及炒菜加碱

米面和蔬菜有一个共同特点,就是喜酸怕碱。很多人在煮粥时会加些碱,这样可以使粥熟得快些,口感更软糯。但从营养学角度看,这样做是不科学的。

劳,这时可以考虑就医。

实际上,慢性疲劳综合征完全是可以预防的。做好以下8件事,有助远离慢性疲劳。

作息规律,不熬夜,保证每天7-8小时的睡眠时间。

合理安排时间,调整生活节奏,避免长时间连续工作和学习。

避免久坐,每工作或学习1小时,休息5-10分钟,站起来活动一下身体。

保证休息和娱乐时间,做自己喜欢的事情,培养业余爱好。

定时用餐,控制进食总热量,减少不必要应酬,少吃零食和夜宵。

养成运动习惯。学会释放压力,给负面情绪一个出口,保持积极乐观的生活态度。

定期体检,关注身体健康。

总之,身体是一个忠实的“情报员”,当你感觉到身体较为疲劳时,一定要立即采取措施,千万不要因为忽视身体发出的信号,把“小毛病”拖成“大问题”。

(据科普中国)

食用碱可促进蛋白质和水之间的作用而增加蛋白质溶解性,也可使淀粉微粒散开(这是加碱煮的粥口感更黏稠的原因)。

然而,在碱性条件下加热,基本上会把粥里的维生素都破坏掉。此外,煮粥加粗粮,目的是增加膳食纤维摄入,减慢消化速度,使餐后血糖升得慢一点,而加碱后,粥中淀粉的糊化程度会升高,基本和白米粥差不多。

炒菜时加碱,会将维生素C和植物化学物破坏掉。

习惯三:过多煎炸

煎炸高温下,食物大部分营养素会被破坏。

且高温油炸后,会产生一些危害健康的物质。

同时,油本身经过长时间高温反复煎炸后,产生饱和脂肪酸和反式脂肪酸,长期食用可能增加肥胖、心脏病、糖尿病等慢性病的风险。

总的来说,建议大家在日常饮食中多采用蒸制、煮制和急火快炒等烹调方法,少用煎炸的方式,这样一方面可以留住烹调食物的营养,另一方面还可以保证食物的安全性。

(据人卫健康微信公众号)

## 治疗失眠,还有这些非药物治疗法

失眠的一般治疗措施除了药物外,还有一些非药物治疗法。

◎认知行为疗法

认知行为疗法是从改善“不合理的睡眠想法”和“不良的睡眠行为”两方面入手,进而改变睡眠模式的心理治疗方法,通常需4-8个疗程。在整个治疗期间,患者需要记录自己的睡眠情况供医生分析。

◎短程行为疗法

这是一种治疗失眠的短期认知行为疗法,基本原理是通过改变行为来调节睡眠,直接影响体内稳态和生物钟驱动。核心组成包括刺激控制和睡眠限制,即通过限制睡眠时间和环境来提高睡眠质量。研究发现,失眠短程行为治疗可以迅速减轻患者失眠的严重程度,提高睡眠质量。此外,有专家指出,该方法也有助于减少患者的焦虑和抑郁。

(1)刺激控制:仅在困倦时上床睡觉,无法入睡时起床;仅使用床/卧室进行睡眠和性行为(不要在床上阅读或看电视);每天早上同一时间起床;避免白天小睡。

(2)睡眠限制:在床上的时间并不等同于睡眠时间。限制睡眠是通过减少非睡眠卧床时间(卧床时间不少于5小时),增加患者对睡眠的渴望,同时白天不能小睡或午睡,以提高夜间睡眠效率。睡眠限制适用于那些夜间经常醒来,或睡眠断断续续的严重慢性失眠患者。

◎放松疗法

睡眠问题可能会导致躯体紧张,此时可进行腹式呼吸、渐进性肌肉放松、自体训练和认知唤醒(如引导意象训练、冥想)等放松练习。

◎生物反馈疗法

生物反馈疗法系通过设备进行的一种放松训练,常采用连续监测额肌电图活动来评估肌肉张力的整体水平。

◎正念疗法

正念方法强调有意识地察觉自己的思想、行为及动作,排除杂念。应用于失眠患者时,通常与其他失眠疗法结合使用,例如刺激控制、睡眠限制疗法和睡眠卫生。

(据《家庭医生报》)

## 这三种水果过食 加重老胃病

胃病患者最好少吃或不吃以下这三种水果。

◎猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通便,富含维生素C,被称为“水果之王”,但猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、反酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还会加重。

◎大枣补血皮却扎胃

大枣有天然“维生素素九”之称,但鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。这是因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,加重肠胃负担,造成胃肠不适。

膳食纤维绝大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮虽然薄但很坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,食用后会加重胃部疼痛和不适。

◎山楂开胃易致结石

专家提醒脾胃不好的人少吃山楂,因为过量吃山楂可能导致胃结石。山楂中果胶和单宁酸含量比较高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起可能形成胃结石,这些结石可引起胃溃疡、胃出血甚至胃壁坏死和穿孔。不过,把山楂煮熟了吃会减少单宁酸对胃部的影响。

(据《老年生活报》)

## 常做“两低”运动 改善心脏功能

低重量阻力运动。低重量阻力运动(如哑铃操)可增强四肢和躯干肌肉的力量,减轻疲乏。一般每次练习12-15次为一组,每天早晚各一组。

低强度有氧运动。缓慢的、低强度的有氧运动对心脏非常有益,比如慢跑、骑自行车、游泳等。运动前至少做10分钟的热身活动,比如伸展、慢走等。运动应循序渐进,活动能力差的老人,一般开始时运动5-10分钟,休息1分钟,然后逐渐过渡到运动15分钟,休息2分钟,总计40-60分钟,最后应达到持续运动20-40分钟。病人运动时应有专人监护,以确保安全。

特殊人群,比如心功能较差者,应参与一些心脏能够承受、力所能及的活动,勿操之过急,避免过于激烈的运动,最好在医生指导下运动。如果运动过程中出现心绞痛、气短加重,或下肢浮肿等情况,应停止运动并及时就医。

(据《医药养生保健报》)

## 老年人做推拿需谨慎

老年人由于身体机能下降,往往存在骨质疏松、增生,肌肉僵硬、萎缩,还可能伴有心脑血管病、糖尿病等,在推拿时需注意以下几点:

1.推拿前最好到医院做骨密度检查,判断自己是否患有骨质疏松。轻度骨质疏松可做振动类、叩击类、摩擦类等轻柔的推拿;重度骨质疏松不建议进行推拿。

2.推拿前要评估自身身体状况,如近来有没有心慌、胸闷、血压升高等。如果有,最好不要做头颈部、胸腹部的推拿,因为这些部位深层有重要脏器及血管,应避免刺激。

3.无论是否有高血糖、贫血、低血糖等病症,都不能空腹做推拿。因为机体在做被动运动时,能量消耗很大,不进食或者距离进食时间过长,推拿时可能会出现血糖迅速下降,引发头晕、心慌、大汗淋漓,甚至休克等危险症状。

(据《家庭医生报》)