

# 天寒地冻要风度，更得要温度

受冷空气影响，各地开启了“速冻模式”，尽管大部分人已冻得“天昏地暗”，但依旧阻挡不了爱美女士们的冬日时尚——露脚踝。  
近日，浙江杭州一名19岁的时尚达人小林（化名）因为不听“老人言”，就冻得无法下床……



## 为显腿长，女生坚持露脚踝，结果痛到无法下床

小林是杭州某高校的大一学生，穿着打扮时尚。前几天降温，室友们都自觉穿上保暖衣物，但小林不管穿什么，都坚持露出脚踝，因为她坚信这种穿衣风格，能显腿长。想不到没过几天，小林因为冻得痛到无法下床，室友立即带她到医院检查。  
浙江大学医学院附属第一

## 要风度，更得要温度

其实每年冬天，医生都会苦口婆心地劝姑娘们别“要风度，不要温度”。医生解释，即便是“穿搭秋冻”，也要注意关键部位保暖。  
要根据气温增减选择合适厚度的衣服，一般以15℃为标准。如果当天气温连续两周到15℃以上，这时候，我们可以脱掉

要适当增减衣物。虽然“春捂秋冻”确实可以一定程度增强抵抗力，但还是要

根据自身的身体情况来判断。想提高抵抗力，更重要的还是要养成良好的生活、卫生习惯，多参

加锻炼，保持良好的心情，注意合理的饮食搭配。

## 露脚踝的这些坏处，你一定要知道！

脚是人体中一个重要的承重关节，由于脚底皮下脂肪较少，所以它保暖性能比较差，如果过早把脚露出来的话，就有可能导致脚部的关节疼痛、甚至是腿寒。  
因为血液循环对人体的脏器或者是关节都非常重要，如果受凉，血管就会收缩，关节的血液就会变少，这样长此以往，就会导致关节损害、关节炎。  
如果是关节受凉，整个腿部都会比较受凉，俗话说寒从脚生，所以还是要遵循春捂秋冻，根据气温适当地增减衣服，

不要太早把脚部和颈部露出来，以免造成关节受损或者是感冒。  
■ 容易受凉  
脚部被称为人体的“第二心脏”，脚部是联系两个心脏之间的重要交通枢纽，分布着淋巴管、血管、神经等重要组织，外部只覆盖了一层薄薄的软组织，极易受凉。一旦脚部受凉，寒气侵入体内，就可能使人发生感冒等症。  
■ 导致关节病  
冬季季节露脚踝导致脚部长期暴露在冷空气中，低温可能伤

害到关节，阻碍气血循环，导致关节疼痛、局部怕冷、伸屈受限等，长期会患关节炎。  
■ 长冻疮  
冬天身体组织受凉，最可能出现的伤害是皮肤长冻疮。出现局部青紫、疼痛、溃烂等症状。  
■ 加重痛经  
如果女性正处于经期，冬季露脚踝，会导致女性痛经加重。甚至有的人因体内受凉严重，还会增加其他身体组织功能受损的风险。

## 除了露脚踝之外，还有这些习惯正在危害你的健康

■ 不吃早饭  
如果经常不吃早餐，不仅会营养不良、体质虚弱，还会注意力不集中。不吃早饭还会造成大脑能量供应不足，导致反应迟缓。由于不吃早饭，中午饿了就会吃得很快，这样一饿饱一顿，会使胃壁一下子处于紧张状态，时间久了就易患胃病。  
■ 熬夜  
睡眠对每个人来说，都非常重要，自然规律要求一个人一生的睡眠时间平均达到三分之一。熬夜将对人体器官和生理组织造成永久性的损伤，对肝脏、心脏、肾脏、大脑、消化系统、呼吸系统等都是一重透支，引发多种疾病。  
首先熬夜会严重伤肝。每天凌晨1时到3时，是足厥阴肝经运行的时间。此时肝经旺，肝血推陈出新，熬夜就会使肝、脾、肾功能紊乱、效率降低，以致于

肝脏负荷过重产生各种病变。其次是会导致记忆力衰退。睡眠不足对大脑造成的损伤，是无法通过补充来修复的。同时，长期熬夜会造成头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等问题。  
经常熬夜易造成内耳供血不足，伤害听力。长期熬夜可能导致耳聋。  
增加猝死的风险。研究发现，睡眠在6.5—7.5小时之间，死亡率最低；少于6.5小时或高于7.5小时，死亡率大大增高；尤其是睡眠时间超过9.5小时或少于4.5小时，死亡风险翻倍。  
免疫力下降。常熬夜，会对人的正常生理周期造成破坏，降低人体内的抵抗力。在熬夜对身体造成的多种伤害中，最常见的就是精神萎靡、疲乏不堪。  
易致肥胖。熬夜的人经常吃“夜宵”，不但难消化，隔日早晨

还会食欲不振，造成营养不均衡，引起肥胖。  
■ 长时间戴耳机  
长期戴耳机使耳朵持续受刺激得不到休息，容易造成耳膜受损、听力下降。经常戴耳机听音乐，还会造成注意力不集中，使思维反应的灵敏度及记忆力减退，有的还会出现烦躁不安、缺乏耐心等异常心理和情绪反应。长时间戴耳机收听声音较大的音乐，更不利耳神经和身体的健康。  
在路上骑车戴耳机，往往分散注意力，还容易发生危险。  
在使用耳机听音乐时，一定要注意音量，以柔和不刺耳为宜，而且不要长时间连续收听。青少年因听觉器官还未发育成熟，每天使用耳机最好不要超过1—2小时，以间歇收听为宜。

## 103位身边好人 入选11月“中国好人榜”

中央文明办28日在四川省宜宾市举办全国道德模范与身边好人现场交流活动，并发布11月“中国好人榜”。103位身边好人光荣入选。  
活动现场，主持人通过现场访谈，讲述了几位全国道德模范、身边好人的感人故事。  
近年来，中央文明办每月在一个城市举办一场月度中国好人榜发布仪式暨全国道德模范与身边好人现场交流活动，并通过中国文明网、人民网、新华网、光明网、央视网、央广网进行网上直播，迄今已举办186场。中国文明网还通过《好人365》专栏，每天讲述一位中国好人的精彩故事，累计阅读量突破22亿。



## 瑞士冰川快速消融

最近披露的一组对比图令人揪心，与19世纪的资料照片相比，瑞士各地的许多冰川



已经消融。瑞士政府表示，瑞士已有500多座冰川消失，如果全球减排的目标无法实现，现有90%的冰川将在本世纪末消失。  
图：1965年（左）和2019年8月26日的瑞士下格林德瓦冰川。

## 关于检举揭发重点行业领域黑恶势力违法犯罪的通告

为有效打击黑恶势力专项斗争，坚决打赢扫黑除恶专项斗争这场硬仗，按照专项斗争期间不间断、滚动式组织开展黑恶势力摸排的要求，现面向广大人民群众和社会各界征集重点行业领域涉黑涉恶违法犯罪线索。现将相关事项通告如下：  
一、举报范围  
(一) 建筑工程、交通运输、物业管理等行业领域涉黑涉恶违法犯罪线索；  
1、在重点建设项目中欺行霸市、强迫交易、寻衅滋事、敲诈勒索以及扰乱生产、经营等社会秩序的违法犯罪线索；  
2、在各类市场、商业区强买强卖、敲诈勒索、收取“保护费”等扰乱经济、社会秩序的违法犯罪线索；  
3、在货运、客运市场、国道省道沿线实施垄断经营、强迫交易、敲诈勒索、收取“保护费”等扰乱经济、社会秩序的违法犯罪线索；  
4、在建筑工程、小区物业领域和工程建设、房屋拆迁、征

用土地、项目招标、拍卖等活动中，暴力、胁迫他人接受限定条件或退出竞争，强占工程、强包项目、强供砂石料、建筑装修材料的违法犯罪线索；  
5、在歌厅、洗浴、宾馆、酒店等娱乐场所、服务行业，黑恶势力介入操纵经营，组织、强迫、引诱、介绍、容留妇女卖淫及从事其他色情服务，开设赌场，组织群众赌博，发放高利贷，雇佣黑恶势力讨债要账、“看场子”的违法犯罪线索；  
6、以企业、公司、团体为掩护，在某一行业或区域内，以暴力、胁迫等手段实施垄断经营的违法犯罪线索；  
7、长期盘踞、危害一方，控制操纵当地工程建设、项目实施，阻碍较深的黑恶势力及其“保护伞”；  
(二) “套路贷”“校园贷”、暴力及软暴力讨债等涉黑涉恶违法犯罪线索。  
1、以民间借贷为幌子，通过“虚增债务”“签订虚假借款合同”“制造资金走帐流水”

“肆意认定违约”“虚假诉讼等暴力或软暴力手段，非法占有公私财物的“套路贷”、“网贷”“校园贷”违法犯罪线索；  
2、向在校学生非法发放贷款，并通过故意伤害、非法拘禁、侮辱、恐吓、滋扰等手段催收贷款，或勒索、胁迫在校学生参与违法犯罪活动，侵害学生人身和财产安全的“校园贷”、“网贷”等涉黑涉恶违法犯罪线索；  
3、其他非法高利放贷、暴力或软暴力讨债的涉黑涉恶违法犯罪线索。  
(三) 组织或雇佣网络“水军”在网上威胁、恐吓、侮辱、诽谤、滋扰的涉黑涉恶违法犯罪线索。  
二、举报时，应尽可能详细提供发生黑恶势力违法犯罪行为的时间、地点、过程等情况，以及违法犯罪嫌疑人的姓名(编号)、住址、通讯方式、主要体貌特征、活动路线、藏匿地点及是否持有枪支、管制刀具等情况。严禁借举报之名诬告陷害他人或虚报冒领奖金，违者依法追究其法

律责任  
三、举报人举报的黑恶势力违法犯罪线索，经查证属实，按下列标准对举报人给予一次性奖励  
(一) 举报黑社会性质组织，经公安机关查证属实的，奖励人民币20万元；  
(二) 举报黑恶势力犯罪集团，经公安机关查证属实的，奖励人民币5万元；  
(三) 公安机关查证属实并以涉黑恶势力团伙具体罪名移送起诉的，奖励人民币5000元；  
(四) 公安机关查证属实并以涉黑恶势力团伙罪名移送起诉的，奖励人民币1000元；  
(五) 公安机关根据举报线索抓获黑社会性质组织头目，奖励人民币1万元；抓获犯罪集团头目，奖励人民币5000元；抓获黑社会性质组织骨干成员的，奖励人民币5000元；抓获犯罪集团骨干成员的，奖励人民币2000元；抓获黑社会性质组织一般成员的，奖励人民币2000元；抓获犯罪集团一般成

员的，奖励人民币1000元。  
同一举报人在同一案件中，分别发挥上述不同作用的，重复奖励。  
四、举报人可采取实名或者匿名，通过当面举报、信函、电话、网络通讯或者其他方式进行举报。实名举报的应提供举报人姓名、身份证号码及联系方式等情况。匿名举报时，举报人可使用6位数以上的密码作为本人代码，公安机关以密码确定举报人并反馈、奖励。  
惠民县公安局“扫黑办”  
举报电话：0543-5356110  
局长热线：19863075110  
电子信箱：hm110sh@163.com  
邮寄地址：山东省惠民县大于十字路口南一千米惠民县公安局刑侦大队扫黑除恶专业队。  
本通告自发布之日起施行。  
惠民县公安局

## 面对老龄化社会，你准备好了吗？

(上)



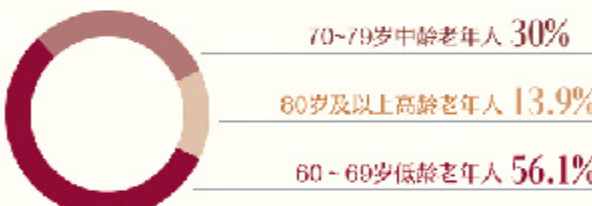
中国于1999年进入老龄化社会。20年来，老年人口数已从1.31亿升至2.49亿，占总人口的比例达到17.9%。

随着多年来中国人均收入水平的提升，社会保障体系的不断完善，政府对于老年人慢性病、医养结合等民生问题的关注，以及大家健康意识、健康知识的提升，“未富先老、未备先老、未康先老”的状况得到了初步改善，未来会变得越来越好。

## 中国老年人生活质量现状

### 人口特征

#### 中国老年人口各年龄段占比



#### 中国老年人口性别占比



随着老年人口总量增加以及高龄化的发展，今后中国的中高龄老年人口所占比例将逐渐提升，人口老龄化形势将更加严峻。

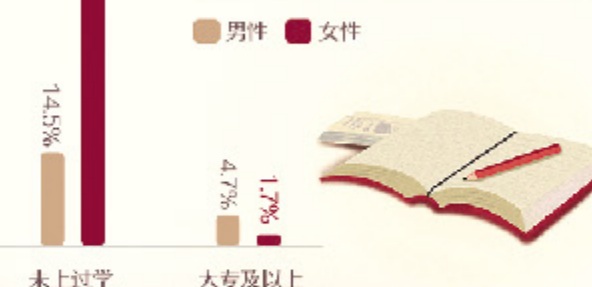
### 教育素质

中国老年人的文化程度总体偏低，未上过学和只上过小学的老年人占比最高。

#### 中国老年人受教育情况



男性老年人的受教育水平显著高于女性



教育素质对老年人的生活质量有直接影响，受教育程度较高的老年人更容易融入现代社会，拥有较高的生活质量。

### 婚姻与家庭

#### 夫妻关系是影响老年人生活质量的重要因素

随着年龄增长，老年人有配偶的比例迅速下降，越到高龄阶段，丧偶老年人越多。

#### 子女孝养水平决定老年人生活质量高低

目前看，中国仍然以家庭养老为主，在经济支持、生活照料、精神慰藉等方面，老年人最主要的支持仍来源于家庭。



由于城镇有更多的老年人有稳定的退休工资，因此获得子女经济支持比例低于农村老年人。  
由于女性老年人无退休金的数量更多，即使有也较男性低，因此女性老年人获得子女经济支持的比例高于男性老年人。