

17 国呼吁：哈马斯放下武器 各方落实“两国方案”

沙特阿拉伯、法国等 17 个国家和一些地区组织 29 日在联合国一场旨在解决巴以冲突的会议上呼吁巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）放下武器，提议在加沙地带建立过渡性治理和安全机制，以切实举措推动落实“两国方案”。

由于加沙地带人道主义状况恶化，一些国家采取行动应对危机。法国将于 8 月 1 日向加沙地带空投 40 吨援助物资，德法英三国外长拟于下周访问以色列。

【呼吁哈马斯放下武器】

联合国为和平解决巴勒斯坦问题和落实“两国方案”高级别会议 29 日结束，组织会议的沙特、法国联合十多个国家及欧洲联盟、阿拉伯国家联盟发表一份 7 页声明，提出以“具体、有限定时间和不可逆的步骤”推动落实“两国方案”。

声明写道：“我们同意采取集体行动结束加沙战事，在有效实施‘两国方案’的基础上，公正、和平、持久地解决巴以冲突。”

为结束加沙战事，声明呼吁“哈马斯必须结束在加沙的统治”，在国际社会的参与和支持下“把武器交给巴勒斯坦民族权力机构”，这符合建立一个主权独立的巴勒斯坦国的目标。

前一天，巴勒斯坦代表团在这场会议上呼吁以色列与哈马斯离开加沙地带，允许巴勒斯坦民族权力机构管理加沙。

2007 年，巴勒斯坦民族解放运动（法塔赫）与哈马斯爆发冲突，哈马斯夺取加沙地带控制权，法塔赫掌控的巴勒斯坦民族权力机构实际控制约旦河西岸地区。

【提议建立过渡委员会】

本轮巴以冲突自 2023 年 10 月爆发以来，已有超过 6 万名巴勒斯坦人在冲突中死亡、近 15 万人受伤。

29 日会议后发表的声明一方面谴责哈马斯 2023 年 10 月 7 日突袭以色列列军民目标，引发本轮冲突；另一方面谴责以色列对加沙地带的巴勒斯坦民众和民用设施发动袭击，阻挠援助物资运入加沙导致“灾难级别

的人道主义危机”。

声明还呼吁实现停火后，“必须立即组建一个过渡行政委员会”，在巴勒斯坦民族权力机构的保护下管理加沙地带。声明支持部署由联合国安理会授权的临时国际稳定特派团。

此外，声明呼吁以色列领导人就“两国方案”作出公开、明确承诺，包括承认“一个主权独立和可生存的巴勒斯坦国”，立即离开加沙地带、结束针对巴勒斯坦人的暴力和煽动行为，停止在包括东耶路撒冷的巴勒斯坦被占领土建立犹太人定居点、掠夺土地和吞并活动。

英国 29 日签署了这份声明。英国首相府说，如果以色列不采取实质性行动结束加沙地带骚人惨状，并承诺实现长期可持续和平，英国将在 9 月联合国大会开幕前承认巴勒斯坦国，维护“两国方案”的可行性。

以色列和美国缺席这场会议。会议所提声明定于 9 月在联合国大会上正式表决，届时可能会有更多国家签署。

【向加沙运物资】

据世界粮食计划署等国际机构

29 日发布的一份报告，加沙地带的粮食消费和营养指标已处于本轮冲突开始以来的最低水平。

法国外交部长让-诺埃尔·巴罗 29 日告诉媒体记者，法国将与约旦密切协调，定于 8 月 1 日派出 4 架飞机向加沙地带空投物资，每架飞机携带 10 吨物资。

巴罗说，空投物资“有用、但还不够”，法方有 52 吨援助物资滞留在距离加沙地带大约 50 公里的埃及城市阿里什无法运入。因此，以色列同意重新开放陆路口岸至关重要，这将缓解加沙民众的苦难。

据法新社报道，英国 29 日向加沙地带空投首批援助物资。

德国总理默茨 29 日说，德国运送援助物资的两架飞机已经前往约旦，“将于本周、最快明天”向加沙空投援助物资。

默茨还说，德国、法国和英国正考虑下周派各自外长访问以色列，表达三国政府立场。

（新华社专特稿 包雪琳）

菲律宾沿海地区发布海啸预警

7 月 30 日，菲律宾阿拜省黎牙实比市警方人员在海岸开展巡逻监控。

菲律宾火山地震研究所 30 日上午说，该国太平洋沿海地区预计将出现不到一米的海啸波。海啸波活动时间可能持续数小时。

新华社 发
黎牙实比市警局供图



俄堪察加半岛近海发生 8.7 级强震 海啸波抵达太平洋沿岸多地

新华社北京 7 月 30 日电 综合新华社驻外记者报道，俄罗斯堪察加半岛附近海域 30 日发生 8.7 级地震，为 1952 年以来该地区发生的 strongest 地震。受此次强震影响，太平洋沿岸多国发布海啸预警或警报，多地已观测到海啸波。

据俄罗斯科学院“统一地球物理局”堪察加分部发布的消息，堪察加半岛附近阿瓦恰湾 30 日上午发生 8.7 级地震，随后又发生 30 余次有感地震，震级在 2 至 5 级之间。预计未来一个月内还将发生强烈余震。据堪察加彼得罗巴甫洛夫斯克机场消息，地震期间机场内乘客被疏散，1 人受伤，目前机场运营正常，跑道、停机坪均未受地震影响。

堪察加边疆区行政长官索洛多

夫在社交媒体上说，地震造成该边疆区首府堪察加彼得罗巴甫洛夫斯克市一所幼儿园墙壁坍塌，所幸没有人员伤亡。另据塔斯社援引堪察加边疆区卫生部门消息报道说，地震发生后，有多名居民前往医疗机构就诊，所有伤者都已得到救治。

地震引发海啸。据堪察加边疆区紧急情况部门消息，海啸已波及伊利佐夫区沿岸，浪高 3 至 4 米。塔斯社 30 日援引萨哈林州新闻处消息报道，位于千岛群岛的北库里尔斯克区因地震和海啸实施紧急状态，目前约 2700 人已被疏散到安全地区。萨哈林州州长利马连科在社交媒体上说，目前已有四波海啸抵达千岛群岛海岸，沿海部分设施受到冲击，没有人员伤亡。

此次强震波及太平洋沿岸多地，日本、美国、新西兰等国发布了海啸警报或预警。

日本气象厅 30 日对太平洋沿岸多个地区发布海啸警报和海啸预警。截至当地时间 30 日 15 时，海啸已抵达日本多地，其中东北部的岩手县久慈港观测到浪高 1.3 米的海啸，北海道根室市观测到浪高 0.8 米的海啸，宫城县石卷港观测到浪高 0.7 米的海啸。

美国国家气象局国家海啸预警中心对阿拉斯加阿留申群岛和夏威夷州发布海啸警报。太平洋海啸预警中心说，当地时间 29 日 20 时许，夏威夷群岛观测到高约 1 至 1.2 米的海啸波。夏威夷州州长乔希·格林说，进出毛伊岛的所有航班已经取消。

新西兰国家紧急事务管理局 30

日发布海啸预警，预警范围覆盖新西兰所有沿海地区，包括北岛、南岛、斯图尔特岛和查塔姆群岛。预计海啸波将于当地时间午夜前后抵达新西兰海域。

厄瓜多尔国家风险管理秘书处当地时间 29 日晚发表声明说，已在包括加拉帕戈斯群岛在内的岛屿地区启动海啸预警。海啸预警启动后将立即暂停一切海上活动，并对海滩、码头和低洼地区实施预防性疏散。秘鲁海军水文与航海局当地时间 29 日发布公告说，已向秘鲁沿海地区发布海啸预警。秘鲁国家紧急行动中心在社交媒体上说，已对沿海地区展开监控。

菲律宾、印度尼西亚、加拿大也发布了海啸预警。

骨科术后康复黄金期，抓住时机事半功倍！

何 兵

骨折是指骨头的连续性被破坏，一般伴随着肿胀、疼痛与功能障碍。不论是因为运动、交通事故还是其他外伤导致的骨折，合理有效的康复训练对骨折愈合、功能恢复、并发病减少十分重要。今天向大家介绍一些科学的康复训练方法，希望能够帮助骨折患者更好地度过术后康复黄金期。

1 什么是康复训练？

康复训练是指在骨与关节的损伤中，除了医务人员治疗外，患者通过活动关节、伸屈肌肉、锻炼等手段来恢复肢体的正常活动。即便关节周围已出现水肿、血肿等症状，通过康复训练也可让疤痕松驰、软化，减少甚至消除对关节活动的影响。

2 术后康复有多重要？

骨折术后，进行康复训练可促进消肿，防止关节粘连与僵硬，还可推动骨折愈合，改善血液循环。通过康复训练，能够减少急性肌萎缩、深静脉血栓形成、骨不连等并发症。

3 康复训练的具体方法

3.1 踝泵训练

踝泵训练的目的在于促进下肢血液循环，减轻下肢深静脉血栓的发生风险。训练方法为：患者保持平躺或坐位，足部进行背伸与跖屈动作，即脚尖

向上勾与向下踩。每一个动作维持 5~10 秒，而后放松，重复 10~15 次为一组。术后早期，骨折患者每日可进行 3 组，而后根据恢复情况逐步增加运动量。踝泵训练可强化踝关节的灵活性，有利于促进血液循环，加快消肿速度。

3.2 股四头肌等长收缩训练

股四头肌等长收缩训练是一种肌肉力量训练，能够在床上或坐位时进行。训练方法为：患者平躺，患肢伸直，主动收缩大腿前方的股四头肌，保持大腿肌肉紧绷，但不进行关节活动，维持 5~10 秒，而后放松，重复 10~15 次为一组，每日 3~5 组。该训练方法可加强股四头肌的力量，为日后的负重训练奠定基础。

3.3 直腿抬高训练

直腿抬高训练是一种加强腿部肌肉力量与控制能力的训练。训练方法为：患者平躺，足部背伸，股四头肌收缩，伸直膝关节，而后抬高患肢直至和地面成 30~45 度角，维持 5~10 秒后放下，重复 10~15 次为一组，每日 3~5 组。随着病情的恢复，患者可逐步增加保持动作的时间与抬高的角度。该训练方法能够锻炼大腿与臀部肌肉，提升关节稳定性。

3.4 关节活动度训练

关节活动度训练是指患者在医务人员或物理治疗师的指导下，进行主动或被动关节活动。例如，针对膝关节骨折，可进行膝关节屈伸运动，以提高关节的灵活性，恢复关节的活动范围。每次训练持续 15~20 分钟，每日 1~2 次。开展关节活动度训练时，需着重控制运动的范围与速度，防止压迫骨折部位或过度拉伸。

3.5 渐进负重训练

渐进负重训练是指逐渐增加对患肢的重量负担，以推动骨骼愈合与肌肉力量的恢复。患者可在助行器、拐杖等工具的帮助下，先进行部分负重，再逐渐过渡至完全负重。训练持续时间需根据患者的恢复情况来制定，不宜过长，以免导致过度疲劳或损伤。该训练方法有利于恢复骨骼与肌肉的正常负重能力。

3.6 力量训练

力量训练可恢复受伤部位周围肌肉的力量，有助于保护骨骼，推动整体功能的恢复。训练方法为：使用弹力带、哑铃或自身体重（如做俯卧撑、深蹲）作为阻力来源，逐渐加大负荷。建议每周训练 2~3 次，每次训练之间休息 48 小时以上，便于肌肉恢复。

3.7 平衡与协调训练

平衡与协调训练能够提升日常生活中避免跌倒的能力，有助于恢复正常活动。训练方法主要有以下三种：①单脚站立：每侧维持 30 秒到 1 分钟，重复 3~5 次；②步态训练：在直线或不平坦的地面上行走，尽量保持步态的稳定性与流畅性，每次训练 10~15 分钟；③使用 Bosu 球：站在 Bosu 球上保持平衡，而后尝试轻微的动作，每次训练 10~15 分钟。

3.8 功能性训练

功能性训练有利于恢复患者的日常生活能力，使其可安全地执行常规任务。训练方法为：模仿日常生活中的活动，如搬运物品、提着东西走路、上下楼梯、坐下站起等。根据患者的具体情况调整训练频率，一般每周进行 3~5 次。

4 结语

在骨科手术后，一些患者仅关注手术是否成功，尚未正确认识到术后康复的重要性。然而，术后康复黄金期是决定康复效果的重要阶段，在该阶段做好康复训练，有利于加快功能恢复速度，减轻后遗症风险，尽早恢复正常生活。康复不是患者一个人的战斗，需要医务人员、物理治疗师等多方面的共同努力。

（作者单位系萧县人民医院）

特朗普威胁对印度产品征收 20% 至 25% 关税

新华社纽约 7 月 29 日电（记者 刘亚南）美国总统特朗普 29 日表示，美国可能对印度输美产品征收 20% 至 25% 的关税，但尚未最后决定。

特朗普当天乘专机从英国返美途中对媒体记者说，印度对美国产品征收的关税几乎高于任何其他国家对美国产品征收的关税，“你（印度）不能这么做”。

特朗普 25 日表示，美国将向近 200 个贸易伙伴致信，确定美国对这些国家产品的关税税率。他此前威胁，将从 8 月 1 日开始向未能与美国达成贸易协议的贸易伙伴征收高关税。

美国贸易代表格里尔 28 日表示，美国

需要更多时间与印度谈判，以评估印度向美国开放更多市场的意愿。

对于特朗普最新关税威胁，印度官方尚未回应。

特朗普 4 月 2 日公布所谓“对等关税”措施后，美印双方举行了多轮会谈，但谈判仍陷于僵局。据报道，印度在保护农业和乳业方面持强硬立场，双方还在购买俄罗斯石油等方面存在分歧。有媒体报道称，印度计划于 8 月中旬与美方重启范围更广的贸易谈判。

美国商务部数据显示，2024 年，美国与印度的商品贸易金额大约为 1288 亿美元，印度对美贸易顺差为 458 亿美元。

柬泰边境将部署观察员监督停火执行情况

新华社金边 7 月 30 日电（记者 吴长伟）柬埔寨国防部发言人马莉淑洁达 30 日在新闻发布会上说，由马来西亚派出的代表团当天将在柬泰边境部署观察员小组，监督停火执行情况。

马莉淑洁达说，东盟轮值主席国马来西亚 29 日派出由马来西亚武装部队总司令穆赫德·尼扎姆率领的高级代表团访问柬埔寨。穆赫德·尼扎姆确认将派出两个观察组，一个由马来西亚驻柬埔寨武官率领，另一个由马来西亚驻泰国武官率领，定于 30 日部署，以监督停火协议执行情况。

美环保署欲撤销气候变化危害认定

新华社洛杉矶 7 月 29 日电（记者 谭晶晶）美国环境保护署 29 日公布一项提案，拟撤销 2009 年发表的一项研究报告中的科学认定，即温室气体排放危害公众健康和福祉。该认定被视为美国政府监管温室气体排放、推动电动车发展及应对气候变化的重要法律基础。

美环保署署长李·泽尔丁在美国印第安纳州一家汽车经销店宣布了这一提案。环保署在一份声明中指出，2009 年的认定已带来逾 1 万亿美元的成本，如获撤销，预计每年可节省 540 亿美元。

声明称，若提案最终通过，将废除所有针对机动车及其发动机的温室气体排放标准，从而恢复消费者购车选择权，降低运输成本，并减轻家庭负担。

空腹抽血到底要“饿”多久？

李梦茹

抽血检查是医疗体检中的常规项目，无论是年度体检、疾病诊断还是术后复查，都可能涉及空腹抽血。但很多人对“空腹”的理解存在误区：有人觉得空腹就是“饿肚子”，有人认为只要不吃早饭就行，还有人因空腹时间过长导致低血糖。其实，空腹抽血的“饿”并非随意为之，而是有科学依据的。

一、为什么抽血要空腹？

抽血前空腹的核心目的是排除饮食对血液成分的干扰，确保检测结果能真实反映身体状况。人体进食后，食物中的糖分、脂肪、蛋白质等会通过消化系统进入血液，导致血糖、血脂、酶类等指标暂时升高。例如，高脂饮食后血液中的甘油三酯浓度可能持续升高 6 小时以上，高糖饮食会直接影响血糖值。这些变化会掩盖真实的健康状况，导致误诊或漏诊。此外，医学检验的参考范围通常基于空腹状态下的数据制定。如果未空腹抽血，检测结果无法与标准值对比，可能影响医生对病情的判断。

二、不同检查项目抽血前要求有别

血常规作为临床基础检查项目，主要关注血液中白细胞、红细胞等指标数量变化，进食不影响结果，无需空腹；凝血功能检查用于评估血液凝固是否正常，相关指标如纤维蛋白原、凝血酶时间等不会因进食改变，也不用空腹。

而空腹血糖检查需患者隔夜空腹后采血测定血糖值以判断是否患糖尿病，进食会影响结果；肝功能检查是筛选肝脏疾病的主要手段，进食会加重肝脏代谢负担，使指标异常升高，不利于诊断；肾功能检查用于动态观察肾功能变化，空腹时间过短或检查前进食，食物中的蛋白质、脂肪等会使肌酐及尿素氮升高，影响检查结果，同样需空腹。

三、空腹抽血要“饿”多久？

根据国家卫生健康委员会颁布的《WS/T661—2020 静脉血液标本采集指南》，空腹抽血需遵循明确的时间规范：一般要求至少禁食 8 小时，以 12~14 小时为最佳空腹时长，既能有效排除饮食对血液成分的干扰，又能避免因空腹时间过长影响检测准确性；同时需注意，空腹时间并非越长越好，超过 16 小时的空腹会导致人体进入极度饥饿状态，可能引发低血糖、头晕等不适，同时导致葡萄糖、血红蛋白、血脂等指标异常波动，反而干扰检测结果。

四、空腹抽血的具体步骤

1. 抽血前准备

饮食控制：抽血前一天晚餐需清淡，避免高脂、高糖、辛辣食物，如油炸食品、甜点、酒精等。建议选择易消化的食物，如小

米粥、蒸蛋等。

禁食时间：从晚餐后开始计算，至少空腹 8 小时。例如，若次日早上 8 点抽血，需在前一天晚上 12 点前完成晚餐。

饮水限制：可少量饮用白开水（不超过 200 毫升），避免大量饮水导致血液稀释。茶、咖啡、饮料等含糖或刺激性成分饮品需完全避免。

药物管理：慢性病患者需咨询医生是否调整服药时间。例如，降压药可用少量水送服，但降糖药需暂停，以免引发低血糖。

2. 抽血当天注意事项

时间选择：建议上午 7 至 9 点抽血，此时人体代谢相对稳定，结果更准确。

避免剧烈运动：抽血前 1 小时避免跑步、爬楼梯等剧烈运动，以免导致乳酸堆积或血糖波动。

情绪调节：紧张可能导致血管收缩，增加抽血难度。可通过深呼吸、听音乐等方式放松。

3. 抽血后护理

按压止血：用消毒棉签垂直按压针孔 3 至 5 分钟，避免揉搓或屈曲肘关节，以免引发皮下淤血。

观察症状：若出现头晕、乏力、出冷汗等低血糖症状，需立即补充含糖食物，如糖果、饼干等。

4. 饮食恢复

抽血后可正常进食，建议选择高蛋白、高碳水化合物的食物，如牛奶、面包等。

五、常见误区与注意事项

误区 1：空腹=完全禁水

真相：少量饮水（不超过 200 毫升）不影响结果，但需避免饮料、茶、咖啡等。

误区 2：空腹时间越长越好

真相：空腹时间过长可能导致低血糖或代谢紊乱，反而干扰结果。

误区 3：所有检查都需空腹

真相：部分检查无需空腹，如血常规、血型、病毒检测等。需根据医生或检验单要求操作。

特殊人群注意事项

糖尿病患者：空腹时间过长可能引发低血糖，需随身携带糖果或饼干。

孕妇：早孕检测（如 HCG）需空腹，但 B 超检查通常无需空腹。

儿童：根据年龄调整空腹时间，新生儿通常在喂奶前 2 至 3 小时抽血。

空腹抽血的“饿”并非随意为之，而是需严格遵循科学标准。通过合理控制饮食、时间及行为，既能确保检查结果的准确性，又能避免因操作不当引发健康风险。

（作者单位系五河县人民医院）