

秒生活

近20%居民不能每天吃早餐

5月12日至18日是2024年全民营养周。中国营养学会一项调查显示,我国居民吃早餐情况不容乐观:工作日18.4%的人不能每天吃早餐,周末29.7%的人不能每天吃早餐,且食用谷薯类比例达89.4%,食用奶豆、蔬果的比例不到50%,膳食结构不够合理。

“大量科学证据表明,不吃早餐或早餐吃得不好,都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍,早上人体血糖水平较低,不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌,利于促进脂肪生成;同时,空腹时间长,人体容易产生饥饿感,从而在午餐等餐次进食高热量食物。刘爱玲说,研究表明,长期不吃早饭会使2型糖尿病风险增加21%,还会增加心血管、消化系统等疾病风险,对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

那么我们应该如何吃好吃好早餐?《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐要保证食物多样,做到4类品种以上:至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份,保证获得的营养物质全面充足。

秒国际

废墟下被埋116小时 南非一男子获救

南非西开普省乔治市一栋在建楼房6日坍塌,迄今已造成至少16人死亡。一名男子在废墟下被埋116个小时,于11日成功获救。

依据当地政府公告,这栋在建楼房6日下午坍塌,当时现场有81人,救援行动随即展开。西开普省省长艾伦·温德说,警方现阶段正使用指纹、DNA技术和照片展开身份识别工作,难度不小。

最近获救的男子名叫加布里埃尔·古安贝,现年32岁,是一名建筑工人。法新社援引救援行动负责人科林·戴纳的话报道,救援人员掀开厚板,听到废墟里传出呻吟声,便停下来喊了几声,得到回应。

戴纳说:“他告诉我们双腿被东西压住了,我们非常担心,因为(压的)时间太长了。”

经过数小时努力,救援人员终于救出古安贝。当地政府在一份声明中说,他“仅受轻伤”,恢复情况不错,“精神状态良好”。

秒社会

南通车祸事故原因初步查明

南通市崇川区人民政府就该区发生的大巴车与渣土车碰撞事故发布情况通报。通报称,截至目前,事故共造成1人死亡、1人重伤,均系学生,6人轻伤或轻微伤住院治疗。事故原因已初步查明。

5月10日,南通市崇川区发生一起载有学生的大巴车与渣土车碰撞事故。据了解,发生事故的大巴车载有45人,包括崇川区同和小学39名学生、3名教师及2名家长、1名司机,事发当天该小学组织学生参加艺术节展演。

通报称,事故发生后,南通市、崇川区第一时间组织力量救援,将伤者送往就近的南通市第一人民医院救治,其中一名学生危重,全力抢救无效后死亡,重伤人员及其他伤者伤情平稳,其他留观人员经评估后已陆续回家。

初步查明,事发路段为崇川区南北向的盘香路与东西向的洪江路交叉口,事发前大巴车与渣土车均在直行车道,大巴车由北向南通过路口时,直行信号灯因故障不亮,司机未仔细观察路口情况,以30多公里时速通过,此时渣土车从西向东以50多公里时速抢灯直行,导致事故发生。涉事渣土车涉嫌违反规定在限行区域内行驶。

目前,渣土车司机已被控制。

(中新)

秒观图



5月11日,万吨级江海直达船“创新5”轮抵达重庆江津珞璜港(无人机照片)。

5月12日,舟山至重庆江海直达航线首航测试到港接航仪式在重庆市江津区珞璜港举行。万吨级江海直达船“创新5”轮4月24日自浙江舟山港启程,5月11日下午抵达重庆江津珞璜港,这也是万吨级江海直达船首次抵达长江上游地区。“舟山—重庆”江海直达航线是长江上游首条江海直达航线。

秒新知

部分人工智能系统已擅长“说谎”

人工智能系统是否会欺骗人类,一直是各方都关心的问题。近期美国麻省理工学院一个研究团队称,部分人工智能系统已经学会如何欺骗人类,其中包括部分号称已被训练成乐于助人和诚实的系统。该研究成果发表在美国细胞出版社旗下的《模式》杂志上。

研究人员发现的最引人注目的人工智能系统欺骗例子是元宇宙平台公司的“西塞罗”人工智能系统,它被设计在一个虚拟外交战略游戏中作为人类玩家的对手。尽管元宇宙平台公司声称,“西塞罗”人工智能系统“在很大程度上是诚实和乐于助人的”,并且在玩游戏时“从不故意背刺”它的人类盟友,但该公司发表的论文数据显示,该系统并没有公平地玩游戏。

“我们发现元宇宙平台公司的人工智能系统已经成为欺骗大师。”帕克说,“虽然元宇宙平台公司成功训练其人工智能系统在游戏中获胜——‘西塞罗’人工智能系统在玩家排行榜中排名前10%——但没能训练它诚实地获胜。”

秒数字

日前,国家卫生健康委公布最新数据:截至2023年底,全国注册护士总量达到**563万人**,每千人口注册护士数达到4人,具有大专以上学历的护士超过80%,我国护士队伍建设取得明显成效。

近10年来,我国注册护士人数保持年均8%左右的增长,每年约有三四十万新人加入,共同在推进健康中国建设、应对重大突发事件中发挥独特作用。

整体素质更强了。护理学升格为一级学科,护士学历一路“走高”。职高、中专成了“过去时”,大专和本科已是寻常,硕士甚至博士也不罕见,高学历护士和专科护士逐渐成为趋势。

专业技能更精了。各地结合实际,积极开展老年、儿科、重症监护、传染病、精神病等紧缺护理专业护士培训工作。“白衣天使”不只是“发发药、打打针”,还要有娴熟的临床技能,具备沟通交流、健康指导、心理护理、人文关怀等“多面手”能力。

秒体育

吴艳妮12秒86 在日本大阪夺冠

12日,在世界田联洲际巡回赛大阪站女子100米栏决赛中,中国选手吴艳妮以12秒86的成绩夺得冠军,同时也收获了个人赛季室外赛首冠。这一成绩不仅刷新了个人赛季最好成绩,还追平了赛会纪录,暂列本赛季亚洲第一位。

据媒体报道,在当天上午结束的预赛中,吴艳妮以12秒91的成绩排名第一。决赛中,吴艳妮在第五道,虽然起跑反应0.162秒排名靠后,但凭借出色的途中跑和回程表现,跑出了追平赛会纪录的12秒86,成功斩获个人赛季室外赛首冠。

“这是我收到的最好的一份母亲节礼物!”比赛当天,吴艳妮的母亲熊艳也到现场观看了比赛。

熊艳在接受记者采访时表示,很高兴能到现场看女儿比赛,更高兴女儿能刷新个人赛季最好成绩并夺得冠军。对于这次比赛成绩,熊艳说,艳妮的起跑还是慢了一点,还有提升空间,希望她在下一场的比赛中发挥更好,取得更好的成绩,继续提升自己、超越自己。

与此同时,吴艳妮也在赛后更新了个人的微博动态,其中一条博文就是关于此次比赛的。她写道,在日本大阪实现一键三连:12秒86夺冠、平赛会纪录、创本赛季亚洲最佳,尤其是在偶像翔哥战斗过的地方,深感自豪。(红星)

(本版稿件除署名外均据新华社)

中国体育彩票

7位数第 24070 期: 0791531

7星彩第 24053 期: 19636910

排列3/排列5第 24123 期: 53858

大乐透奖池: 8.30亿

7位数奖池: 1.02亿

7星彩奖池: 2.96亿

最终结果以彩票中心开奖公告为准

文明购彩指南

- 请勿在店内吸烟
- 请勿携带宠物进店
- 请使用文明礼貌用语
- 垃圾不落地请分类投放

中国福利彩票 双色球

文明购彩 乐善人生

中国福利彩票 CHINA WELFARE LOTTERY

双色球一周回顾 (5月5日-5月11日)

上周双色球开奖3期,全国共产生一等奖34注,单注最高奖金832万多元,单注最低奖610万多元;二等奖开出560注,单注最高19万多元,最低10万多元。在此期间,无锡江阴彩民喜中1注二等奖122613元,中奖彩票出自江阴市新桥康定路809号32027610福彩销售站。双色2元可中1000万元。

福彩开奖

福彩3D 第2024123期 183

15选5 第2024123期 01 02 12 13 15

双色球 第2024053期 7 14 21 22 28 33 7

以福彩正式开奖公告为准