



明年起,春节、五一各多休1天

11月12日,国务院办公厅发布了关于2025年部分节假日安排的通知,根据2024年11月修订的《全国年节及纪念日放假办法》,自2025年1月1日起,全体公民放假的假日增加2天,其中春节、劳动节各增加1天。这意味着,2025年春节拥有8天假期,五一仅需调休1天。

公共假期增加能一定程度上能够冲抵调休的影响。通知发布后不到半小时,去哪儿平台上2025年春节期间的机票搜索量增长2.2倍,已有成都、郑州、上海的旅客订了除夕前夜(1月27日)出行的机票。

除夕放假的消息公布半小时内,平台上已迎来了首批购票用户,有旅客1月27日从成都飞往广州,有旅客从郑州飞往三亚,1月28日一早,还有旅客从上海飞往香港。

从目的地来看,春节期间国内游搜索热度较高的城市依然是三亚、大理、哈尔滨、海口、西双版纳等旅游城市,出境游目的地热度增长较明显的是德国柏林、韩国釜山和澳大利亚墨尔本。

从价格来看,1月11日-2月6日机票价格相对较高,除夕当天北京-哈尔滨、上海-三亚、上海-昆明等多条航线经济舱价格是全价,预计将在12月中

旬放出折扣舱位。

此外,《办法》新增加了“全体公民放假的假日,可合理安排统一放假调休,结合落实带薪年假等休假制度,实际形成较长假期。除个别特殊情形外,法定节假日假期前后连续工作一般不超过6天。”

去哪儿大数据研究院研究员肖鹏表示:“假期‘休而不调’是众望所归,假期增加意味着放假前后减少调休,休息好才能玩得好。对旅游行业来说,8天假期能让旅客错峰在节中出游,单日客流量会更平衡,旅客出游也较舒适。”

(据封面新闻)

走私9063吨洋垃圾,5涉案人员获刑

近日,宁波海关侦办的一起走私进口洋垃圾案在宁波市中级人民法院宣判,该案走私棉纱边角料9063吨,案值2000余万元,5名涉案人员分别被判处三年以上不等的有期徒刑。

宁波海关缉私局介绍:“经检测发现,这些废旧棉纱边角料夹杂有叶屑、棉籽壳等杂质,存在携带有害动植物的风险,用这种未经检疫消杀的原料做成的纺织品,和人体接触也会给健康带来隐患。同时,一旦走私入境,其再生利用过程中会产生工业废水和垃圾,也会对周边的环境造成污染。”

(据海关发布)

以色列防长暗示,可能袭击伊朗核设施

以色列国防部长卡茨11日在同以军高层官员举行的会议上表示,伊朗的核设施比以往任何时候都更加脆弱,“以色列有可能实现最重要的目标,即挫败和消除伊朗对以色列构成的威胁”。

他同时表示,“以色列在战争目标实现之前,不会与黎真主党停火,也不会给黎真主党任何喘息的机会”。关于加沙冲突,卡茨表示,最重要的目标是使被扣押人员获释。

11日至12日,以色列继续对巴勒斯坦加沙地带、约旦河西岸和黎巴嫩、叙利亚发动袭击。加沙地带官员12日表示,以色列当天对加沙的袭击至少造成21人死亡,数十人受伤。以色列军方还继续在黎巴嫩各地发动袭击,在东部贝卡谷地造成3人死亡;远离以黎边境的黎巴嫩北部城镇遭袭击,造成14人死亡。

(据环球时报)

8年生6个女儿,贵州女人马上生第7胎

近日,90后贵州毕节女子记录自己第7胎孕晚期生活的视频,在网络上引起广泛关注。

据其社交媒体主页,她已经有6个女儿了,大女儿出生于2011年,小女儿出生于2019年。在今年3月份怀了第7胎。

她在视频中表示,结婚15年来,每次怀孕都很难不容易,但为了不留遗憾,决定再拼一次,还说:“生完7胎就封肚,此生7个孩子知足了。”

在该女子的直播间,记者向女子表达采访意愿,女子表示目前没有时间。在女子关闭直播后,记者多次联系女子,截至发稿前,未获回复。

随后记者致电毕节市妇联,妇联工作人员表示,已注意到该情况,“我们正在核实当中,已通知到各个县区。”妇联工作人员同时表示,“该我们妇联履行职责的,我们都会去。”

(据潇湘晨报)

2299万元! 载人飞艇在淘宝店售出



日前,新一批大国重器在淘宝上架,其中,“祥云”AS700载人飞艇在“国资小新”和“中国航空工业集团企业店”同步上架。

该飞艇是目前唯一可售卖的大国重器,双11优惠200万元,活动价2299万元。

据“中国航空工业集团通飞”公众号,中国航空工业集团淘宝店中的“祥云”AS700载人飞艇显示已售出。

据了解,目前交定金的是荆门城控集团旗下文旅公司,飞艇将用于旗下景区发展低空游览项目。买方将继续推进支付尾款、签订合同等事宜,预计交付周期一年。

据中国航空工业集团特飞所相关负责人透露,AS700在天猫“双11”期间在淘宝上架后,后台咨询量猛增,有不少是国内地方的文旅机构。

“祥云”AS700载人飞艇是中国航空工业集团自主研发的一款新型软式、准平衡飞艇,于2023年12月获得中国民用航空局颁发的型号合格证。值得一提的是,这也是我国首个按照适航规范法规自主研发、具有完全自主知识产权的民用载人飞艇。

飞艇长宽高分别为50米、13米、16米,最大载人数10人,最大起飞重量4150kg,最大航程700km,最大航时10小时。

(据观察者网)

特朗普继续敲定内阁人选

佛州众议员或将出任国家安全顾问

特朗普赢得美国大选后,其如何组建新一届执政团队引发持续关注。据《环球时报》12日报道,当地时间11月10日,特朗普又敲定了两项重要人事提名:共和众议员爱丽丝·斯蒂芬尼克将担任美国常驻联合国代表;美国移民与海关执法局前代理局长汤姆·霍曼将负责边境事务。

另据美媒11日消息,特朗普已经邀请佛罗里达州众议员迈克尔·沃尔兹担任其国家安全顾问。白宫国家安全顾问是一个由总统直接任命的极具影响力的职位,且无需参议院确认,该职位负责协调所有最高国家安全机构,并负责向总统汇报情况和执行其政策。

现年50岁的沃尔兹是一名曾在美国陆军特种部队和佛罗里达州国民警卫队服役的老兵,曾被派驻阿富汗、中东和非洲等地,获得过四枚铜星勋章。沃尔兹在2018年中期选举中首次当选佛罗里达州国会议员,他在上周刚刚轻松赢得连任。他的妻子朱莉娅·内谢瓦特(Julia Neshewat)曾在特朗普第一届政府中担任国土安全顾问。沃尔兹也是华盛顿政治圈的“老人”,曾在白宫和五角大楼任职,包括前副总统迪克·切尼的反恐顾问,以及前国防部长唐纳

(据澎湃新闻)



立冬后,这样养生

古语云:“冬,终也,万物收藏也。”立冬之后,自然界生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态,养精蓄锐,为来年春天做准备。冬季养生也要顺应天时,敛阴护阳,进补肾气。以下介绍几点立冬时节养生的注意事项。

⑤饮食调理

有句谚语“立冬吃冬,补嘴空”,平常吃得清淡、简单,到了立冬,可以用一些滋补类的药材炖鸡、炖肉、炖骨,以补养历经苦夏而亏空的身体。因此,饮食上要注意补充足够的能量和营养。建议多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类等。同时,要控制饮食,避免暴饮暴食和过度饮酒。

⑥适量运动

冬季养生虽然要“敛阴护阳”,但是也要注意锻炼。户外活动既可以增加身体热量,又可以提高机体耐寒及抗病能力,但要注意动静结合,跑步做操最好做到微微出汗,不可大汗淋漓,以免耗损阳气。冬季的空气环境较差,尽量不要选择在早晚进行锻炼。遇见大风大雪天,可以在室内做简单的活动,如太极拳、八段锦等运动。建议在立冬时节适当增加运动量,如散步、慢跑、瑜伽等,但是要注意

意不要过度运动,避免引起身体不适。

⑦注意保暖

立冬时节是一年中气温下降速度最快的时段,在这段时间里,要注意做好防寒保暖的工作。遵循“秋冬养阴,无扰乎阳”的养藏原则,及时增添衣物,注意保暖,但也不要一下穿得过多,不利于养阴养藏。冬季防寒保暖应做到“不冻头、不冻腹、不冻脚”,同时还要注意背部的保暖,特别是老年人一定要暖好背,保护阳气。

⑧按时作息

立冬之后,作息时间也与秋季不同,要“早睡晚起,必待日光”,“日入而息,日出而作”,要养成早睡晚起的习惯,这样更利于阳气的潜藏,养精蓄锐。

⑨调节情绪

立冬时节,天气逐渐寒冷,人们容易感到情绪低落和焦虑。遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和,这样才可使阳气内收,利于养藏。

(据《燕赵老年报》)

健身前,先要做哪些准备?

人们在健身运动时,不乏有运动伤害的事件发生,有很多情况是因为健身前没有做好充分的准备造成的。为在健身中取得良好的健身效果,确保健身安全,健身前一定要注意做好几件事。

制定科学的健身计划 每个人的体能和身体状况不同,健身前要根据自身情况,选择适宜的健身项目和动作,切忌急于求成,盲目加大锻炼强度、延长训练时间。循序渐进,适时调整,以取得最佳健身效果。

做好充分的准备活动 准备活动缺乏或不适当,是造成健身受伤的首要原因。健身前不做准备活动或准备活动不充分,身体的肌肉、韧带、关节没有完全活动开,身体器官不能适应,容易造成肌肉拉伤,关节损伤等伤害。如果准备活动过度,也会使身体提前疲劳,而在正式健身时得不到最佳状态。

认真检查器械和场地 健身前,要对器械和场地进行检查,避免器械、场地故障引起的

伤害。我们使用健身器材前,要检查一下器械是否有损坏、螺丝松动等异常现象,有问题的器械要做好处理或找服务人员解决后再使用。观察场地是否湿滑、有无障碍物等情况,在锻炼过程中做好规避。

适当选择健身教练 对于初学者,最好选择健身教练进行指导,以帮忙确定自身体能和健身目标,选择合适的健身项目和计划。对于游泳、攀岩等有危险性的健身项目,一定要在体育指导员的指导下进行锻炼。健身教练也有利于帮助我们规范动作,避免伤害。

准确判断身体状态和环境 健身前,评价一下自己的身体状态,是否有身体不适或休息不足等情况,此时应选择强度较小的健身项目。气温过高或过低时,尽量选择室内健身,避免因中暑或冻伤事件的发生。此外要根据环境适时增减衣物,避免空腹和饭后立即运动。

(据《大众卫生报》)

预防中风,改掉这些不良生活习惯

脑卒中,俗称中风,分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型,其死亡率及致残率极高,给患者、家庭和社会带来沉重负担。怎样做有助于预防此病发生?

①改变不良习惯

医生在临床中发现,中风患者中从事体力劳动的人群占了大多数,近10年来更为明显。究其原因,推测主要是由于中老年人体质衰弱、疲劳过度导致的。曾有一位59岁的男性患者脑梗塞,致右侧肢体半身不遂。他每天在工厂劳动超过8小时,且工厂离家较远,一天最多只能睡6个小时的觉,但他却非常喜欢阅读网络小说,每晚拿着手机看到深夜,导致睡眠严重不足。有少数40岁左右的年轻患者,如创业的个体户老板,精神压力过大,也经常熬夜。还有些患者是小商贩、门卫保安,都存在严重的睡眠不足问题。现代研究也发现,睡眠不足会导致中风风险大幅上升。

也有因嗜酒过度、常食膏粱厚味导致肥胖而诱发该病者。还有一些老年人,明知自己有高血压,农活一忙就忘记服药;也有患者

因没有头晕等不适症状而不服降压药,造成血压控制不良而致中风者。

总之,过度劳累、睡眠不足、嗜酒过量、不按时服药、突然情绪激动等因素,都可能导致突发发病。所以人们平日一定要劳逸结合,注意休息,改变不良的生活习惯。

②按时体检 及时就医

健康意识强、文化素质较高的群众按时体检,及时调整不正常的病理指标,则能大大减少此病的发病率。但有些群众因重视程度不够、农活繁忙等原因,没有及时参加体检检查,其实是对自己健康的不负责任。体检完大家还要重视检查结果,对医生提出的健康建议必须认真执行。

中风应重在预防,如经常出现头昏头痛、肢体麻木,偶有发作性语言不利、肢体痿软无力,多为中风先兆,应及时就医诊治。出现中风,3小时内为最佳抢救期,千万不要掉以轻心,延误病情。针灸是此病的有效治疗方法,尤其是在恢复期、后遗症期作用巨大。

(据《中国中医药报》)

秋冬防燥 膏方润肺

膏方,又称膏滋、膏剂,是将中药饮片反复煎煮、浓缩,加入蜂蜜、糖等辅料制成的半流体制剂。膏方不但口感好,而且药效持久,易于被人体吸收,具有平衡阴阳、调和气血、扶正祛邪、滋补五脏等功效。秋冬季节气候干燥,燥邪易伤肺,大家可以在中医师指导下通过服用下述膏方调理养生。

川贝枇杷膏 取川贝10克,枇杷1500克,冰糖300克。将川贝研粉备用。将枇杷洗净、去核,打成果泥,与冰糖用文火熬制成膏,加入川贝粉,储存于瓷瓶中。每次服用10克,每日2次,温水送服。

功效:清热宣肺、化痰止咳,适合于燥邪伤肺所致干咳不止者。
百部止咳膏 取百部120克,款冬花、紫菀各240克,蜂蜜适量。将诸药择净、研细,水煎3次,合并药液,用文火浓缩,加入适量蜂蜜煮沸,收膏即成。每次服用10克,每日3次,温水送服。

功效:止咳平喘、滋阴润燥,适合于肺阴亏虚所致咳嗽痰少、津少咽干者。

双百两桑膏 取生地300克,百部、百合、桑白皮、前胡各100克,桑葊800克,蜂蜜适量。将桑葊捣烂取汁备用。将其余诸药择净、研细,水煎3次,合并药液,加入桑葊汁,熬制成膏,精凉加入适量蜂蜜。每次服用10克,每日2次,温水送服。

功效:滋阴清热、润肺止咳、生津润肠,适合于肺热喘满、痰邪壅盛、大便秘结者。

(据《健康报》)

秋冬泡脚 哪种药材好?

“寒从脚下生”“足底暖全身益”。泡脚是不少人秋冬下肢保健防病的好方法。

医生指出,在泡脚药材选择上,以下5种适合秋冬使用。
桂枝 用来泡脚可治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等。
花椒 用来泡脚能驱寒扶阳、防感冒、暖宫散寒。
生姜 用来泡脚能散寒暖身,促使湿寒排出,消肿,减轻静脉曲张症状。

艾草 用来泡脚能温身通络、提高免疫力,尤其适合湿气较重、手脚易冷人群。

红花 用来泡脚可暖身活血、防治失眠和长冻疮。
以下是散寒保暖(手脚冰凉)浴足方:附子、干姜、桂枝、当归、花椒、赤芍、细辛、麻黄、红花各30克,毛皮树根120克。在浴盆中倒入1.5—2L温水,将药剂溶于其中,药物与水的比例约为3%,温度保持在40℃—50℃,以感觉不烫为宜,老人和儿童不宜过高。每晚睡前浸浴双足20至30分钟,至下肢及背部微有汗出,每日1次,连续4周。

(据《老年生活报》)

香甜“干果之王” 强腰腿养脾胃

气温一降,空气中弥漫着糖炒栗子的甜香。栗子有“干果之王”美誉,栗子淀粉含量较高,所含能量也高,虽归属坚果类,但从营养学角度,可看成主食类。栗子药食两用,有助养胃健脾、补肾强筋、活血止血。

板栗猪肉汤
材料:栗子250克(去皮),瘦猪肉200克,食盐、味精适量。

做法:
1.所有材料洗净,备用。
2.栗子、猪肉放入锅中,加水煮汤,大火烧开后改小火煮,出锅前加盐和味精。

红枣莲子板栗鸡汤
材料:鸡1只,红枣10颗,莲子60克,板栗25颗,姜片适量,盐、胡椒粉适量。

做法:
1.冷水浸泡红枣和莲子约2小时,板栗去皮备用,姜去皮切片备用,鸡洗净切块。
2.锅加热倒少许油,放鸡块略翻炒,加水和姜片,板栗煮沸,转入砂锅。
3.砂锅煮沸后,改为文火慢熬,1.5-2小时后,熬至原料全熟,汤味飘香,加盐和少许黑胡椒粉即可熄火。

(据《浙江老年报》)