



4.4万人死亡换不来美国“良心发现”？ 美国一票否决“加沙停火”

当地时间11月20日上午，北京时间昨天深夜，联合国安理会投票表决10个非常任理事国提交的加沙停火决议草案。结果14票赞成，美国一票否决。中国常驻联合国代表傅聪在表决后的解释性发言中表示，中方对表决结果非常失望。美国独家使用否决权，粉碎了加沙民众活下去的一线生机，把他们进一步推向了黑暗和绝望之中。人们不能想象这次表决以及安理会过去13个月应对加沙冲突的失败，如何能够逃过历史最严厉的判决。未来的人们看这段历史，他们会感到难以置信。

傅聪指出，当去年10月18日美国第一次否决时，加沙有近3000平民丧生。当美国第二次否决时，以色列的轰炸已造成17000人死亡。伴随美国一次又一次的否决，当美国在今年4月18日第五次否决时，加沙的死亡人数已飙升到了34000多人。现在加沙已有近44000人丧生，美国还是毫不犹豫地使用了否决权。44000人，这不是个冷冰冰的数字，他们可

能是一个未成年的孩子，一位还在哺乳的母亲，或是一个家庭的顶梁柱。每个人的逝去，对侥幸活下来的亲人而言，意味着永远的伤痛。人们会问，巴勒斯坦人真的命如草芥，一文不值吗？难道44000人的死亡也换不来美国一点点的同情心吗？到底还要死多少人才能让他们从装睡中醒过来？

傅聪说，未来的人们看这段历史，他们会感到无法理解，无法理解美国过去一年多来为什么执意排斥安理会发挥作用，使安理会陷于瘫痪。美国宣称正在开展平行的外交努力，一再许诺有关谈判即将取得进展。人们无法理解，为什么所谓外交谈判至今还在原地空转，为什么会允许以色列一边持续开展军事行动，一边不断为谈判提出新的条件？

未来的人们看这段历史，他们必然会感到愤怒。以色列公然违反国际人道法的每一条“红线”，造成了前所未有的人道灾难。但哪怕加沙即将爆发饥荒，美国似乎总能找到理由为以色列辩解。这种

对国际人道法适用的扭曲和选择性漠视，不断刷新世人对双重标准的认知和下限。人们自然会感到愤怒。人们会感到愤怒还因为美国源源不断地供应武器，这成为这场战争持续如此之长、伤亡如此之多、破坏如此之大的决定性因素。

傅聪强调，中方的立场从一开始就非常清楚，必须释放全部人质，必须立即无条件停火。这两者都很重要，不能附加前提条件，不能同意把两者挂钩的做法。因为事实已经表明，以色列在加沙的军事行动早就超出了了解人质的限度。坚持要求为停火设置前提条件，无异于给延续战争开绿灯，纵容继续杀戮。美国的一再否决，使安理会和国际法的权威降到了历史最低点，但认识错误、改正错误从来都不难。中方呼吁美国认真对待作为安理会常任理事国的责任，不要消极回避，不要再刻意拖延，拿出对历史负责的态度，支持安理会为立即停火、拯救生命、恢复和平采取一切必要行动。（据央视国际讯）

湖南平江发现超40条金矿脉 储量超1000吨，估值达6000亿元

湖南省地质院11月21日宣布，湖南平江县万金金矿田探矿获重大突破。湖南省地质院下属湖南省地质灾害调查监测所经多年努力，在万金金矿地下2000米以上深度地层发现超40条金矿脉，金品位最高达138克/吨，探矿核心区累计探获黄金资源量300.2吨。专家会商认为，湘东万金金矿田矿床规模属于超大型，预测地下3000米以上远景黄金储量超1000吨，以现行金价计算资源价值达6000亿元。（据新华社）

考研人数 10年来第二次下降

11月21日，教育部公布2025年全国硕士研究生报名人数。据统计，2025年全国硕士研究生报名人数为388万，较2024年的438万报名人数再次降低50万。

据统计，这是从2014年以来，十年内硕士研究生报名人数第二次下降，前一次人数下降系从2023年的474万下降到2024年的438万。也就是说，2024年和2025年的硕士研究生报名人数连续两年下降。（据海峡都市报）

有人凑热闹要找老虎？ 专家：它还没走远！

近日，黑龙江省勃利县发生老虎伤人事件，引发广泛关注。一名65岁村民被老虎咬伤左手，所幸保肢手术成功。

与此同时，有记者在当地采访时，却发现部分市民凑热闹，想要开车前往事发地“找老虎”。记者注意到，有多名网友在社交媒体上发布黑龙江老虎已被捕获视频，并配有“七台河勃利县老虎”“黑龙江勃利县老虎后续来了”“吓大爷的东北虎抓到了”等文字表述。黑龙江省林草局、七台河市林草局均表示，上述消息不属实，目前处置工作仍在进行中。

记者通过查找、比对发现，这些发布的视频实为2021年4月24日发布的野生东北虎“万达山一号”被制服的视频画面。

据了解，在黑龙江老虎伤人事件发生后，当地已经成立由公安、消防、林草、应急等部门组成的排查队伍，对老虎24小时不间断开展排查追踪。

中国横道河子猫科动物饲养繁育中心总工程师刘丹提醒，老虎还没有走远，当前最重要的工作是追踪到老虎的踪迹，要让入虎隔离，避免出现二次伤害。（据央视广闻）

世界最高与最矮女性同框



11月21日，吉尼斯世界纪录迎来第20个年度全球庆祝活动“吉尼斯世界纪录日”。记者从吉尼斯世界纪录官方获悉，该机构近日邀请到两位经典纪录的代表人物——世界上最高女性和最矮女性前往伦敦总部见面，她们一个身高215.16厘米，一个身高62.8厘米，身高差超过了152厘米。这也是两人首次见面，“最矮的女性”是一名演员，“最高的女性”是一名网页设计师。图为她们在一起喝茶。（据红星新闻）

乌克兰：我有欧美导弹 俄罗斯：我有核武器

俄乌战场出现了新的局势。在美国政府被曝解禁乌使用美援远程武器打击俄领土两天后，俄总统普京11月19日宣布批准新版俄罗斯核威慑国家基本政策（下文简称核学说），俄总统新闻秘书佩斯科夫表示，根据新版核学说，如乌克兰使用西方的非核导弹攻击俄罗斯，俄罗斯可以使用核武器进行回应。

当日，俄国防部确认乌军已于当日早些时候首次使用美国陆军战术导弹系统（ATACMS）袭击俄布良斯克州一处军事设施。

乌克兰有不少欧美导弹

20日，佩斯科夫在接受该媒体采访谈到“乌克兰获准使用远程武器打击俄罗斯”一事时表示，西方政客仍在试图把乌克兰当做工具，以造成俄罗斯的“战略失败”。

美国《纽约时报》19日报道称，由美国制造商洛克希德·马丁公司制造的ATACMS可用装有约375磅（约170千克）炸药的弹头攻击190英里（约306公里）以外的目标。该导弹飞行的高度高、距离远，返回地面的速度也极快。美国去年批准向乌提供此类武器，但因担忧局势升级而一直未允许乌使用该武器深入俄领土实施打击。

“乌军目前拥有美制ATACMS、英国‘风暴阴影’导弹和法国SCALP导弹，以及部分乌国产巡航导弹、弹道导弹和无人机，未来或将继续以俄弹

药库、防空及导弹阵地、机场、军事工业和运输设施为目标。但考虑到俄领土面积和弹药有限的射程，其目标数量有限，可用的弹药数量则更少。”有专家分析道。

俄以新版核学说示警

在俄乌斯拉夫州遭ATACMS袭击后，普京正式下令批准俄新版核学说。考虑到普京已于9月公开其中的重要调整，选在此次签令被认为是俄在美国“解禁”后向西方发出的警告。

佩斯科夫将新版核学说称为“在当前形势下极其重要的文件”，并称核威慑旨在“确保潜在对手明白，如侵略俄和/或其盟友时，报复将不可避免”。《纽约时报》提到，俄此前核学说侧重于应对有核国家及其盟友的攻击，而新版核学说则将任何无核国家在有核国家参与或支持下对俄发动的侵略纳入了核威慑范畴。报道称，这“显然是指乌克兰及其以美国为首、拥有核武器的支持者”。

俄罗斯仍将避免核战争

俄确认遭ATACMS袭击后，俄外长拉夫罗夫19日表示，此举是西方希望局势升级的信号，俄方将此视为战争进入新的质变阶段，将做出相应回应。但他强调，俄将坚持避免核战争的立场。（据澎湃新闻）



山楂虽美味 吃法有讲究

新鲜山楂不可以和高蛋白食物一起食用，不然易得胃石



酸酸甜甜的山楂。图片来自网络

山楂做的糖葫芦，口感酸甜，但不要吃得特别多。图片来自网络

吃完山楂接着又吃海鲜，结果胃里“长”出了一个大“石头”，腹痛阵阵。这是怎么回事？原来得胃石症了。医生提醒，新鲜山楂不可以和高蛋白食物一起食用，不然容易形成胃石。

病例

吃完山楂接着吃饭 腹部剧烈绞痛

不久前的一天，张女士晚饭后开始出现一阵一阵的腹部剧烈绞痛，还伴随心悸、呕吐等症状。她前往厦门大学附属第一医院思明院区就诊。经腹部CT检查，未见肠梗阻、胃穿孔、急性胰腺炎等急腹症。实验室检查提示，各项指标正常。门诊医生为其进行解痉止痛、抑酸护胃治疗，腹痛有所缓解，但过了一会儿，腹痛再次发作，紧急加做急诊胃镜，提示“胃石”形成，经碎石治疗后，腹痛才缓解。

“我年初才做了胃肠镜检查，一切正常，胃石是怎么形成的？”张女士想不明白。在医生的提醒下，她复盘腹痛前的饮食：“吃了新鲜山楂没多久，又吃饭了，餐桌上有海鲜。”

“山楂加高蛋白食物，就是胃石形成的罪魁祸首！”医生给出的答案让张女士大吃一惊。

病因

鞣酸与蛋白质结合 胃内形成结石

什么是“胃石”？厦门大学附属第一医院思明院区内科主治医师张银芬说，简单来说，胃石就是食物或药物在胃内聚集形成的凝固物或硬块，既不能被消化，也不能顺利从胃中排出，在胃内形成结石。根据结石成分的不同，胃结石可分为植物性胃石和混合性胃石，其中植物性胃石最常见。植物性胃石的形成是因为山楂、柿子等水果中含有鞣酸、树脂、果胶，在胃酸作用下，鞣酸与蛋白质结合成鞣酸蛋白。混合性结石是鞣酸与果胶、树脂及纤维素黏合在一起形成的。

“胃酸环境是胃石发生的条件。所以，空腹进食

山楂、柿子后再进食高蛋白的鱼、虾、螃蟹，胃石就容易找上门。”张银芬说。

治疗

可乐也能治疗胃石 但莫擅自尝试

张银芬说，胃石产生后，绝大多数患者可能出现上腹部不适、疼痛、胀满、沉重感、食欲缺乏、反酸、烧心、吞咽困难、恶心、呕吐等消化系统临床症状。甚至会出现呕血、解黑便等上消化道出血的症状。“若发生胃穿孔，可能会出现急性腹膜炎。胃石若进入小肠，可能会引起肠梗阻相关临床症状。”

胃石症的治疗需要根据胃石的性质、形成时间、大小、数量、全身情况及医疗条件等采取不同的治疗方案，包括药物治疗、可乐治疗、胃镜下碎石治疗、外科手术治疗。可乐配料中的磷酸物质，可与结石中的钙结合，有效破坏其结构，同时可乐释放出碳酸氢盐、二氧化碳等，能阻止胃石扩大并使其溶解。

“但别听到有可乐治疗这种方法就开心，这不是喝可乐的理由。可乐的用法需要经医生诊断、评估后，在医生的指导下进行，不建议擅自尝试。因为胃结石在胃内滚动后，可能出现胃黏膜损伤、胃溃疡，盲目大量饮用碳酸饮料会造成胃出血、胃穿孔等。”张银芬说。

提醒

吃山楂柿子时 别喝过热过多的水

张银芬提醒，预防胜于治疗，山楂、柿子虽美味，但切勿贪食口腹之欲。日常生活中，要注意避免空腹吃柿子、山楂及黑枣等。进食后，不要马上进食高蛋白食物，如海鲜（螃蟹、虾等）、禽畜肉（牛肉、鸡肉等）及奶制品等。避免酒后、饮茶后吃柿子、山楂等。在吃山楂、柿子时，别同时喝过热、过多的水。平时有烧心、反酸等胃酸分泌过多的人群，应避免吃上述食物。（据《人民卫生报》）

有些病其实是衰老 过度治疗伤害健康

“单向门”，保证血液往一个方向流动。随着年龄增长，心脏瓣膜会出现损耗，关合不严，血液顺着缝返回，即心脏瓣膜反流。如果老年人瓣膜有些钙化和少量反流，但没有基础病，则无需治疗。轻度反流，没有不适，控制好基础病即可。中到大量反流，影响了心功能，则要进行瓣膜修复或置换。

左室舒张功能不全

随着年龄增长，心肌细胞弹性下降，顺应性降低，会导致心脏舒张下降，这是心脏老化的表现。约半数70岁以上的老年人存在不同程度的舒张功能不全。如果没有不适和基础病，无需过度关注和治理，定期复查即可。高血压、糖尿病、冠心病等慢病患者，需要积极治疗原发病，并定期复查。

前列腺增生

这是男性常见病，发生率随年龄增长而上升，

胖人更易营养不良 减肥吃够5种营养

有人觉得，胖人应该是“营养过剩”，其实，肥胖是一种营养不良的表现，盲目节食或忌口，不仅不会瘦，还可能加重营养不良。专家提醒，减肥的时候，下面这5类营养物质必不可少。

1.必要的糖类

身体里如果缺乏必要的葡萄糖，脂肪就无法彻底“燃烧”，只能分解成酮体，而酮体会对健康造成伤害。每人每天至少要摄入100克的碳水化合物，相当于150克左右的大米或小麦。

2.B族维生素

充足的B族维生素摄入，是保证身体运动过程中能量代谢旺盛的前提。燕麦、牛奶、鱼类等含较高B族维生素。

3.维生素C

运动过程是机体内部的氧化磷酸化过程，会产生大量活性氧自由基。维生素C是体内重要的抗氧化分子，可有效清除活性氧自由基，减轻身体伤害。蔬菜和水果中，维生素C含量较高。

4.矿物质

减肥时需要摄入充足的铁，以保证造血功能和氧的运输。摄入足够的锌，才能保证运动过程中机体物质和能量代谢的顺畅。动物肝脏中含铁较高，贝类、鱼类和虾等海鲜是锌的良好来源。

5.优质蛋白质

优质的蛋白质是促进肌肉生长的物质基础，充足优质蛋白的摄入，可以提高肌肉对脂肪的燃烧效率。减肥期间牛奶和鸡蛋等必不可少。

（据人民网）

五汁饮可缓秋燥

秋天气温下降，空气变得干燥，不少人经常出现皮肤发干，眼睛发涩，口干、咽干等各种症状。此时不如来杯五汁饮，能缓解秋燥。

五汁饮食材简单，药食同源，可在家自行调制，包含梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬。将上述食材一起榨汁，可直接饮用，也可以加入蜂蜜、黄糖等调味。还可以将上述食材一起熬煮，放凉之后饮用。还可选用椰汁、鲜牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳等养阴润燥的食物替代，能够起到养阴、润肺、润燥的功效。（据厦门网）

囊肿

人体多个器官、皮肤、关节等都可能长囊肿，如肾囊肿、肝囊肿、关节囊肿等。有些囊肿随年龄增加而检出率上升，如单纯性肾囊肿，50岁以上人群超声检出率6.23%~24%。通常大多数囊肿无症状，进展缓慢，无需治疗，定期监测即可。过大、复杂性的囊肿则需要提高警惕。囊肿和肿瘤不是一回事，多数囊肿也不会癌变，定期检查即可。保持健康的生活方式和心情愉快，有助控制囊肿。（据《生命时报》）