



### 巴坠机事故找到97具遗体 造成地面17人受伤

巴基斯坦军方23日说,在该国南部信德省首府卡拉奇22日发生客机坠毁事故后,救援人员已搜寻到97具遇难者遗体,机上2人幸存。信德省卫生部门官员说,坠机事故造成17名地面人员受伤。当地媒体援引巴基斯坦国际航空公司发言人阿卜杜拉·哈菲兹的话说,这架空客A320型客机载有91名乘客和8名机组人员,事发时正执行由巴东部城市拉合尔飞往卡拉奇的航班。据悉,虽然客机坠毁在人口稠密的居民区,但目前未收到有地面人员死亡的报告。飞机降落前,飞行员联系塔台人员,说飞机遇到技术故障。飞行员并未选择降落,而是在空中盘旋,在与地面控制人员失去联系后不久坠毁在居民区。(据新华社)

飞机残骸卡在被毁居民楼里 据新华社

## 世卫组织:南美已成全球疫情新“震中” 其中受影响最严重的是巴西,已成全球病例数第二多的国家

世界卫生组织卫生紧急项目执行主任迈克尔·瑞安在22日举行的例行记者会上表示,从某种意义上来说,南美洲目前已经成为新的全球新冠疫情“震中”,其中受影响最严重的是巴西。

瑞安在世卫组织总部召开的视频记者会上说,许多南美洲国家的确诊病例数在不断增加,不少国家都对此表示担忧,但目前受影响最严重的是巴西。

巴西卫生部公布的最新统计数据显示,截至当地时间22日19时,巴西24小时内新增确诊病例20803例,创单日增量新高,累计达330890例。目前,巴西超过俄罗斯,成为全球病例数第二多的国家。

世卫组织总干事谭德塞当天在例行记者会上表示,各国卫生系统已不堪重负,可能导致死于其他可预防、可治愈疾病的人数激增。因此,各国政府在抗疫的同时需确保基本卫生服务得以维持。

根据美国约翰斯·霍普金斯大学公布的数据,截至美国东部时间22日19时32分(北京时间23日7时32分),全球确诊病例达5205900例,死亡病例为337572例。美国确诊病例升至1600481例,死亡病例达95921例。(据新华社)

### 美疾控中心及11州 混淆病毒和抗体检测数据

据美国有线电视新闻网22日报道,美国疾病预防控制中心以及11个州的卫生部门都承认,在新冠防疫检测工作中,存在病毒检测和抗体检测数据混淆的情况。

美疾控中心发言人克丽丝滕·努德隆德在21日的邮件回复中对美国有线电视新闻网描述了这一数据统计做法,并于22日再次确认了这一点。这位发言人还表示,疾控中心计划在未来几周,将这两种检测的数据分开。

另据美国有线电视新闻网报道,美国还有至少11个州将病毒检测和抗体检测数据混在一起,但其中有一些州已经停止这种做法。

病毒检测是“进行时”检测,通过聚合酶链式反应(PCR)来检测病毒基因组中特定的核酸序列,从而判断被检测者当前是否感染了病毒。而抗体检测是“过去时”检测,通过检测血清中的特异性抗体可以判断被检测者是否曾经感染病毒。美疾控中心网站上说,抗体检测不应该被用来确诊某一个人当前是否为新冠患者。

专家认为,将上述两种检测数据混在一起可能会产生误导,使人无法准确把握新冠疫情在美国的传播情况。这些统计数据合在一起推高了美国总体的检测数量,会让人误以为地方政府有足够强的检测能力,并已经准备好“解封”。

纽约大学医学院教授塞琳·贡德尔评价说:“这种信息没用,除非是为了支持什么政治目的。”她认为,数据混淆只是再添佐证,证明在美疾控中心机构内部,科学受到了压制,“在这届政府的政治优先之下,科学坐了‘冷板凳’”。

(据新华社)

### 三男子行窃工地宿舍 偷了23部手机

本报讯(记者 李卉 通讯员 刘梦野)得知朋友与妻子吵架,他邀朋友出门“散心”,结果不但没有舒缓心情,反而面临法律制裁。近日,经开公安分局破获一起盗窃案。

近日,职教城派出所陆续接到附近工地报警,工人们称早上醒来后发现现金和手机被盗。经过调查,3名男子进入警方视野。“3名嫌疑人在一酒店落脚,抓捕行动当场就搜出了14部手机,都是3人偷来的。”民警介绍,3人分别叫邓某、马某和陈某。

经查,5月8日,邓某得知陈某与妻子吵架,便提出带他去株洲散心。于是两人从怀化坐高铁到长沙,辗转来到株洲,入住石宋路某酒店。在株洲玩了两天后,两人口袋里的钱所剩无几,邓某提出到外面搞点钱花,于是

约上曾经的“狱友”马某。马某立刻从南京赶到株洲。

3人来到迎宾大道边,邓某发现一处工地宿舍有房间亮着灯。在确定宿舍门没锁且无人值守后,邓某和马某进宿舍盗窃,陈某则在路边望风,偷得手机2部和700元现金。随后3人继续行窃,又偷得7部手机与数千元赃款。邓某将偷来的9部手机低价卖给收购手机的熟人,获得2300元赃款。回到酒店后,3人将赃款平分。

接下来,3人转至湘潭九华经济开发区的几处工地,再次盗窃手机14部。

经查,3名嫌疑人均为小学文化,其中邓某、马某属于惯犯。而陈某因交友不慎,被邓某带上犯罪的道路。

### 夜卧早起,无厌于日



就天气来说,这个城市的五月,夏初时节天气比较舒服。就拿现在来说,刚刚迈入夏天,最高气温在30℃左右徘徊,不会热得让人心焦,但夏日的风韵却已经能感受到。

气象科学研究表明,夏天时30℃是人体感觉凉热比较适中的气温;到了33℃时作为人体“空调”的汗腺会开始启动;35℃时,皮肤微微出汗,心跳加快,血液循环加速;身体开始“报警”的温度则是36℃。

所以你看,现在还是夏季最舒服的时候



风力:3级 风向:西北风 空气质量等级:良 可吸入污染物:臭氧 06:12:21 周一天气早知道,请拨打电话 121 气象台 株洲市环境监测中心站(市气象台) 24小时发布 市气

呢。而且初夏时,经常下雨,空气潮湿清爽,一旦天晴马上又会有蓝天白云的漂亮景象,心情也会跟着明媚起来。

就目前的预报来看,今天是晴天,最高气温33℃,最低气温23℃;明天起,有阵雨,但以午后雷阵雨为主,最高气温27—28℃。

如果有条件,尽量挤出点时间睡个午觉吧,哪怕小睡也好。《黄帝内经》说:“夜卧早起,无厌于日。”意思是,人要适应自然界的节律,到了夏季可以适当晚睡、早起。所谓早起,就是天亮时的五六点就可以起床了;晚睡,可以到晚上10点到11点上床睡觉;这样的睡眠方式,再加上睡个午觉,能让人一天都“元气满满”。(记者 王娜)

### 开奖

(开奖日期:2020年05月23日)

福彩 3D 第2020095期 中奖号码:7 4 0 体彩 大乐透 第2020040期 前区号码:02 17 20 28 29 后区号码:01 07 排列3 第2020094期 中奖号码:3 2 8 排列5 第2020094期 中奖号码:3 2 8 7 5

## 青光眼被称为“视力的小偷” 要像关注血压一样关注眼压

相信很多人都测过血压,但你测过眼压吗?眼压就是指眼球内容物对眼球壁所施加的压力。眼压正常值为:10—21mmHg(1.3—2.8kpa)。眼压过高或者过低,都会不同程度地损害眼组织和视功能,引起眼部疾病,比如青光眼。因此,眼压是眼科检查项目中重要的一项,其值的高低关系到眼的视功能。

青光眼是一种视神经疾病,具有视神经萎缩和视野缺损等特征,病理性眼压升高是其主要危险因素。青光眼号称眼科中的“头号杀手”,是全球第二位致盲眼病。青光眼这种疾病比较难缠,属于不可治愈的终身性疾病。

### 何种症状应高度警惕青光眼

视野变窄,视力减退;眼压过高时视神经受到损害,早期多在夜间出现视力下降和雾视,第二天消失。头痛眼胀:由于眼压急剧上升,三叉神经末梢受到刺激,患者常感到有偏头痛和眼睛胀痛。恶心呕吐:眼压升高可反射性地引起迷走神经及呕吐神经中枢的兴奋,出现恶心呕吐。虹视:由于眼压升高,看灯光时会出现彩虹现象。如果出现眼睛总不舒服、看东西范围小了,看电视的色彩变淡了,这些可能与青光眼有关,有些人可

能会出现恶心、呕吐、眼疼、眼胀等症状,这时候就要及时就医了。

有症状,一般人都会选择看医生,但是有些类型的青光眼前期根本没有症状,眼压可能缓慢升高,也可能根本不升高,但对视神经的损伤一直在持续,等到出现视野缩小、视力下降、眼胀、眼疼等症状时,就已经到了青光眼晚期了。因此,这种类型的青光眼也被称为“视力的小偷”“视力的隐形杀手”。

### 有遗传史及糖尿病患者都要防范青光眼

青光眼的发病与患者的眼部结构、年龄、性别、遗传、屈光等因素有着密切关系,并随时受外界不良因素刺激导致急性发作。

如果一个人的父母或者兄弟姐妹患有青光眼,那么这个人患青光眼的风险要比一般人高出4倍,建议最好每两年做一次眼部检查。

当糖尿病患者血糖水平控制不良时,会损伤视网膜中的血管。造成视网膜供血、供氧不足,视网膜中的血管、组织就会产生诱导新生血管的细胞因子,称

之为血管内皮生长因子。血管内皮生长因子在眼内会诱导视网膜虹膜新生血管的产生,当虹膜新生血管延伸到房角,就会堵塞房角房水的流出,导致眼压升高,造成青光眼。控制眼压是治疗青光眼的主要手段,一旦眼压得到控制,视神经受损的危险降低了,视力和视野就可以得到很好的保护,所以,我们建议40岁以上人群每半年都要进行眼部体检。

(摘自《老友时代报》)

## 我国失能、部分失能老年人达4000万 全社会共同发力,为老人赢得体面晚年

最近,两起案件令人震惊。陕西榆林市靖边县犯罪嫌疑人马某某将其行动不便、生活不能自理的母亲埋在废弃墓坑内。所幸,老人被警方解救。江苏溧阳别桥镇一名83岁瘫痪老人更不幸,她在家中被保姆闷死。

在所有人激愤谴责的同时,这两起案件把一个弱势群体再次推到我们面前——失能老人。

如何界定“失能”?专家表示,进食、修饰仪容、洗浴、穿衣、上厕所、大便控制、小便控制、转移、平地行走、上下楼梯十项指标中,有一两项做不了属轻度失能,有三四项做不了属中度失能,有五、六项做不了属重度失能,有六项以上做不了就需完全依赖他人护理。

一人失能,全家失衡。有研究表明,平均1个失能或半失能老人需要3名家庭成员照料。这对于困难家庭和独生子女家庭来说,确实负担沉重。

“健康中国行动”指出,我国失能、部分失能老年人达4000万,他们的养护已是一个社会问题。减轻失能半失能老人家庭的照料和经济负担,维护失能和半失能老人的生活质量和尊严,需要社会各界共同发力。

按照《国务院关于实施健康中国行动的意见》要求,未来10年,要降低65至74岁老年人失能发生率,将失能的发生尽可能延迟到生命的终末期,这也是世卫组织提倡的健康老龄化的一个指标。

从个人努力到家庭支持,从公益服务到政府施策,很多人都在努力为老人赢得体面晚年:有专家指导老人建立健康生活方式,有机构为失能老人提供就近、上门的专业护理和心理疏导,有部门正在着手培训家庭照护者……

失能之于老人,如同黑暗之于眼睛。如果失能无法完全避免,我们能做的,就是挽起手来,让天黑得慢些再慢些。

(摘自《浙江老年报》)

### 老年人夏季养生 要补水



▲网络供图

夏季酷暑的时间较长,老年人应注意预防中暑、脑卒中、心脏病。老年人消夏防暑,首先要注意补水。由于老年人大脑神经的口渴中枢反应较迟钝,难以及时发出“口渴要喝水”的命令,如果不能及时补水,往往会造成脱水的状态,使血液的黏稠度增加,血流缓慢,循环不畅。所以,老年人最好每天能够饮水1500毫升。也可以常饮些易消化且可防暑的汤,如莲子汤、山药汤、海带汤、紫菜汤、山楂汤、百合汤。

夏季,老年人宜养脾。由于夏季阴雨连绵,气候潮湿,气压低等因素,使人周身乏力、关节酸痛、食欲不振。老年人宜选用藿香、佩兰、陈皮、防风、白术、炒薏仁米、苍术、扁豆等煮汤、熬粥服用,可驱湿除邪。

(摘自《健康时报》)

### 喝茶、吃竹笋 能“刮油”吗?

吃得太油腻,主要危害包括会引起人体三高、肥胖,还会影响消化系统和心脑血管。所以很多人会喝点茶“刮油”。这么做真的有用吗?

茶含有咖啡因等,对消化道蠕动有微弱影响,当达到一定量时,可引起胃液和胃蛋白酶分泌增加。所以喝茶会给人以解油腻或饿得快的感觉,但并不等于刮油去脂了。目前相关研究较少,没有足够证据表明喝茶能减低肥胖风险。

竹笋也号称是“刮油”利器。吃完有饱腹感,且很快又会产生饥饿感,很多人以为是在“刮油”,其实是因竹笋热量较低、纤维含量高的原因。

总之,吃进去的脂肪不会老老实实地在消化道里等着“刮油”食物带走它,大部分会被机体充分消化吸收,排泄出体外的脂肪只占少数。

如何正确去油腻?管住嘴才是硬道理。除了选择优质肉类,如海鲜、鱼肉、鸡肉、牛肉等,必须注意,烹饪上要拒绝裹酱、裹粉、糖醋、糖渍等方式。另外,酗酒会导致肝脏合成更多甘油三酯。

(摘自《浙江老年报》)



▲网络供图