



中国男子4×100米接力队递补东京奥运会铜牌 创造历史!这枚奖牌实至名归

新华社北京3月21日电 世界田联官网近日更新了包括苏炳添在内的中国男子4×100米接力队成员资料介绍,在荣誉一栏中,均添加了“奥运会铜牌得主”。

在去年进行的东京奥运会男子4×100米决赛中,由苏炳添、谢震业、吴智强和汤星强组成的中国队跑出37秒79的成绩,位居第四,意大利队、英国队和加拿大队分获前三名。

国际体育仲裁法庭(CAS)今年2月18日发布公告,认定英国短跑运动员奇金杜·乌贾在东京奥运会期间违反了反兴奋剂条例,乌贾在东京奥运会男子4×100米接力决赛和男子100米比赛中取得的成绩都将被取消。

由于英国队的银牌被收回,加拿大队递补银牌,而排名第四的中国队递补铜牌。这也是中国男子接力队在奥运会上获得的首枚奖牌。

2021年8月6日,中国队队员吴智强、苏炳添、谢震业和汤星强(从左至右)在东京奥运会男子4×100米接力决赛后。(资料片)

新华社记者 王丽莉摄



奋斗不懈的结果 更好成绩的开始

新华社记者 王君宝

“刘长春,到突破历史的刘翔,跑道上的中国健儿一直相信创造历史、突破自己并非遥不可及。每一次突破,都是在一代代体育人的共同努力下完成的。当刘翔送来祝贺,当中国男子接力队员送上感谢与敬意,我们更能看到中国田径运动员之间的传承,这份传承也将帮助下一代运动员

在更高的起点上创造佳绩。

这是国家强盛的结果。体育运动哪怕一分一秒、一寸一毫的提高,都凝结着背后强大的人力、科技支撑,接力项目更是如此。从我国第一次参加奥运会到举办奥运会,中国体育强国建设步伐不断迈进,训练理念更先进,方法更科学。不论是邀请外教还是优质场地建设,抑或是去国外参赛、交流,没有强大国力支撑,便不会有如此高质量的训练条件,和不断突破的成绩。功夫不负有心人。这枚奖牌是结果,也是开始。相信中国体育将在努力拼搏、科学训练等的指引下,不断发展,向着更好的成绩迈进。 据新华社北京3月21日电

300万民众离开乌克兰进入其他欧洲国家

俄方称俄乌总统会面为时尚早

新华社北京3月21日电 综合新华社驻外记者报道:俄罗斯两大主要证券交易所之一的莫斯科证券交易所21日恢复俄罗斯政府债券交易。俄罗斯总统新闻秘书佩斯科夫同日说,俄乌谈判尚未取得重大进展,现在谈论俄乌总统会面还为时尚早。

据俄罗斯媒体报道,经过3周暂停交易后,莫斯科证券交易所于当地时间21日上午10时恢复俄罗斯政府债券交易,股票交易仍然暂停。该交易所恢复交易的第一个小时内对55只俄罗斯政府债券进行了拍卖。为减少恢复交易期间价格波动,俄罗斯央行决定购买俄罗斯政府债券,待金融市场稳定后,再将所购债券卖出。

俄罗斯总统新闻秘书佩斯科夫21日对媒体表示,俄乌谈判尚未取得重大进展,现在谈论俄乌总统会面还为时尚早。

乌克兰总统泽连斯基21日发布视频讲话,呼吁德国对俄罗斯方面施压,希望德国放弃使用俄罗斯能源,并对俄罗斯关闭港口。

据俄总统网站消息,俄罗斯总统普京21日应与乌克兰总统泽连斯基通电话,两国领导人就双边合作热点问题及乌克兰局势进行了讨论。

俄罗斯国防部发言人科纳申科夫21日说,当天凌晨,俄军使用高精度空基巡航导弹打击了位于乌克兰罗夫诺州的一个军事训练中心,消灭了“80多名雇佣兵和民族主义分子”。他同时强调,俄军没有计划、也未对乌克兰和研制有毒物质的设施进行打击。自俄方开展特别军事行动以来,俄军已摧毁乌克兰216架无人机,1506辆坦克和其他装甲车辆,592门野战火炮和迫击炮,1284辆特种军用车。

乌克兰武装部队总参谋部21日发布最新战报称,截至21日,俄军在在对乌作战中丧生人数约1.5万人,损失坦克498辆、装甲车1535辆、固定翼飞机97架、直升机121架、汽车969辆、舰船3艘、油料运输车60辆、战术无人机24架。

乌克兰谈判代表、乌总统办公室顾问波多利亚克21日在社交媒体发布声明说,截至目前,已有300万民众离开乌克兰进入其他欧洲国家。(参与记者:华迪、黄河、李东旭、郭磊)



3月21日,人们乘坐临时航班抵达成都双流国际机场。当日上午8时3分,第十八架接返自乌克兰撤离中国公民临时航班安全抵达成都。 新华社发

中国决定再向乌提供一批人道主义物资援助

新华社北京3月21日电(记者马卓言、温馨)外交部发言人汪文斌21日说,中国政府决定再向乌克兰提供一批价值1000万元人民币的人道主义物资援助。

汪文斌说,中方对在俄乌冲突中平民受到伤害极为关注。应对可能出现的大规模人道危机是目前国际社会的当务之急。中方已就缓解乌克兰人道主义局势提出了六点倡议,并采取了实际行动,已向乌方提供了一批紧急人道主义物资援助。

“我们现在日均宰杀生猪3000头左右,可满足广大消费者的需求。”河北安平大红门食品有限公司副总经理纪贺兵介绍,公司对生产环境、生产设备和一线员工,严格执行每日多次、全方位、无死角的消毒工作,生产的肉制品供应省内及山东、安徽、上海等地,根据市场对肉制品的需求情况,可适时调整产能,确保肉品供需平衡、价格平稳。

全力做到“菜篮子”产品供应不中断,我省大型批发市场也积极行动,以实际行动保障市民基本生活需求。3月21日一大早,石家庄市桥西蔬菜批发市场内来往车辆进出有序,黄瓜、西红柿、韭菜等各类蔬菜品种丰富,种类齐全。

“我们现在蔬菜果品货源充足,当前运输通道也比较畅通,货源供应方面没有受到影响。”桥西蔬菜批发市场副总经理张娜介绍,市场每天蔬菜、水果上市量在5000吨左右,价格较为平稳。

据农业农村部统计,当前,全省蔬菜在田面积155万亩,比去年同期略有增加。番茄、黄瓜、青椒、菠菜、甘蓝等温室、大中棚设施蔬菜处于采收和上市期,全省春季蔬菜总体供应充足。从省农业农村厅获悉,我省坚持疫情防控和农业生产“两手抓、两不误”,切实加强“菜篮子”产品生产供给,在抓好疫情防控的同时,科学安排蔬菜及肉蛋奶等重要农产品生产,全力保障群众日常需求。组织专业技术人员在做好自身防护的前提下,通过深入田间地头和远程技术等开展技术指导,重点做好在田设施蔬菜灾害性天气预防和病害防控,增加速生叶菜种植,千方百计提高蔬菜上市量,确保蔬菜供应不断档、不脱销。大力推进畜禽标准化规模化养殖,合理安排生猪出栏时间,积极有序投放牛羊肉,增加肉类供应,保障禽蛋、生鲜乳生产供应。

19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段 特「困」生年轻化趋势明显

新华社记者 帅才 黄筱

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?“90后”“00后”也有失眠困扰? 追崇保健品,忌讳安眠药? 3月21日世界睡眠日之际,记者调查发现,睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出,“睡眠欠债”太多危害大,告别特“困”生,要身心同治,综合调理。

压力是失眠重要诱因

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

高三学生李翔军饱受睡眠障碍的痛苦,每天身体很疲倦,大脑却并不困,睡前闭着眼睛逼迫自己数羊,却越数越精神,第二天不得不没精打采地继续去学习。最近他到长沙市中心医院就诊,发现自己患上了慢性失眠症。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人居多,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在用手机看视频,睡眠质量令人担忧。中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度蓝光下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因,尤其是初三和高三学生面临升学考试,学习压力大,经常性睡眠不足、存在睡眠障碍,这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题,甚至有的孩子因为失眠无法上学。

安眠药并不可怕

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点,“过了正常要睡觉的时间,回到家躺在床上虽然身体很累,却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品,吃了两个多月,“好像也并没有太大改善,但心理上可能会有暗示,今天我吃褪黑素了,晚上应该能睡着了。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药并不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

告别特“困”生 好好睡个觉

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉,防止预期焦虑也是需要特别注意的。”马永春说,有不少病人会给自己暗示,比如今天晚上一定要11点睡着,睡不着的时候则总是看时间,反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉,定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得多、睡得更少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“人睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。

周定刚说,睡眠期间呼吸反复暂停,长年累月下来,身体各重要部位缺血缺氧,容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等,“鼾症就像睡眠中的‘沉默杀手’,长期嗜睡或肥胖伴经常打鼾者要及时就医,排除睡眠呼吸暂停综合征。”

马永春表示,睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整,可以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。

新华社长沙3月21日电

深入开展“防疫一线党旗红”活动

(上接第一版)政治领悟力、政治执行力切实担起疫情防控的政治责任,用疫情防控的实际成效忠诚捍卫“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要在疫情防控一线考察识别干部,大胆提拔使用表现突出、堪当重任的优秀干部。要筑牢基层党组织坚强战斗堡垒,确保哪里任务重,哪里就有党组织、哪里就有党的坚强有力的工作。要切实发挥党员先锋模范作用,组织动员党员在疫情防控中冲在前、做表率。

(上接第一版)蔬菜供应品种由原来的20余种增至30余种,因时因地加强蔬菜田间管理,通过推广无公害技术、加强质量监管,保障供应的蔬菜优质安全。同时,对成熟蔬菜加紧组织采收、配送,增加生产加工人员和配送车辆,确保充足的应季蔬菜储备。

肉蛋奶也是百姓“菜篮子”供应的重点。在河北安平大红门食品有限公司生产车间,工人们分工协作,在屠宰生产线上紧张有序地忙碌着。

“我们现在日均宰杀生猪3000头左右,可满足广大消费者的需求。”河北安平大红门食品有限公司副总经理纪贺兵介绍,公司对生产环境、生产设备和一线员工,严格执行每日多次、全方位、无死角的消毒工作,生产的肉制品供应省内及山东、安徽、上海等地,根据市场对肉制品的需求情况,可适时调整产能,确保肉品供需平衡、价格平稳。

声明
咨询电话: 0311-67562168

- ▲河北经贸大学公共管理学院2022届行政管理专业本科毕业生郝梦瑶就业协议书丢失,编号:2201207,声明作废。
- ▲石家庄市新华区妇幼保健计划生育服务中心(原石家庄市新华区妇幼保健站)不慎遗失河北省集资办电存折,存折号:0009099,户名:石家庄市新华区妇幼保健站,声明作废。
- ▲河北大学化学与环境科学学院2022届化学专业本科毕业生纪仕朝就业协议书丢失,编号:HBU2201729,声明作废。
- ▲杨智慧人民警察证丢失,警号:097309,特此声明。
- ▲石家庄医学高等专科学校2018届口腔医学专业三年制专科毕业生张森毕业证丢失,编号:134011201806002104,声明作废。
- ▲李芳专业技术职务任职资格证书丢失,编号:0318369,授予时间:2001年12月31日,声明作废。
- ▲河北建筑工程学院2022届机械设计制造及其自动化专业本科毕业生王亚政就业协议丢失,编号:220644,声明作废。
- ▲河北建筑工程学院2022届机械设计制造及其自动化专业本科毕业生温强就业协议书丢失,编号:220681,声明作废。
- ▲唐山工业职业技术学院2022届电气自动化专业专科毕业生席东柯就业协议书丢失,编号:20229317,声明作废。
- ▲陈辉居民身份证丢失,证号:432802197004130516,声明作废。
- ▲宋妮英居民身份证丢失,证号:130434199408166967,声明作废。