



## 俄罗斯多地空中阅兵 纪念卫国战争

俄罗斯总统普京9日来到莫斯科克里姆林宫红墙外的亚历山大花园,向无名烈士墓及各“英雄城市”纪念碑献花,纪念卫国战争胜利75周年。

受疫情影响,今年莫斯科红场大型阅兵活动被推迟,仅举行了空中阅兵。当天,战机编队飞过克里姆林宫上空。

莫斯科以外的俄罗斯47个城市和军事基地也于9日举行了空中阅兵及献花活动。市民们纷纷在自家阳台挂起俄罗斯国旗,通过电视和网络直播在家观看纪念活动。

当晚,莫斯科、圣彼得堡等英雄城市和军区、舰队还将鸣礼炮。(据新华社)

◀5月9日,莫斯科,伊尔-78空中加油机(前)和图-160战略轰炸机(后)参加卫国战争胜利日空中阅兵

# 校外培训超标超前如何界定? 教育部印发负面清单

记者9日从教育部了解到,为贯彻落实国务院办公厅关于规范校外培训机构发展的意见提出的“坚决禁止应试、超标、超前培训及与招生入学挂钩的行为”要求,日前,教育部办公厅印发义务教育六科超标超前培训负面清单(试行),为各地查处培训机构超标超前培训行为提供了具体依据。

负面清单共涉及义务教育阶段语文、数学、英语、物理、化学、生物学等六门学科,每门学科的负面清单包括“原则要求”和“典型问题”两部分。“原则要求”部分从课程标准规定、教科书难度、教学进度等方面提出基本要求,理科科目还对练习题提出基本要求。“典

型问题”部分按照各学科的各项培训主题列举了超标内容,便于各地对照使用。例如,数学负面清单中,小学1至3年级超标内容包括“四位数及以上的加减法计算”“方程的认识,列方程解决问题”等,英语超标内容包括“要求一、二年级学生进行英语书写训练”“在小学阶段讲授国际音标”等。

据了解,负面清单为试行,将在实践中不断完善。教育部要求,各地在做好校外培训机构学科知识培训内容备案工作的基础上,依据负面清单严肃查处超标超前培训行为,切实减轻中小学生学习过重课业负担,形成校内校外协同育人的良好局面。(据新华社)

## 美副总统新闻秘书 新冠病毒检测呈阳性

美国总统特朗普8日证实,副总统彭斯的新闻秘书凯蒂·米勒新冠病毒检测结果呈阳性。

特朗普当天在白宫会见共和党国会议员时说,米勒在很长一段时间里检测结果都很好,但8日检测结果突然呈阳性。他说,他与米勒没有接触,但米勒与彭斯时有接触。

米勒当天接受美国全国广播公司采访时表示,她7日检测结果是阴性,8日呈阳性,目前没有出现感染症状。

据美国媒体报道,米勒经常与白宫新冠疫情应对工作组沟通,并称媒体记者接触。

她是白宫高级顾问斯蒂芬·米勒的妻子。

彭斯8日上午飞往艾奥瓦州,但他乘坐的专机延误约一个小时起飞,有数人在飞机起飞前下机。

米勒是彭斯办公室第二名新冠病毒检测结果呈阳性的职员,第一例发生在今年3月份。

白宫7日证实,一名在白宫为特朗普及其家庭服务的美国海军现役人员新冠病毒检测结果呈阳性,特朗普表示与此人几乎没有个人接触。白宫当日起将检测频率从每周一次改为每天一次。(据新华社)

## 英国多地“居家令”再延长三周

英国威尔士地方政府8日宣布,将“居家令”等社交隔离政策再延长三周到5月28日。苏格兰和北爱尔兰地区也已宣布将社交限制措施再延长三周。

但从11日开始,威尔士地区部分社交限制将适当放松,包括居民每天户外运动的次数不再受限。

英国首相约翰逊定于10日公布英格兰地区的限制措施调整方案,但政府官员8日在疫情发

布会上明确表示,新措施不会有“大变化”。英国媒体报道称,英格兰地区将和威尔士一样,继续延长“居家令”,但放宽居民出门次数限制。英国政府3月23日起施行“居家令”,禁止民众非必要外出,关闭学校和大部分商铺,4月16日把期限延长至少三周。

英国卫生部8日公布的新冠疫情数字显示,死亡病例数与前一天相比增加626例,累计达31241例。(据新华社)

## 未来几天挺凉爽



在冷空气的影响下,夏天吹起了北风。从昨天下午开始,整个城市刮起一阵阵北风,风算不上很大,却能感觉到凉意。市气象台说,今天,株洲依然是阴转多云的天气,最低气温18℃,即便到了白天阳光最灿烂时,市区气温也只是刚刚触碰到25℃。

对于夏天来说,这样的气温算是非常凉爽了。要知道几天前,我们还苦苦挣扎在高温的怀抱里,感受着夏的炎热。

这样的天气,白天出门不至于太热辣,晚上睡觉能趁夜风抱床薄被,喝罐冰啤酒也不用担心太冷,算得上是比较美好的日子。

今天休息日,你打算怎么度过?是囤一些一直想看的电视剧和书,慢慢消化,还是做点赏心悦目的手工小玩意?

初夏时光,就是想告诉我们,生活可以慢一点,笃定一点,一样都是有滋有味的。(记者 王娜)

风力:3级 风向:西北风  
空气质量等级:良  
可吸入污染物:臭氧

今天天气 阴转多云 18—25℃  
明天天气 多云 17—28℃  
后天天气 多云 19—29℃

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9日16时发布)

## 开奖 (开奖日期:2020年05月09日)

福彩  
3D 第2020081期  
中奖号码:1 4 8  
七乐彩 第2020035期  
中奖号码:04 07 18 19 21 22 25  
特殊号码:11

体彩  
大乐透 第2020034期  
前区号码:11 13 20 27 31  
后区号码:02 04  
排列3 第2020080期  
中奖号码:3 8 4  
排列5 第2020080期  
中奖号码:3 8 4 7 9

# 好消息! 晚报老年大学预计本月下旬复学

## 新老学员凭绿色健康码办理入学手续,班级满员即停止招生

本报讯(记者 王烽)近期,随着疫情趋于稳定,许多新老学员纷纷致电株洲晚报老年大学,表达复学的愿望。为积极回应广大学员的关切,目前,株洲晚报老年大学正在各部门指导下,有条不紊地开展复学的各项准备工作。

晚报老年大学将严格执行复学各项要求,对教学场所进行消毒,并安排工作人员测量体温,新老学员凭绿色健康码办理入学手续,达到复学条件的班级将先行开学。

同时,晚报老年大学将重新启动招生,欢迎广大读者继续报名,预计于5月下旬正式开学。以

下课程表为各班级所剩学位详情,班级满员即停止招生。想要参加学习的读者请带两张一寸照片到现场报名。报名地址:株洲晚报218室,咨询电话:0731—22593718。



(关注株洲晚报老年大学微信公众号,了解更多招生详情)

株洲晚报老年大学大湖塘分校课程表						
课程	课时	授课时间	授课老师	收费标准	招生人数	剩余名额
智能手机与摄影	16节课	周一上午09:00-10:00	段丽君	220元/人	30	满员
旗袍走秀入门班	16节课	周一上午8:30-10:00	戴娅莉	220元/人	25	满员
形体声韵入门1班	16节课	周一上午10:10-11:40	戴娅莉	220元/人	25	4
太极拳基础1班(六字诀或八段锦)	16节课	周一下午14:00-15:30	刘曼华	220元/人	20	满员
拉丁舞基础班	16节课	周一下午15:40-17:10	钟志湘	220元/人	20	12
剪纸入门班	16节课	周一下午15:00-16:30	凌向东	220元/人	30	18
民族舞基础班	16节课	周二上午8:30-10:00	翟莹	220元/人	20	8
太极拳基础2班(六字诀、八段锦)	16节课	周二上午10:10-11:40	刘曼华	220元/人	20	15
书法	16节课	周二上午9:00-10:30	刘湘清	300元/人	30	9
形体身韵入门2班	16节课	周二下午14:00-15:30	翟莹	220元/人	20	满员
陶笛入门班	16节课	周二下午13:30-15:00	易承芳	公益课	20	5
曳步舞基础班	16节课	周二下午16:00-17:00	郭春	220元/人	20	12
葫芦丝入门班	16节课	周二下午13:30-15:00	龙传芳	260元/人	30	20
葫芦丝提高班	16节课	周二下午15:10-16:40	龙传芳	260元/人	30	5
绘画班	16节课	周三上午09:15-10:45	张澄光	300元/人	30	11
太极拳提高1班(八法五步)	16节课	周三上午08:30-10:00	刘曼华	220元/人	20	5
太极拳提高2班(八法五步)	16节课	周三上午10:20-11:50	刘曼华	220元/人	20	5
声乐合唱提高班	16节课	周三下午13:30-15:00	钟有艳	220元/人	40	3
声乐合唱入门班	16节课	周三下午15:10-16:40	钟有艳	220元/人	40	17
国学	16节课	周四上午9:00-10:30	郑惠萍	公益课	20	9
瑜伽入门班	16节课	周四下午14:30-15:45	张琳	220元/人	20	10
香道入门班	12节课	周四下午15:00-16:30	潘璐丹	公益课	20	10
剪纸提高班	16节课	周五上午08:30-10:00	凌向东	220元/人	30	12
形体身韵提高班	16节课	周五上午08:30-10:00	戴娅莉	220元/人	25	满员
旗袍走秀基础班	16节课	周五上午10:10-11:40	戴娅莉	220元/人	25	满员

## 餐后半小时养生,事半功倍

**早餐后半小时:**吃点水果,按摩膝盖。早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充,还可以促进消化,有利于营养吸收。吃完早饭,可以按摩一下膝盖或者敲打小腿外侧。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅,还能驱除寒气,保护关节。

**午餐后半小时:**喝杯酸奶,打个盹儿。酸奶中含有大量的有机酸,能帮助形成细嫩的凝乳,从而抑制有害微生物的繁殖,同时使肠道的碱性降低、酸性增加,促进胃肠蠕动和消化液的分泌。午饭

后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻,可以利用这个时间打个盹儿。

**晚餐后半小时:**做家务,拍打经络。人体小肠开始吸收是在晚饭后30分钟左右,在这段时间里有意识地活动身体,可以有效减肥。不妨利用这段时间打扫一下房间,整理一下写字台或衣柜。另外,可以利用这段时间拍打经络,主要针对任脉,也就是小腹以上正中间的部位,有很多重要的穴位分布在此,吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟,可以帮助消化。(摘自《燕赵老年报》)

## 母亲节 为母亲添点“新花样”

发卡,知性优雅。印象里,母亲有一头长发,照片里年轻的她总是有着多变的发型,后来有了孩子,她总是草草挽起来,忙碌间就白了鬓角。不如送一个发卡,看看母亲发型美丽的模样。

耳环,提升气质。总是忘不了母亲一句句的唠叨,仿佛句句都还在耳边。在母亲的耳边添上些风采,挂上些惦念吧。

项链,增添魅力。萦绕在脖颈间的爱意,这种单品不论是时髦辣妈还是朴素母亲,都无法抗拒。

丝巾,造型百变。不管是平时搭配还是外出旅游,一条好看的丝巾是非常实用的。你看,每次旅行团出行,母亲们仅用一条丝巾,就能摆弄出千姿百态。此外,胸针、脚链、手环等都是送母亲不错的选择。(摘自《老年生活报》)

## 新发现:喝绿茶可减少食物过敏

近日,日本科学家的一项新研究发现,常喝绿茶有助改善过敏性免疫反应,有效缓解食物过敏。

日本信州大学研究员藤田佑博士专门从事茶叶对肠道菌群影响的研究,他的团队发现,肠道中的黄酮类化合物FP是绿茶中关键抗氧化剂儿茶素在肠内代谢的一部分。

由于肠道内生长的细菌不容易在人体外的环境中产生,研究小组花了半年时间,成功培养出FP细菌,并在显微镜下首次观察到它的真容。

实验结果显示,FP细菌可以显著抑制人体对食物产生过敏的Th2免疫反应,抑制炎症发生。研究报告发表在美国《免疫学前沿》期刊上。(摘自《生命时报》)

## 各种牛奶到底有啥不同?

### ●鲜牛奶和常温奶

鲜牛奶通常指的就是巴氏杀菌乳,它跟常温奶相比,因为灭菌温度比较低,风味口感更佳,营养也保留得相对好一些。但就补充蛋白质和钙而言,两者没多大区别。鲜牛奶保质期短,一般为2-8天,需要放冰箱里冷藏。如果条件不允许,买常温奶就够了。

### ●低脂奶

普通牛奶的脂肪含量约为3%-4%,目前市面上低脂奶的脂肪含量一般为0.5%-1%,脱脂奶在0.5%以下。健康人群没有必要为了控制脂肪摄入而选择低脂奶。有控制脂肪、胆固醇摄入需求,如超重、肥胖、高血脂、心血管疾病患者等以及喝奶比较多的人,最好选脱脂或低脂奶。

### ●高钙奶

高钙奶中钙的含量至少为120毫克/100毫升。有没有必要买高钙奶,要看个人饮食情况。如果平时饮食比较单一,喝奶也少,可选择高钙奶;如果奶类、豆类、绿叶菜等食物吃得比较多,能摄取充足的钙,就没必要买高钙奶。

### ●无乳糖奶

这类牛奶适合乳糖不耐受的人,对于其他人来说没有必要。

### ●早餐奶

市场上常见的早餐奶往往属于调制乳,而不是纯牛奶。营养上添加了谷物粉或是坚果粉,强化了某些营养素,并且口味更佳。但蛋白质含量很可能不如纯牛奶,而且还可能额外加了糖。

### ●有机奶

跟普通牛奶相比,有机奶安全质量要求更高。但总体来看,其性价比并不高。(摘自《老友时代报》)