

秒 健康

中国心梗救治日： 急救争分夺秒 牢记两个“120”

天气转凉，急性心血管疾病进入高发期。11月20日是“中国心梗救治日”，多名医学专家提示，警惕心梗发病年轻化的趋势，出现急性胸痛要及时拨打120急救电话，明确诊断心梗患者需争取在黄金120分钟内得到救治。

北京大学人民医院心内科主任医师刘健介绍，导致心梗的危险因素包括高龄、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等，而作息不规律、过度劳累、久坐、抽烟饮酒等生活类因素，也是心梗发病日益年轻化的主要原因。

心梗救治，时间就是生命。突发心梗如何自救？专家建议，马上拨打120急救电话，告知准确位置。患者保持平卧，如随身携带有急救用药，应立即舌下含服硝酸甘油1片，有条件者可口服阿司匹林。若患者出现意识丧失，需尽快进行胸外按压、心肺复苏等抢救措施，并根据情况借助自动体外除颤器(AED)抢救。

抢救心梗患者，关键还要打通医院内外多个环节，构建从发病到救治的全程绿色通道，让患者在120分钟黄金救治时间内得到抢救。

秒 科技

美国高科技企业 出现裁员潮

美国高科技行业持续近20年的高速发展似乎在2022年戛然而止，不少企业业绩低迷，股价暴跌，公司裁员人数动辄成千上万，占员工比例高达两位数。

据美国企业服务数据库公司Crunchbase统计，截至2022年11月中旬，美国科技行业今年已有超过6.7万名员工在大规模裁员中被解雇。不少尚未裁员的公司也纷纷停止招聘或缩减招聘规模。

亚马逊公司是近期宣布大幅裁员的科技巨头之一。公司负责设备和的高级副总裁戴夫·林普16日确认该公司已开始裁员，但未透露具体人数。多家美国媒体此前报道，亚马逊裁员规模可能达到1万人。

社交媒体平台脸书的母公司“元”公司不久前宣布，为应对收益下滑及行业困境，将裁员1.1万人，约占员工总数13%。

美国企业家埃隆·马斯克完成对社交媒体平台推特的收购后，于11月初启动裁员计划，裁员比例将近50%，约3700人，以期改善推特面临的亏损和债务问题。

秒 教育

孩子沉迷网络怎么办 专家建议重建家庭沟通模式

孩子沉迷网络不愿意学习，为了打游戏与家人争吵、动手，不爱社交，遇到这种情况，家长应该怎么办？上海市儿童医院儿童保健科于近期开设了“网络沉迷门诊”。

记者从上海市儿童医院儿童保健科主任、网络沉迷门诊医生陈津津处获悉，实际上，“网络沉迷”往往并不是孩子一个人的问题，医生最终的“治疗办法”并不是用药，而是与父母沟通如何倾听孩子的声音，重建家庭沟通模式；传授给孩子社交技巧，通过正念治疗减压，接纳情绪，加强自律，提升对网络的正确认识及使用。

陈津津告诉记者，孩子出现网络沉迷的问题，家长亦有责任。陈津津建议家长以身作则，首先规范自身使用网络的行为，增强对孩子网络使用管理意识和能力的培养；学校也要对家长进行相关方面的指导。(中青报)

秒 观图



世界儿童日： 萌娃闯雪场

11月20日，在吉林市万科松花湖度假区，一名小朋友在家长的陪伴下练习滑雪。

11月20日是“世界儿童日”。当日，许多小朋友跟随爱好冰雪运动的家长来到吉林省吉林市万科松花湖度假区，在冰天雪地中体验“冰雪大冒险”的冬日快乐。

秒 社会

北京朝阳一小区半地下室供暖水泄漏 2人抢救无效死亡

据北京市朝阳区消防支队官方微博通报，11月20日4时7分，119指挥中心接到朝阳区一小区发生热力管线事故的报警，迅速调派附近3个消防站及相关专业力量到场进行处置。现场为一半地下室供暖水泄漏，消防员经过搜救转移出3名被困人员，经120救护车紧急送往医院进行救治。截至目前，其中2人经抢救无效死亡，1人生命体征平稳。事故原因相关部门正在调查中。(央广网)

秒 生态

珍稀鸟类时隔140年再现身

黑枕雉鸠是一种失踪140年、先前被认为可能已灭绝的鸟，日前在巴布亚新几内亚一座小岛现身，令科学家激动不已。

据美国有线电视新闻网19日报道，这种鸟个头较大，在地面栖息，叫声奇特，上一次被科学家观测到是在1882年。

文献记录显示，巴布亚新几内亚弗格森岛是黑枕雉鸠的唯一栖息地。研究人员曾在2019年到此试图寻找这种鸟的踪迹，却一无所获，今年9月又来尝试。他们在岛上停留了约一个月，询问当地猎人是否见过这种鸟，并在这种鸟可能出没的地带一共布设了20个监控摄像头。就在研究团队计划离开的前两天，布设在一片“陡峰深谷”区域的摄像头拍摄到了黑枕雉鸠在一片密林中走动的图像。

研究人员把黑枕雉鸠比作鸟类中的“独角兽”。他们说，重新发现黑枕雉鸠为发现更多“被认为灭绝的”鸟类带来希望。

秒 数字

据“交通运输部”微信公众号消息，根据国务院物流保通保畅工作领导小组办公室监测汇总数据，11月19日，全国货运物流有序运行，其中：国家铁路货运继续保持高位运行，运输货物1102.4万吨，环比增长0.73%；全国高速公路货车通行681.91万辆，环比下降6.02%。

(央视)



第1轮

塞内加尔 VS 荷兰
11月22日 00:00

美国 VS 威尔士
11月22日 03:00

阿根廷 VS 沙特阿拉伯
11月22日 18:00

丹麦 VS 突尼斯
11月22日 21:00



本泽马因伤 无缘卡塔尔世界杯

在卡塔尔世界杯开幕倒计时不足24小时之际传来坏消息：法国足协宣布，前锋本泽马因肌肉拉伤无缘本届世界杯。

34岁的本泽马上个月刚刚获得金球奖，他的伤退无疑是对志在卫冕的法国队一个沉重的打击。

“由于左腿的四头肌拉伤，皇马前锋被迫放弃参加本届世界杯。”法国足协在一份声明中说。法国足协透露，本泽马在参加法国队的训练时，感觉左腿不适后下场，在多哈当地医院经过核磁共振扫描后，发现肌肉出现撕裂，经评估需要三周时间恢复。

本泽马在自己的个人社交媒体中写道：“在我的生命中从未有放弃二字，但此时此刻我必须考虑到整支球队，就像我此前一直所做的那样。我将把位置让给其他人，来帮助这支球队完成一届伟大的世界杯，感谢你们所有人的支持。”

本泽马曾随法国队参加2014年巴西世界杯，但2018年法国队赢得世界杯冠军时，他却不在阵中。到下届世界杯时，本泽马已经38岁，这次伤退，可能意味着他个人的世界杯之旅就此终结。

(本版稿件除署名外均据新华社)