

重点

## 高考在即,中医专家教你这样调适身心

据新华社北京5月31日电(记者 田晓航)再过一周,2024年全国高考就要拉开帷幕。冲刺阶段,广大考生如何调适身心、健康生活?中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节,缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说,在夏季炎热多雨的天气里,湿热之邪容易侵袭人体,使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理压力,易使考生焦虑情绪加重,出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。

家长要为考生营造清凉舒适的居住环境,从而降低炎热天气带来的影响,减轻烦躁和焦虑。李跃华说,淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

此外,考生可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪,中医健身功法八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡,可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。李跃华说,考生的三餐需要既有营养还容易消化,豆蔻西红柿炖牛腩、红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择,不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。

此外,考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭,但不宜贪凉饮冷,还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成,能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲;后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成,有助于清凉醒神、让人不易烦躁。

体育

## 攀岩项目场地即将竣工

据新华社巴黎5月30日电(记者 肖亚卓 刘旸)巴黎奥运会攀岩项目的比赛场地已经接近完工,记者于5月30日探访了这座位于巴黎郊区勒布尔歇市的体育运动公园,一座临时户外攀岩墙已经搭建完毕,临时观众席的搭建也已接近完成。

攀岩墙采用了本届奥运会主色调,墙面呈渐变绿色,并饰有粉色边框。攀岩墙配有顶棚,以防止阳光直射或下雨。临时搭建的观众席设有3000个座位和3000个站席。比赛结束后,这些结构将被拆除,攀岩板将重新组装到法国其他地方继续利用。

我们的门票销售非常成功,所有门票都已售罄,比赛期间将有36000人现场观看比赛。攀岩赛场负责人文森特·考塞表示。

这将是继东京奥运会之后,攀岩将第二次亮相奥运赛场。相比于东京奥运会只有全能项目(攀岩+难度+速度),本届奥运会将速度赛单独列出成为一个新增小项,共将产生全能(攀岩+难度)和速度两个小项,男女共4枚金牌。

在比赛场地附近有一座新修建的体育馆,供赛时运动员训练使用。这座体育馆被命名为玛丽-帕拉迪斯体育馆,为了纪念第一位攀登勃朗峰的女性玛丽-帕拉迪斯。这座场馆将在赛后作为巴黎奥运的遗产转交给当地政府。

巴黎奥运会的攀岩项目将于8月5日至10日进行。

重点

## 我国500吨级垂直双工位液体火箭发动机试验台建成投用

据新华社西安5月31日电(记者 付瑞霞 胡喆)记者从中国航天科技集团六院获悉,5月30日,我国500吨级垂直双工位液体火箭发动机试验台考台点火试验取得圆满成功。这标志着我国液氢液氧火箭发动机试验能力得到跃升,将有力保障我国可重复使用运载器和重型运载火箭的研制,支撑我国航天重大工程任务顺利实施。

## 北京实施绿色智能消费品以旧换新补贴

据新华社北京5月31日电(记者 吉宁)近日,北京市商务局发布了鼓励绿色智能消费品以旧换新政策公告,于5月31日上午10时起,面向在京消费者发放北京市以旧换新补贴,共包含26类绿色智能商品,单件商品最高补贴1000元。

记者了解到,北京重点支持家电换新、家装焕新26类绿色智能商品,其中有16类高效低碳的绿色节能商品,包括一级能效(水效)的电视机、空调、电冰箱、洗衣机、烘干机、电脑、热水器(包括燃气壁挂炉)、吸油烟机、燃气灶具、空气净化器、微波炉、投影设备、洗碗机、坐便器(包括智能马桶)、净水机、淋浴器。有10类提升家庭生活智能化的智能家居商品,包括扫地机器人、智能马桶盖、吸尘器、电烤箱、洗地机、垃圾处理器、音响(箱)、智能门锁、

该试验台由中国航天科技集团六院101所研制建设,是柔性化、智能化、数字化的垂直双工位液体火箭发动机试验台,可实现试验流程自动化、远程异地协同指挥、试验系统实时故障诊断。

据介绍,除满足液氢液氧火箭发动机研制试验需要外,该试验台还可满足液氧甲烷等多型推进剂发动机单机以及运载火箭动力系统试验需求。

智能沙发、智能床。

根据相关政策,政府、销售企业和金融机构合力对焕新符合条件的补贴适用商品提供优惠。消费者购买符合条件的适用商品可享至少10%立减优惠,单件商品最高1000元。京东、联想、小米、美团、天猫等5个线上平台,400余家线下家电和数码商品销售门店参与政策实施,相关金融机构参与叠加优惠。

据介绍,在政策每个实施阶段内,消费者可通过同一家政策参与企业享受每类1件、最多3类商品购新优惠。支付环节,金融机构将对数字人民币、信用卡等不同支付方式,提供叠加优惠及消费贷款利率优惠。如消费者交售电冰箱、洗衣机、电视、空调等指定类旧品,参与企业将在旧机折价的基础上,再额外给予企业所有折扣优惠后新品销售价格2%以上的补贴。

国际

## 欧盟理事会批准欧盟和欧洲原子能共同体退出《能源宪章条约》

据新华社布鲁塞尔5月30日电(记者 康逸 付一鸣)欧盟理事会5月30日批准欧盟和欧洲原子能共同体退出《能源宪章条约》。

《能源宪章条约》是一项1998年生效的多边条约,包含能源领域的投资保护和贸易条款。近年来,欧洲多国表示反对这一条约,认为其中对企业尤其是化石燃料相关企业的保护条款已成为欧洲能源转型的绊脚石。

欧盟理事会30日在一份新闻公告中说,欧盟和欧洲原子能共同体退出《能源宪章条约》后,希望仍是缔约国的欧盟成员国在2024年底召开的能源宪章会议上投票,批准或不反对旨在推动该条约现代化的协议。

欧盟轮值主席国比利时能源部长廷娜·范德斯特拉滕表示,通过这一安排,欧盟轮值主席国比利时为打破欧盟内部复杂僵局找到了一个各方都能接受且有益的平衡点。

去年7月,欧盟委员会递交欧盟及欧洲原子能共同体退出《能源宪章条约》的提案,称该条约已不再符合欧盟在《欧洲绿色协议》和《巴黎协定》下的气候目标。

## 旅居西班牙的大熊猫金喜和茱萸与公众见面

据新华社马德里5月30日电(记者 胡加齐 谢宇智)在经过一个月的隔离检疫和适应期后,旅居西班牙的大熊猫金喜和茱萸于5月30日在马德里动物园正式与公众见面。西班牙王太后索菲娅出席了园方举行的亮相仪式。

中国驻西班牙大使姚敬在亮相仪式上致辞说,中西两国之间的熊猫情,已经延续40多年,成为中西友谊的重要象征。希望这对大熊猫在马德里舒适安家、健康成长,继续为西班牙人民特别是孩子们带来欢乐。

马德里市长阿尔梅达致辞表示,大熊猫的到来让马德里人和来到这座城市的游客能够享受陪伴,这也是世界上为数不多的城市能享受的特权。

据马德里动物园大熊猫饲养员透露,金喜和茱萸很快适应了新家,目前金喜重120公斤,茱萸重100公斤,状态良好。

## 日本4月工矿业生产环比回落

据新华社东京5月31日电(记者 钟雅 欧阳迪娜)日本经济产业省5月31日公布的初步统计结果显示,日本4月经季节调整的工矿业生产指数环比下降0.1%至101.6,低于市场预期。

由于近期美国波音公司安全事故频发,其零部件供应商日本运输机械行业企业受到影响,这是导致当月工矿业生产指数环比下降的主要因素。

4月,全部15个行业中,生产用机械工业、金属制品、无机和有机化学工业等8个行业生产指数环比上升,运输机械、通用及业务用机械、电气及信息通信机械等行业生产指数环比下降。

报告还显示,当月日本工矿业出货指数环比上升0.2%至100.6,库存指数下降0.5%至102.1。

科技

## 加快能源转型将使能源更便宜

据新华社巴黎5月30日电(记者 徐永春)国际能源署5月30日发布报告说,加快向清洁能源转型可以使能源更便宜,有助于缓解消费者生活成本压力。

这份题为《可负担且公平的清洁能源转型战略》的报告指出,在许多情况下,清洁能源技术在其使用周期内的成本竞争力已经超过了依赖煤炭、天然气和石油等传统燃料的技术。太阳能和风能发电是最便宜的新能源。在应用方面,即使电动车辆(包括两轮和三轮车)的前期成本有时较高,但由于运营费用较低,通常也能节省开支。

报告说,加快能源转型和增加太阳能和风能等可再生能源使用比例所带来的益处将惠及消费者。目前,消费者能源总支出中约有一半用于购买石油产

品,另外三分之一用于购买电力。随着电动车辆、热泵和电动马达在交通、建筑和工业需求中的占比增加,电力将取代石油产品,成为终端能源消费体系中的主导能源来源。

报告借鉴各国行之有效的政策提出了一系列加快清洁能源技术推广的措施,包括为低收入家庭提供能效改造计划;公共部门为更高效的供暖和制冷方案提供资金;推广高效节能电器;提供可负担的清洁交通选择,包括为公共交通和二手电动车市场提供更多支持等。

国际能源署署长法提赫·比罗尔说,数据明确表明,越快进行清洁能源转型,政府、企业和家庭的成本效益越高,使能源对更多人来说更经济实惠的方法是加快转型,而非放慢速度。



光荣入队 阳光成长

5月31日,贵阳市实验小学未来方舟分校的学生在入队仪式上敬礼。

当日,该校举行以“红领巾爱祖国 争做新时代好队员”为主题的少先队员入队仪式,入队小学生戴上红领巾,加入少先队。

新华社记者 陶亮 摄