

迎冬至 这份健康提示请收好

新华社北京12月19日电(记者李恒 徐鸣航)冬至前后北方天气寒冷,流感、肺炎等呼吸道疾病也进入高发期。怎样区分流感和普通感冒?如何科学防护?针对公众关切,国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

——识别流感,合理用药。

发布会上信息显示,上周我国流感活动出现下降,但总体仍处于高流行水平。

“低温寒潮发生时间往往与流感等呼吸道传染病流行季节重叠。”江苏省疾病预防控制中心主任医师霍翔建议,积极接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。同时,要养成良好卫生习惯,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或臂弯遮住口鼻,科学佩戴口罩,注意手卫生。

如何区分流感和普通感冒?北京

大学人民医院主任医师马艳良提醒,流感主要由流感病毒引起,往往一开始就来势汹汹,出现高热、全身疼痛、乏力,也会伴有呼吸道症状;普通感冒大多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等引起,全身症状相对较轻,主要是流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼等。

面对市面上种类繁多的感冒药,马艳良建议遵循“对症治疗、安全用药”原则。普通感冒大多是病毒引起的,阿莫西林、头孢菌素、左氧氟沙星等是针对细菌感染,滥用反而会增加细菌耐药风险。

——养肺防感,中医有妙招。

针对一些人在受寒感冒后出现咳嗽、咽痒久不恢复的情况,中国中医科学院望京医院主任医师高峰表示,感冒后气道上皮受损,尚未完全修复,气道敏感性增强,受到一点刺激就易诱发咳嗽。中医认为这是外感后正气还未完全恢复的表现。

高峰建议,可保持室内湿度适宜,避免干燥,必要时使用加湿器;外出时科学佩戴口罩,避免粉尘、异味、冷空气等刺激;少吃刺激性食物,可适当吃一些百合、梨、银耳等润肺止咳食物。如果咳嗽持续加重,伴有气短、胸痛等症状,应及时到医院就诊。

针对“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”等说法,高峰表示,饮酒后皮下毛细血管扩张,血液加速流向体表,短时间会感到面部和身体发热、出汗,但热量会更快地从体表消散,反而容易受寒、感冒。

此外,中医认为,辛辣食物易耗伤津液,可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适,对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化不良的患者,还可能诱发或加重病情。

——理性止痛,正确护眼。

冬季也是各类疼痛的高发期。北京大学第三医院主任医师李水清提

示,止痛药不能长期随意吃,因为止痛药并不能消除病因,长期使用可能掩盖病情、耽误治疗,应按照医生指导规范使用。

“老年人随着年龄的增长,系统器官出现退变,容易引发疼痛。”李水清说,持续或反复发作超过3个月的疼痛是慢性疼痛,需要积极治疗,否则可能导致焦虑、抑郁、睡眠障碍、功能障碍等问题。

对于老年人高发的带状疱疹,李水清表示,接种疫苗可降低带状疱疹的发病风险,特别是50岁以上人群或免疫力低下人群建议接种。

冬季眼部干涩怎么办?复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主任医师周行涛建议,可以通过主动眨眼、开加湿器、热敷、避免揉眼睛等方式减少眼睛干涩的症状。此外,可以在医生指导下使用人工泪液。

美外交人员协会称特朗普正解雇多名拜登任命的驻外大使

新华社华盛顿12月20日电(记者 杨伶)美国外交人员工会组织外交人员协会20日在社交媒体上发表声明说,多名在拜登政府时期任命的美国驻外大使被特朗普政府要求在明年初离职。

声明表示,在过去36小时内,该协会从美国驻世界各地的外交机构收到的可靠报告显示,多名在拜登政府时期任命的驻外大使接到电话,被要求在明年1月15日或16日之前离职。对方并未对要求这些大使离职给予任何解释。

声明说:“无故撤换高级外交官将损害美国海外信誉,并向职业外交人员发出令人不寒而栗的信号:经验和对宪法的誓言要让位于政治忠诚。”声明表示,美国外交人员协会继续呼吁两党领导人捍卫非政治化、专业的外交部门,抵制外交队伍政治化。美国《政治报》19日援引一名不愿透露姓名的美国国务院官员的话报道,美国总统特朗普正在解雇一批由前总统拜登任命的驻外大使。报道援引美国国务院一份声明说,外交人员召回是“任何一届政府的标准程序”。声明称:“大使是总统的私人代表,总统有权确保他在这些国家拥有能够推进‘美国优先’议程的人员”。

澳大利亚总理宣布将对联邦执法和情报机构进行审查

新华社悉尼12月21日电(记者 齐紫剑 李晚渝)澳大利亚总理阿尔巴尼斯21日宣布将对澳联邦执法和情报机构进行审查,以确保在悉尼邦迪滩发生恐怖袭击后澳民众的安全。

阿尔巴尼斯当天在一份声明中说,已要求总理内阁领导这项工作,将审查联邦执法和情报机构是否拥有适当的权力、结构、流程和共享安排,以确保在邦迪滩发生恐怖袭击后澳大利亚民众的安全。

他表示,邦迪滩14日发生的这起受极端组织“伊斯兰国”思想驱动的暴力凸显澳安全环境的快速变化,安全机构必须作最好准备以进行应对。审查报告将于2026年4月底前提交给政府,并将向公众公开。

悉尼邦迪滩14日发生枪击事件,造成包括19名作案嫌疑人在内的16人死亡。阿尔巴尼斯19日宣布,将今年12月21日定为全国“深思日”,旨在“缅怀邦迪滩恐怖袭击受害者”。

柬埔寨国防部:柬平民死亡人数升至19人

新华社金边12月21日电(记者 吴长伟)柬埔寨国防部发言人马莉淑洁达21日在新闻发布会上表示,柬泰边境冲突进入第15天,柬埔寨平民死亡人数已升至19人。

她说,冲突已造成包括一名婴儿在内的19人死亡,另有79人受伤。截至21日上午,泰国军队仍继续炮击柬埔寨境内多个目标。

根据柬埔寨内政部公布的最新数据,两国冲突已迫使柬方约51.2万人逃离家园。

12月7日起,柬泰边境地区再次爆发激烈冲突。双方均指责对方“先开火”。

泰国总理:泰军方已控制几乎全部目标区域

新华社曼谷12月21日电(记者 常天童)泰国总理阿努廷21日说,在军事层面,泰国三军武装部队已控制几乎全部目标区域,并迫使柬军正在撤离相关地区。泰方同时正在这些地区实施严密监控,防止再次发生激烈冲突。

阿努廷当天在素林府接受媒体采访时表示,已指示外交部在22日的东盟外长特别会议上阐明泰方立场:即泰国并非违约或侵略的一方,所有行动旨在维护国家主权和安全;泰国始终遵循国际法原则,力求在不进一步升级冲突的情况下止损。

泰国国防部发言人苏拉汕当天在新闻发布会上说,柬泰冲突已致34名泰国平民死亡。不过,随着边境冲突激烈程度逐渐下降,部分地区居民已返回家中,避难所数量有所减少。

据泰国媒体报道,21日下午,柬方仍在炮击泰国沙缴府边境地区。沙缴府亚兰县政府发布公告,要求居民立即转移至安全地点。

泰国海军发言人21日说,一名海军陆战队士兵当天在达叻府班农里地区执行任务期间不慎踩中地雷受伤。这表明柬方仍在相关地区使用地雷,此举严重违反国际法。

南非约翰内斯堡附近发生枪击事件已致10人死亡

新华社约翰内斯堡12月21日电(记者 蒋国新 博文)南非警方21日说,南非最大城市约翰内斯堡附近贝克斯达尔镇发生枪击事件,已导致至少10人死亡、10人受伤。

南非广播公司援引警方消息报道说,不明身份枪手20日晚在约翰内斯堡西南40公里处贝克斯达尔镇向一家酒馆内的顾客及街上的人随机开枪射击,导致严重人员伤亡。伤者被送往附近医院接受救治。警方已对枪击事件展开调查。截至目前,尚无任何犯罪嫌疑人被抓。

南非枪击暴力高发,每年发生约20万至30万起涉枪犯罪案件,关联谋杀、绑架、抢劫、帮派火并等。据南非警方数据,今年4月至9月,平均每天有63人死于枪击暴力。

我国海上最大油田 年产油气突破4000万吨

12月21日,中国海油宣布,我国海上最大油田——渤海油田2025年累计生产油气当量突破4000万吨,创历史新高,为国家能源安全和社会高质量发展提供坚实保障。

渤海油田是我国海上产量最高、规模最大的主力油田,现拥有60余个在生产油气田、200余座生产设施,累计生产原油超6亿吨。近五年,渤海油田油气产量年均增长5%,原油增量约占全国总增量近40%。

图为12月21日拍摄的渤海油田海上油气平台作业现场。
新华社记者 杜鹏辉 摄



谨防私域直播虚假宣传

市场监管总局公布5起违法典型案例

新华社北京12月19日电(记者赵文君)近来,一些不法商家利用“直播福利”等手段,将消费者引流至私域直播间,通过夸大功效、编造虚假疗效等手段,将普通产品包装成能“治疗多种疾病”的“灵丹妙药”,误导消费者盲目购买。市场监管总局19日发布5起私域直播虚假宣传典型案例。

在广东省广州市天河区市场监管局查处广州赞赏信息科技有限公司虚假宣传案中,广州赞赏信息科技有限公司系“微赞”私域直播平台的技术提供方及运营方,除提供直播、回放、互动等基础功能外,还为其平台内直播间提供“虚拟人气”“马甲虚拟进场发

言、送礼、分享、下单”“直播方自行设置销售数值”等有偿服务,帮助平台内经营者虚假宣传。

利用私域运营渠道,在健康类产品推广中虚构疗效、滥用绝对化用语、编造治愈案例,极易误导消费者。

“唯一一个真正解决血栓问题的临床用药”“对猝死和卒中的预防率达到98.7%,治疗率达到99.2%”“从根本上解决各种老慢病的难题”……杭州超调科技有限公司在企业微信群中发送对产品的夸大性描述、研究数据以及患者治愈案例。市场监管部门调查发现,这家公司将包含商品推销的视频课程等内容发送至企业微信群供用

户学习以推介商品,并为合作商家收集用户订单信息。

在福建省厦门市海沧区市场监管局查处何某某虚假宣传案中,何某某按照相关中药材配方采购原料并委托厂商生产销售一款胃舒固本饮料,在未取得相关资质的情况下,将采购的原料自行分装放入牛皮纸袋生产销售。此外,何某某将在某平台的粉丝引流至私域直播,推介涉案产品,交易全过程通过个人微信进行,全程脱离平台监管。

在江西省吉安市永丰县市场监管局查处吉安天草健康大药房有限公司虚假宣传案中,吉安天草健康大药房

有限公司为销售其产品,与杭州某科技有限公司签订服务协议,并利用该公司旗下平台开展私域直播销售“某某丹参保心茶”和“健延龄胶囊”,在直播时宣传产品有“调经止痛 内分泌失调 清心除烦”等功效,经查属于虚假宣传行为。

在湖北省武汉市江汉区市场监管局查处湖北省六零时代体育发展有限公司虚假宣传案中,湖北省六零时代体育发展有限公司在某私域直播平台直播销售一款软骨素钙片,声称“抽筋是钙流失信号”“关节响是润滑油缺失”,宣传产品对器质性病变具有治疗作用,实际产品未标明有治病、防病功效。

《政治报·欧洲版》刊文指出,德国和一些北欧国家认为,对乌贷款方案会使一些已负债累累的欧盟国家更不堪重负。路透社分析说,“B计划”意味着欧盟要提供更多贷款,而德国自身正增加支出,面临巨大融资压力。

从“要跳一起跳”到“没人跳”

在本次欧盟峰会之前,欧盟宣布“无限期冻结”俄在欧盟境内资产,旨在为动用被冻结俄资产铺路。同时,多名欧盟领导人以及德国等欧洲国家领导人,展示动用俄方被冻结资产的强硬立场。

但一些欧盟国家明确反对,认为“赔偿贷款”方案不仅会招致俄方反制,还会违反国际法,损害欧元区作为资产安全存放地的国际信誉。

这其中就包括掌握大量被冻结俄资产的欧洲清算银行总部所在地比利时。比方希望欧盟各国对使用被冻结俄资产带来的风险做出共同担保。

“如果我们必须跳下去,那(欧盟

国家)必须一起跳下去。”比利时首相德韦弗18日在联邦议会上说。但多个欧盟国家出于自身利益考量,不愿承担风险,一起“上车”。

“赔偿贷款”存在太多问题,我们不得不转向“B计划”。理性占了上风,欧盟避免了混乱和分裂。”德韦弗在此次欧盟峰会后说,欧盟避免了开创一个可能破坏全球法律确定性的先例。

“赔偿贷款”方案争议再次暴露了欧盟内部在乌克兰问题上的政策分歧,被冻结俄罗斯资产已成“烫手山芋”。

对于欧盟决定继续资助乌方,俄外交部发言人扎哈罗娃19日表示,无论欧盟如何“机关算尽”,冻结、没收或使用俄罗斯资产都没有任何法律依据。任何与俄罗斯资产相关的非法行为都将受到惩罚。

可以预见的是,以德国为代表的强硬派和以比利时为代表的谨慎派之间,政治博弈还将继续。而这种内部分歧和争议,将不可避免地削弱欧盟在俄乌问题谈判上的“上桌权”。

理性占了上风? 欧盟缘何选择援乌“B计划”

新华社布鲁塞尔12月20日电 欧盟峰会19日在比利时首都布鲁塞尔落下帷幕。由于比利时等多国反对,欧盟未就动用俄罗斯被冻结资产援助乌克兰的“赔偿贷款”计划达成一致,而是选择了欧盟筹款向乌提供贷款的“B计划”。

欧洲舆论认为,这一结果再次暴露出欧盟内部分歧难解。部分欧盟国家担心动用俄被冻结资产将打破国际法惯例,严重影响欧盟信誉,还可能招致俄方激烈反制。

这种担忧和分歧将持续影响欧洲政策走向,使欧盟在应对乌克兰危机时面临更错综复杂的内部局面。

从“赔偿贷款”方案到“B计划”

这次峰会批准在2026至2027年度向乌克兰提供900亿欧元贷款,以满足乌克兰未来两年的军事与经济需求。按照最后公布的方案,这笔贷款将通过欧盟在资本市场借款筹集资金,并以欧盟预算空间作为支撑。另

外,捷克、匈牙利和斯洛伐克不参与提供担保。

而备受关注的“赔偿贷款”方案由于分歧较大被搁置。

自2022年2月乌克兰危机全面升级以来,西方国家冻结了俄罗斯中央银行约3000亿美元的海外资产,其中欧盟境内冻结的俄资产总额约为2100亿欧元。欧盟境内约90%被冻结俄资产由总部设在比利时布鲁塞尔的欧洲清算银行控制。

近几个月,欧洲国家为如何利用俄被冻结资产争论不休。今年9月,欧盟委员会主席冯德莱恩提出设立“赔偿贷款”机制,拟以俄罗斯被冻结资产作担保,向乌克兰提供贷款。该计划获得德国、法国及波罗的海国家支持。

欧洲媒体认为,德国等方主张优先使用欧洲清算银行管理的被冻结俄资产为乌融资,主要出于“囊中羞涩”的现实考量。

但基于同样的原因,援乌贷款“B计划”的落实也存在一定未知数。

金点子婚介13735826379
15382309608
拥有万名青中老年会员包括机关企事业单位、国企工作人员

以及白领、工程师、赘婿等。
●遗失萧山科技城管理委员会食堂公章1枚,声明作废。
萧山供电公司电力设备检修预告

12月22日8:45—16:30
万牧C896线:萧山区宁围街道宁新村等一带。
12月23日7:00—19:30

萧山区
潮汐预报

位置	12月22日晚潮时间	高潮位(米)	12月23日早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	14:50	5.00	03:30	4.30
城市阳台(奥体)	16:06	4.80	04:46	4.20
闻家堰	16:55	4.60	05:35	4.00
潮水涌高等级	危险			

备注:受多因素影响,该预测仅供参考。