

4月5日3时20分“清明”： 春和景明 入眼皆春意

据新华社电“燕子来时新社，梨花落后清明”，北京时间4月5日3时20分将迎来“清明”节气。此时节，阳光明媚，新绿葱葱，娇蕊争芳，春和景明，入眼皆是春意盎然。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍，“清明”是二十四节气中第五个节气，也是春季第五个节气。每年公历4月4日、5日或6日，太阳运行至黄经15度时进入“清明”节气，天地万物，清明洁净，清澈明朗，清新悦目。

阳春四月，人们忍不住走到户外、田野、山边，踏青游春，感受旖旎春光，拥抱明媚春天。民国才女林徽因将“清明”开启的四月之美，抒发得淋漓尽致：“你是一树一树的花开，是燕在梁间呢喃，——你是爱，是暖，是希望，你是人间的四月天！”

“清明”既是节气，又与春节、端午、中秋并称中国四大传统节日。罗澍伟说，“清明”祭扫，缅怀先人，是中华民族优良传统，有利于弘扬孝道亲情，唤醒家族共同记忆，增强民族凝聚力和认同感。随着

时代的进步，家庭追思、网络祭扫、陵园共祭等文明低碳祭扫方式更值得提倡。

“清明”时处仲春、暮春之交，公众该如何养生？罗澍伟结合养生保健专家给出的建议提醒说，此时节阳气旺盛，阴气衰退，为适应自然法则，宜护卫体内阳气，使之不断充沛和旺盛；适时晚睡早起，舒缓形体，让神志怡然畅达。

饮食方面，宜用清补之品，食甘减酸，温润阳气，益肝和中。春季肝气旺盛，食酸易致肝气更旺，影响消化功能。脾胃虚弱者少吃性寒食物，以防阳气生发受阻。菊花疏散风热、清肺润燥、清肝明目，代茶饮，不但可以养肝利胆、疏通经脉，还可将冬季体内积存的寒邪散发。

“清明”时节，天气转暖，细菌、病毒极易滋生，是呼吸道传染病和肠胃病多发季节。起居、外出，应注意添减衣物，“勿极寒，勿过热”，养成戴口罩、勤洗手、常通风，保持社交距离，不扎堆、不聚集等良好习惯，防止“病从口入”。如遇不适，应及时就医。



上海全市 核酸检测

■为尽快遏制疫情扩散蔓延，4月4日，上海在全市范围内开展一次核酸检测。记者从国家卫健委获悉，目前全国已有15个省份共计3.8万余名医务人员驰援上海。此外，还调集了238万管/天的核酸检测力量作为支援。图为4月4日，在上海市黄浦区豫园街道，工作人员为居民进行核酸检测采样。新华社发

美国加州首府枪击案致6死12伤

据新华社电 美国加利福尼亚州首府萨克拉门托市3日凌晨发生一起严重枪击案，警方确认共造成6人死亡、12人受伤。

在当天下午举行的新闻发布会上，萨克拉门托市警察局长凯西·莱斯特说，在市中心巡逻的警员在凌晨2时许听到枪声，赶到现场时看到街上满是惊慌失措的人，并发现3男3女已死亡。

据报道，枪击发生在市中心一条商业街，有人在一家餐馆外向人群开了数十枪。莱斯特说，警方赶到时枪手已离开现场，警方找到一支被盗枪支，怀疑开枪的不止一个人。

莱斯特呼吁民众向警方提供破案线索。

目前枪手的作案动机不明。

当地电视台播放的一段视频显示，先是一群人聚集在街边打，突然枪声响起，人们随即尖叫着

四散奔逃。从视频中可以听到，枪声不是连发，一共有76声。

事件发生后，加州州长加文·纽瑟姆表示，可怕的枪支暴力事件一再发生，导致许多家庭失去亲人，现在必须下定决心结束枪支暴力的祸害。

社区志愿者贝里·阿克西尔斯在新闻发布会上指出，这是一个多月来当地发生的第二起大规模枪击案。枪击事件频发，不仅与枪支暴力问题有关，更与美国社会发展不平等有关。

2月28日，当地一处教堂发生枪击事件，造成5人死亡。

据美国“枪支暴力档案”网站截至3月30日傍晚的统计数据，今年前3个月，枪支暴力已在美国造成至少10362人丧生，另有8172人受伤，比去年同期均有增加。

改变饮食 或可帮助延寿

据新华社电《参考消息》3日刊登《西班牙日报》网站报道《能让我们寿命最多延长13年的饮食》。报道摘要如下：

“你吃下去的食物决定了你的样子。”这是近年来最受低估的流行语之一。你放进嘴里的食物和你不放进去的食物都是健康与否的决定因素之一。科学界早就意识到这一点了。但是，直到不久前，“吃得更好，活得更久”都还只是一句模糊的话。多活多久？一年？三年？如果糟糕的饮食习惯只是把死亡时间提前一点点，也许还不如吃自己更喜欢的垃圾食品。然而，现在我们知道了真相：挪威卑尔根大学研究人员所做的一项研究显示，健康的饮食习惯最多可以让人多活10多年。

具体来说，正如内分泌学和营养学专家桑德拉·洛佩斯·多梅内奇在澳大利亚“对话”网站上所指出的那样，最佳饮食习惯在于少吃红肉、超加工食品和富含糖分的食品。专家建议用纯谷物取代精制面粉，增加豆类和坚果的比例。这些食物在保护身体健康方面起到关键作用，因此也是延长寿命的关键所在。更重要的是，这些食物非常容易获得并被纳入日常饮食中。当然，饮食构成中必须有水果和蔬菜。

然而，要想长寿，重要的不仅是知道应在饮食中纳入哪些健康的食物，或者减少哪些不健康的食物，何时开始设法做出改变也很重要。用专家的话说，在20多岁时做出这些饮食改变可以使一个人的寿命延长10年到13年，而在60多岁时做出改变可以使一个人的寿命延长8年。要知道，每个人的生命都是唯一的，多活13年对任何人而言都具有重要意义。而且我们也不必完全放弃自己喜爱的食物。我们只需要改变饮食结构，并且对自己的身体更负责任一点。

自拍照扭曲面部 激发整形需求

据新华社电 尽管自拍一度被认为是无聊的，但现在大家人均每年自拍450张照片。一项新研究可能会阻止你用手机前置摄像头自拍如此多的照片。美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心的研究人员发现，自拍照片里的面部是扭曲的，鼻子看起来更长，鼻翼更宽。

研究人员说，随着自拍越来越流行，鼻整形术的需求也在激增。

带头开展这项研究的巴尔迪亚·阿米尔拉克博士说：“自拍照片数量增加与鼻整形术需求增加之间存在明显联系，尤其是在较年轻的求美者中。”

在这项研究中，研究团队招募了30名志愿者来探究自拍是如何影响面部特征的。志愿者们每个人拍摄了3张照片——两张是用前置摄像头在距面部12英寸（约30厘米）到18英寸处（约46厘米）拍摄的，一张是用数码相机在距面部5英尺（约1.5米）处拍摄的。这三张照片是在同样的坐姿和光线条件下拍摄的。

研究人员比对了照片中面部的四个标志性特征——鼻子、嘴唇、下巴和面部宽度。志愿者也接受了问卷调查，以打分的方式表达对照片中自己外貌的满意度。

结果显示，用前置摄像头自拍的照片明显扭曲了志愿者的面部特征。与数码相机拍摄的照片相比，在距面部12英寸处自拍的照片中，鼻子平均长6.4%，在距面部18英寸处自拍的照片中，鼻子要长4.3%。在距面部12英寸处自拍的照片中，下巴的长度平均减少12%。这导致鼻子和下巴长度之比上升了17%。自拍还让鼻翼基部相对于面部显得更宽。

志愿者的打分也反映出了这些扭曲。与数码相机拍摄的照片相比，志愿者对在距面部12英寸处自拍的照片中鼻子的满意度平均低9.1%，对整个面部的满意度低5.7%。

阿米尔拉克博士说：“我们需要让人们更清楚地知道，自拍照片带来的错误认识可能影响鼻整形术需求、对自我形象的认识，进而引发抑郁和焦虑。”