

欧洲国家试水“解封”



▲在奥地利首都维也纳的格拉本大街,人们走过重新营业的商店

一些欧洲国家近日陆续宣布,放松先前针对新冠病毒疫情所制定的管控措施。为避免第二波疫情暴发,其中不少国家采取分步走的“解封”方式。

奥地利捷克等国分步“解封”

奥地利政府允许数千家商铺14日起恢复营业,但购物中心、大型商店和理发店要到5月1日才能重新营业。

捷克政府14日批准一项“三步走”计划:小型商店4月20日起恢复营业;大型店铺5月11日起恢复营业;餐厅、购物中心则要等到6月8日。

与捷克类似,瑞士政府16日宣布计划分三步走:4月27日理发店、花店、医院、诊所的非急诊科室等提供个人服务的场所可以复工;5月11日起全国所有商场恢复营业,小学、初

中复课;6月8日起高中和大学复课,博物馆、图书馆、酒吧、餐厅等场所可以对外开放。

挪威政府早在7日就表示会逐步“解封”,首先是20日幼儿园复课,一周后小学一至四年级复课,理发店、美妆店也会在4月内恢复营业。

从20日起,波兰政府将允许民众进入公园和森林,对进入商店人数限制也将有所放宽。波兰总理马泰乌什·莫拉维茨基16日说,今后每隔一到两周,政府会作出一项“解封”措施。

开始“解封”的国家还包括保加利亚、丹麦、德国、斯洛文尼亚等。

英国匈牙利等国延长管控

与此同时,另外一些欧洲国家的疫情防控局势不容乐观,正在延长管控期限或是加强管控措施。

代理主持政府事务的英国外交大臣多米尼克·拉布16日宣布,当前让公众保持“社交

距离”的限制措施将延长至少三周。匈牙利政府16日宣布,限制人员外出、互相接触的举措将延长一周,此后政府将于每周三决定,是否延长上述举措的适用期限。

观察 重启要慢慢来

德国是欧洲最大经济体。默克尔警告说,经济生活重新启动要慢慢来,否则哪怕德国医疗卫生体系比较发达,也可能迅速“超载”崩溃。一些发展中国家医疗条件较差,面临的困难困境更为明显:“解封”太快,医疗体系难以承受;“解封”太慢,百姓生计难以维系。此外,

其中一些国家因缺乏检测病毒能力,难以准确评估疫情现状。世界银行中东和北非首席经济学家拉巴赫·阿尔扎基担心,在没有摸清相关数据的情况下贸然做出“解封”决定,可能弊大于利。

(据新华社、北京晚报)

法国航母超千人感染新冠病毒

法国国防部长弗洛朗丝·帕利17日表示,“夏尔·戴高乐”号核动力航空母舰上超过1000名官兵感染新冠病毒,其中24名患者入院接受治疗。

帕利17日出席法国国民议会听证会时说,截至当天,“戴高乐”号航母上已有1081人新冠病毒检测结果呈阳性,其中545人出现症状,24名患者入院接受治疗。

帕利说,该航母曾于2月21日至26日在塞浦路斯利马索尔停靠,之后于3月13日至16日在法国西北部港口城市布雷斯特停留。目前,有关部门正在进行流行病学调查,以查清航母上的新冠病毒传染源。

“戴高乐”号航母近期发现有人出现感染症状后提前返航,军方于4月8日派出一支医

疗队登舰进行病毒检测,发现舰上50人感染。航母于11日抵达法国土伦港。

据法国国防部官网消息,“戴高乐”号航母上共有1760名官兵。这艘航母于今年1月起航前往地中海东部,支援法军在伊拉克和叙利亚打击极端组织“伊斯兰国”的行动,后前往波罗的海与北欧国家海军进行联合演练,原计划4月24日结束此次任务。

另据法国公共卫生部门17日公布的数据,法国新冠死亡病例升至18681例,过去24小时内增加761例;医院确诊病例累计109252例,过去24小时内增加405例;在包括失能老人养老院在内的社会医疗机构中,确诊或疑似病例累计58989例,较前一日新增2809例。

(据新华社)

湖北省市县疫情等级降为低风险

湖北省新冠肺炎疫情防控指挥部18日发布更新新市县疫情风险等级评估,截至17日24时,全省76个市县均为低风险,无中、高风险市县。

依据国务院应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作联防联控机制《关于科学防治精准施策分区分级做好新冠肺炎疫情防控工作的指导意见》中的风险划定标准,经湖北省疾控中心组织专家评估,截至4月17日24时,武汉市13个城区全部为低风险,湖北省76个市县均为低风险。

据悉,与4月16日相比,武汉市硚口区从中风险变为低风险,武汉市城区由中风险变为低风险。(据新华社)

三沙市设市辖区获批

民政部18日发布公告,国务院于近日批准,海南省三沙市设立西沙区、南沙区。

三沙市西沙区管辖西沙群岛的岛礁及其海域,代管中沙群岛的岛礁及其海域,西沙区人民政府驻永兴岛。三沙市南沙区管辖南沙群岛的岛礁及其海域,南沙区人民政府驻永暑礁。(据新华社)

谷雨时节,天气微凉

今天,是二十四节气的谷雨。

这是春天最后一个节气,下一个节气就是“立夏”。尽管“立夏”还不是真正的夏天,但那也已经算是“夏字辈”的节气。这样一想,有没有觉得春天真的很值得珍惜?

在古时,“谷雨”和其他节气一样,也有三候:第一候,萍始生;第二候,鸣鸠拂其羽;第三候,戴胜降于桑。

意思是说,谷雨后降雨量增多,浮萍开始生长,接着布谷鸟开始提醒人们播种,然后是桑树上开始见到戴胜鸟,等这十五天一过,立夏也就来了。

不过,对于株洲来说,“谷雨”并不意味着春天就要过完了。按照现在气象学上的标准,这个时候,株洲春天已经过了一半。夏天,要等到5月下旬才会真正开始。

就好比接下来的天气,依然一副春天的状态。今天,多云转小雨,最高气温20℃,最低气温15℃,下周前半周,也将是多雨的,气温微凉的暮春模样。(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
多云转小雨	中雨转小雨	小雨
15—20℃	14—18℃	14—18℃

一周天气早知道,请拨打电话96121
(市环境监测中心站、市气象台18日16时发布)

开奖 (开奖日期:2020年04月18日)

福彩
3D 第2020060期
中奖号码:8 2 8

体彩
排列3 第2020059期
中奖号码:0 1 9
排列5 第2020059期
中奖号码:0 1 9 6 5
大乐透 第2020025期
前区号码:02 14 21 22 26
后区号码:05 07

祛湿邪、防过敏、养脾胃、勤锻炼 谷雨节气,养生要做好这四点

今日是24节气中的谷雨,谷雨是春季最后一个节气。此时气温升高加快、雨水增多,空气湿度大,日常养生保健应以祛湿、防过敏、养脾胃为主。



祛湿邪

谷雨节气,降雨多、湿度大,要注意防湿邪侵入人体,否则容易出现精力不好、头晕沉、困倦疲惫等湿热症状。从中医食疗讲,薏米是清除体内湿热的好药材。其性质甘平,入肺、肝和胃经,平时煮粥做饭时放一些薏米,可利湿健脾。也可搭配红豆做成经典食疗方——红豆薏米粥。另外,也可用茯苓、淮山、党参等煲肉汤喝。

防过敏

接近立夏,此时气温越来越高,各种花草盛开,杨絮、柳絮漫天飞舞,加上人们踏青等室外活动增加,很容易引发鼻炎、哮喘等过敏问题,尤其是过敏人群。因此,除了出门注意佩戴口罩减少过敏原接触外,建议大家饮食少吃荞麦、蚕豆、牛肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物。经常按揉迎香、膻中等穴位可缓解鼻炎引发的咳嗽、流涕等不适症状。

植物奶、营养麦片、全麦面包…… 不要被这些食物的名字骗到了

当下,由于人们愈发关注养生健康,超市里所谓“健康食物”多了起来,比如植物奶、营养麦片、全麦面包等,但真相是,大多数人都被它们的名字骗了,它们其实并不健康。

营养麦片添加了大量香精和糖

麦片是很多人早餐首选,做起来简单方便。但其实,这种燕麦片本身可溶性膳食纤维含量在精加工过程中已丢失。而且为追求口感,这种速溶麦片添加了大量植脂末、香精和糖,热量较高,一般不建议糖友和减肥人士选择。

乳酸菌饮料助消化有限

这些年,市面上乳酸菌饮料五花八门,很多人就是冲着广告中声称能促进肠道蠕动、帮助消化吸收而购买。益生菌发生作用,需要3个条件:有足够数量、益生

养脾胃

中医认为,春主肝,谷雨生发之气旺盛,肝气也跟着变旺,过盛的肝气会抑制脾胃运化,因此要注意顾护脾胃。酸味入肝,其性收敛,多吃会影响肝气疏泄,导致肝脾不和。饮食上应遵循“省酸增甘”的原则:少吃酸味食物,适当多吃甘味食物。甘味食物有大枣、山药、大米、小米、黄豆、菠菜、胡萝卜、红薯、南瓜、香蕉、葡萄等,可在日常饮食中搭配食用。这里给大家推荐一款食疗方:红枣山药小米粥。取山药100克、红枣10颗、小米150克一起煮粥食用。

勤锻炼

春日总给人们一种万物生长、蒸蒸日上景象,此时野外空气特别清新,正是采纳自然之气养阳的好时机,而运动为养阳最重要的一环,可以选择适当的项目锻炼,如慢跑、做操、打球等,也可以到野外春游。这不仅能畅达心胸,怡情养性,而且还能扩大身体的新陈代谢,增加出汗量,使气血通畅,郁滞疏散,祛湿排毒,提高心肺功能,增强身体素质,减少疾病的发生,使身体与外界达到平衡。

在精神情志养生方面,还要重视精神调养,应戒暴怒,更忌情怀忧郁,要做到心胸开阔,保持恬静的心态,切忌遇事忧愁焦虑,以防肝火萌动。(据老年生活报)

掉

即掉价。坦然承认自己是已黄之珠,即可心平气和地掉价。不要一味追忆怀念当年的一呼百诺,出入小汽车,抑郁于现在的“门庭冷落故人稀”。如若还端着昔日的架子,不肯掉价,心情怎会畅快?

充。充实的内心世界。精神生活富足,自然内心愉悦,心灵强大。空。一切欲望要空。要向佛教的“五蕴皆空”靠拢,什么都不想、不要。在欲望上空了,反过来,内心上则更充实了。聋。就是两耳不闻天下事。战国时的慎到,早就教人养生之道中的一个聋字,谓:“不聾不聋,难作阿公。”就是说你想做一个长寿的阿公,必须装聋作哑,所谓“听不到心不烦”。

雄

英雄气概之谓。人就是要雄才不减,雄姿永驻,雄风长在,否则,就算锦衣华服,恐怕也信不起来。

通

就是要想得开、想得通,对所有事情,就算有冤屈之感也要想得开些,这叫“通真达灵”。小事情视而不见,则什么麻烦也没有,这叫“通权达变”。任何难事,只要你想得通,即可“天堑变通途”。用中医行话来说,叫“通则不痛,痛则不通”。

(据燕赵晚报)

全麦面包不是健康粗粮制品

买粗粮制品时要注意,不要以为有“全麦”“粗粮”“高纤”这些字眼就是健康食品。市面上有很多全麦面包、粗粮饼干等食品,乍一看,饼干上有星星点点的麸皮,但别被表面这些麸皮蒙蔽了。小麦粉、精炼植物油、麸皮、白砂糖、起酥油,配料表中这几种成分暴露了其本质。面粉为主,为了改善麸皮造成的粗糙口感,饼干里加了更多植物油,不是健康的粗粮制品。(据浙江老年报)