

在朝鲜第四次老兵大会上致辞

金正恩向中国人民志愿军烈士致敬

据朝中社 26 日报道，朝鲜最高领导人金正恩 25 日在平壤举行的第四次老兵大会上发表讲话，向朝鲜人民军烈士和中国人民志愿军烈士表达崇高敬意。

金正恩说，在迎来祖国解放战争胜利 62 周年之际举行的老兵大会是向世人展现朝鲜反帝斗争胜利的庆祝大会，

是号召全体朝鲜民众继承斗争、实现朝鲜新胜利的意义深远的大会。

金正恩对取得抗日战争和朝鲜解放战争胜利的参战者表示最高敬意和慰问，向致力于实现朝鲜人民的自由独立与东方和平、与朝鲜人民军并肩作战、流血牺牲、帮助朝鲜进行正义革命战争的中国人民

志愿军老兵表达崇高敬意。

金正恩回顾了朝鲜军民在朝鲜战争中抗击美帝、保卫祖国的历史。他说，朝鲜胜利的历史和传统来自于伟大领袖和伟大将军主体性军事思想以及灵活的战略战术，来自于忠诚于党和领袖的朝鲜军民的不屈斗争。朝鲜每年隆重

庆祝胜利纪念日是为了向革命前辈和老兵表达祝贺，用上世纪 50 年代的斗争精神武装全党、全民和新一代，创造新的朝鲜速度。

7 月 27 日是朝鲜战争停战纪念日，朝鲜称为祖国解放战争胜利纪念日。朝鲜前三次老兵大会分别于 1993 年、2012 年、2013 年举行。 据新华社

阿富汗政府与塔利班月底或在华展开和谈

阿富汗政府官员表示，预定月底与塔利班在中国展开第二轮和谈，届时将力促双方达成停火协议。

阿富汗政府谈判人员穆罕默德·纳特奇表示，本月初与塔利班在巴基斯坦举行的首轮正式和谈期间，曾提到过停火问题，并决定在下一轮和谈中继续讨论。

他表示，政府将着力推动与塔利班方面达成全面停火。据悉，下一轮和谈预定 7 月 30 日在中国举行，塔利班将派出高层领导人参加这次谈判。 据中国日报

奥巴马“抱怨”肯尼亚老家亲戚太多

一些人通过“长时间解释”才让他了解与其亲戚关系

美国总统奥巴马 24 日访问肯尼亚期间，安排了一场与“老家”亲戚共进晚餐的活动。然而，这位美国总统似乎对肯尼亚的家族传统不太了解，最后发现受邀亲戚数量比他想象的还多，一些亲戚他甚至之前都不知道。



24 日，奥巴马与同父异母的姐姐奥马在机场拥抱。

亲戚太多还认不全

奥巴马 25 日回顾这场“家族宴”时承认，共进晚餐期间，他“一直在认识”，一些人通过“长时间解释”才让他了解其与自己的亲戚关系。

大约 30 名亲戚参加了这场“家族宴”，但这只是奥巴马在肯尼亚的部分亲戚。

按照奥巴马的说法，他同父异母的姐姐奥马·奥巴马在安排家族宴时已经确保大家族的每一个分支都有代表参加。

“我想，肯尼亚人应该熟悉，有时候这种家族政治需要妥善处理，”奥巴马开玩笑说，“在这些外延家族中，有表兄弟姐妹，有姑父婶婶，一些人你原来都不知道存在过……对其中一些关系纽带，需要很长的解释。”

坦言安保太严误事

奥巴马的父亲出生和成长在肯尼亚，后出国留学，在美国夏威夷与奥巴马的母亲认识。奥巴马两岁多时，父母婚姻破裂，他与母亲一起生活。

奥巴马先前两次到过肯尼亚。一次是大约 30 年前，他首次踏上肯尼亚土地，探访父亲的老家、位于肯尼亚西部的小村盖洛；2006 年，时任美国联邦参议员的奥巴马再次到盖洛村。

不过，这次以总统身份

访问肯尼亚，奥巴马却不得不面对安全部门可谓“令人窒息”的防护措施。他 25 日回顾此次“省亲”时也流露出对安保工作的埋怨。

他说，已经告诉老家亲戚，非常抱歉没有更多时间与他们“叙叙旧”，“祈求（他们）原谅”。

“到肯尼亚访问的挑战之一，就是受到了更严格的限制，”奥巴马说，“我（30 年前）第一次来时，穿着牛仔裤、背着背包……下一次我再回来时，也许不会再穿着西服了。”

相关新闻

奥巴马访肯引发傍名热男婴竟取名“空军一号”

美国总统奥巴马访问肯尼亚，在当地引发傍名热，一些家长以奥巴马及其家人乃至“周边物品”为新生儿命名，希望在这名美国首个非洲裔总统到访期间沾一沾大人物的光。

在奥巴马的祖籍地科盖洛村，已经有不少“贝拉克·奥巴马”；而在西部城市基苏木的一所医院，8 名在奥巴马抵达后出生的婴儿中，5 名取了“奥巴马系”名字。法新社报道，一名女婴取名“米歇尔”，与奥巴马的妻子同名；一名女婴以奥巴马的长女马莉娅命名；还有一名女婴的母亲干脆把奥巴马两个女儿的名字都用上，给女儿取名“马莉娅·萨莎”。取人名也就罢了，一个母亲竟然给儿子取名“空军一号·贝拉克·奥巴马”，另一个母亲甚至只用“空军一号”。“空军一号”是美国总统的座机。“我听说这是最高级的飞机，拉着一个权力很大的美国领导，而他也是肯尼亚人。”“空军一号”的母亲说道。实际上，奥巴马并不出生在肯尼亚，而是出生在美国夏威夷。

综合新华社消息

越南防长高调回国击破在法病逝谣言

越南国防部长冯光青结束在法国的治疗后，于 25 日乘飞机抵达首都河内。他自行走下舷梯，显示健康状况正常，以此粉碎关于他在法国病逝的谣言。

德新社 19 日援引“越南军方消息人士”的话，从河内播发报道，称冯光青在巴黎一家医院接受肺癌治疗时于当地时间 19 日病逝。越南人民军副总统参谋长武文俊 20 日否认这一报道，说冯光青健康状况稳定，预计月底回国。德新社 20 日更正报道，这家通讯社驻河内的分社向越方道歉。 据新华社



当地时间 26 日中午 12 时许，泰国普吉府普吉市发生一起旅游大巴翻车事故，导致车上 17 名中国游客受伤。 新华社发

中西医结合医院(市二院)

专家门诊

老年病科:80822370

袁叶主任:13815178089

肿瘤患者的中医养生

市民施先生问:大家现在都在讲究中医养生,我是一名鼻咽癌的患者,有什么适合我的养生方法吗? 市中西医结合医院(市二院)老年病科主任袁叶答:中医养生旨在保生命以强身、健体、防病、益寿,中医养生包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、动静适宜等一系列养生原则,而协调平衡是其核心思想。中医学认为正气充足与否是肿瘤发生的主导因素,即所谓“正气存内,邪不可干”,养生原则主要包括以下几方面:

适应自然规律。人们在日常生活中要保养正气就必须注意适应自然规律,顺应四季气候、阴阳的变化。中医认为,人的气血运行状态和五脏是直接相关的。春天,人的气血是从里面向外走,整个的自然界处在万物生发的时候,《黄帝内经》中要求人们“夜卧早起,广步于庭”,早上早起床,晚上早一点睡有助于阴气潜藏,经常到外面走一走,接触一下大自然万物生发的感觉。夏天则特别容易上火,动不动就发脾气,因为夏天气血都到外面来了,里

面的气血都相对不足,所以遇见点事儿容易发火。夏天则注意适当晚卧早起,无厌于日,就是跟着太阳走,跟着自然规律有助于阳气向外生发。秋天要早卧早起,这时候气血正好从外向里收,白天人的阳气都在外,晚上阳气归于内,如果能早卧早起,气血就符合往里逐渐储藏的一种状态。冬天要早卧晚起,必待日光。就是等太阳出来了再起来,如果过早起来锻炼,毛孔的开放不利于精气储藏。

重视精神调养。情志精神因素在肿瘤的发病中占有重要地位,中医认为暴怒伤肝,过喜伤心,忧思伤脾,过悲伤肺,惊恐伤肾。调摄精神的原则是“精神内守,养静藏神”,做到知足寡欲、移情易性,慎喜怒,少思虑,去忧愁。

加强身体锻炼。体育锻炼能促进气血流畅,使筋骨强健、脏腑健旺。需要强调的是,锻炼应以“劳逸结合、持之以恒”为要点。不同人体质有强弱,体力有大小,要根据自己的实际情况,量力而行,不可用力过度,以稍事休息后身体即可恢复为宜,即以“但欲小劳”和“形劳而不倦”为度。

合理调配饮食。根据气节变化合理进补,饮食作息应有规律。饮食不当是引发肿瘤的又一重要因素,霉变及烧烤食物均含有致癌毒物,宜不吃或少吃。日常饮食要有节制,不要吃辛辣、油炸、烧烤、腌渍和霉变腐烂的食物,不吃过冷过硬过热的食物,吃饭要细嚼慢咽,避免暴饮暴食,多吃新鲜蔬菜和水果。可用食疗适当补充抗氧化营养素,如 VC、胡萝卜素,多吃含有 VE、植物活性物质的种子、硬壳类食品及多酚类的茶叶、黄酮类的山楂、枸杞、银杏、大豆、菌类的灵芝可增强免疫力,预防癌症。

“重口味”该改改了——盐的麻烦不只升高血压(二)

盐的麻烦——促胃癌

和加盐少的食物相比,盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的黏度,使它对胃壁的保护作用下降,食物中的各种有害因素更容易作用于胃壁,因而会促进多种胃病的发生。流行病学调查表明,盐摄入量与胃癌风险之间有正相关性。也就是说,饮食清淡少盐是有利于预防胃癌的因素。

盐的麻烦——流失钙

钠摄入量过多的时候,身体会努力排钠,但同时会增加尿钙的排出量。对于钙摄入量本来严重偏低的国人来说,这简直是雪上加霜。所以,遵从“少吃盐等于多补钙”这句骨质疏松治疗医生常说的话是明智的。

盐的麻烦——减营养

烹调的时候,特别是炒蔬菜时,如果早放盐,蔬菜组织会被“腌”出水,失去了细胞结构的保护,直接接触高温,会增加水溶性维生素如维生素 C 的损失。同时,蔬菜本来是钾、钙、镁元素的来源,有利于控制血压和强健骨骼,多放盐烹调蔬菜,使钠的摄入量增加,就抵消了蔬菜这种健康效应。

盐的麻烦——损害肾

多余的钠要从肾脏排出故多食盐就会大大加重肾脏的负担。我们都知道,肾病

三院健康专栏



江苏大学附属镇江三院
营养科 营养师 马京洁

患者要严格控盐。但是,在肾脏发生病变或肾功能受损之前,为什么对我们的肾脏更关怀一些呢?为什么总要用高盐餐来挑战它的工作能力呢?

盐的麻烦——升血压

虽然有一部分人属于“盐不敏感型”,但是大部分人都属于“盐敏感型”,多吃盐就会升高血压。有研究说“盐吃得过少也有害”,但这种担忧,还是等先把盐吃得足够少之后再讨论吧。目前我国人均摄盐量超过推荐量 50% 还多,是名副其实的高血压大国。这种情况下,要不要控制吃盐的量,地球人都明白,就不多说了。

注意那些隐形的盐

要想控盐,不仅做菜要少放盐,放了鸡精、豆豉、蚝油、咸味的酱之类就别再放盐,还要少吃快餐(钠超多)、零食(薯片、锅巴、蜜饯之类钠都很高),不吃方便面和饼干(饼干其实含钠很多),不喝甜饮料(其中往往含钠,一大瓶下去总量也不少),少用面包做主食(面包似乎不咸,其实也含不少钠)。