

习近平给东北大学全体师生回信强调

着眼国家战略需求培养高素质人才 为推动东北全面振兴推进中国式现代化作出新的更大贡献

回信

东北大学全体师生：

你们好！来信收悉。东北大学自成立以来，始终以育人兴邦为使命，形成了鲜明办学特色，培养了大批优秀人才，为国家、为民族作出了积极贡献。值此东北大学建校100周年之际，谨向全校师生员工、广大校友致以热烈的祝贺和诚挚的问候！

站在新的起点上，希望东北大学全面贯彻党的教育方针，弘扬爱国主义光荣传统，坚持立德树人，继续改革创新，着眼国家战略需求培养高素质人才，做强优势学科，不断推出高水平科研成果，为推动东北全面振兴、推进中国式现代化作出新的更大贡献。

习近平
2023年9月15日
新华社北京9月16日电

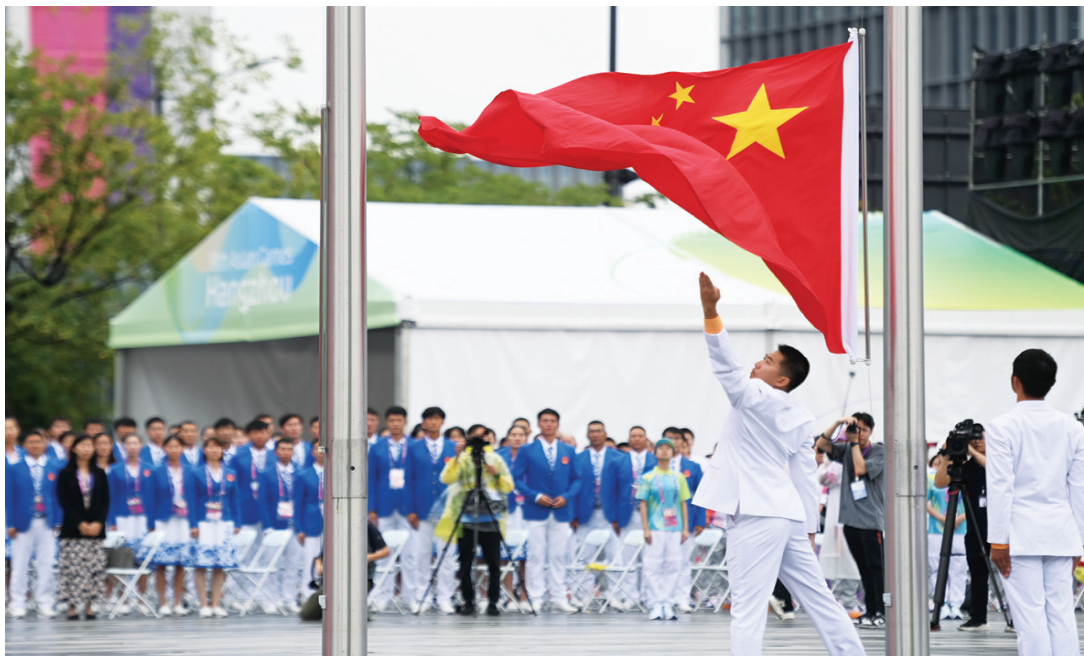
新华社北京9月16日电中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平9月15日给东北大学全体师生回信，在东北大学建校100周年之际，向全校师生员工、广大校友致以热烈的祝贺和诚挚的问候。

习近平在回信中说，东北大学自成立以来，始终以育人兴邦为使命，形成了鲜明办学特色，培养了大批优秀人才，为国家、为民族作出了积极贡献。

习近平强调，站在新的起点上，希望东北大学全面贯彻党的教育方针，弘扬爱国主义光荣传统，

坚持立德树人，继续改革创新，着眼国家战略需求培养高素质人才，做强优势学科，不断推出高水平科研成果，为推动东北全面振兴、推进中国式现代化作出新的更大贡献。

东北大学创办于1923年。新中国成立以来，该校在人才培养、科技创新等方面发挥积极作用，为国家经济建设和东北振兴作出了重要贡献。近日，东北大学全体师生给习近平总书记写信，汇报学校百年办学实践，表示将抓住新时代东北全面振兴提供的重要机遇，为建设国家、报效桑梓积极贡献力量。



杭州亚运村开村

这是9月16日拍摄的中国体育代表团升旗仪式。当日，杭州亚运会亚运村开村仪式暨中国体育代表团欢迎仪式在亚运村旗帜广场举行。

新华社 发

中秋国庆假期临近

火车票单日售出超两千万张

据新华社北京9月16日电(记者樊曦、韩佳诺)记者16日从中国国家铁路集团有限公司获悉，铁路部门9月15日开始发售中秋国庆黄金周假期第一天即9月29日车票，当日售票

量达到2287.7万张，其中铁路12306网站(含客户端)售票量达到2095万张，均创单日售票量历史新高。

国铁集团客运部负责人介绍，售票量反映人民群众出行需求和经

济社会发展趋势。9月15日售票量创历史新高，铁路12306系统访问量达532亿次，反映了即将到来的中秋国庆黄金周旅客出行需求十分强劲。

两部门印发狂犬病暴露预防处置工作规范

新华社北京9月16日电(记者顾天成)增加消毒剂使用种类、优化首次暴露后的疫苗接种程序、扩充高暴露风险者范围、将狂犬病暴露分为三级……记者16日从国家疾控局获悉，国家疾控局、国家卫生健康委近日印发《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》，为进一步做好狂犬病暴露预防处置工作作出指引。

狂犬病是由狂犬病病毒感染所致的一种人兽共患病，是《中华人民共和国传染病防治法》规定的一种乙类传染病。数据显示，2007年至2022年我国人间狂犬病发病数实现16年连续下降。

新版规范明确，根据接触方式

和暴露程度将狂犬病暴露分为三级：接触或者喂饲动物，或者完好的皮肤被舔舐为Ⅰ级暴露；裸露的皮肤被轻咬，或者无明显出血的轻微抓伤、擦伤为Ⅱ级暴露；单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤，或者破损皮肤被舔舐，或者开放性伤口、黏膜被唾液或者组织污染，或者直接接触蝙蝠为Ⅲ级暴露。

根据国家疾控局发布的政策解读，针对不同风险等级的狂犬病暴露应进行规范处置。其中，Ⅰ级暴露者一般无感染风险，清洗暴露部位即可，无需进行医学处置；Ⅱ级暴露者存在轻度感染风险，应处置伤口并接种狂犬病疫苗，确认为Ⅱ级暴露且严重免疫功能低下者，或者Ⅱ

级暴露者其伤口位于头面部且不能确定致伤动物健康状况时，按照Ⅲ级暴露者处置；Ⅲ级暴露者存在重度感染风险，应处置伤口并注射狂犬病被动免疫制剂和接种狂犬病疫苗。

关于暴露后的伤口应如何处置，根据规范，伤口处置应越早越好，处置方式主要包括以下三种：伤口冲洗，用肥皂水和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟；消毒处理，伤口冲洗后用稀碘伏或其他具有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂涂擦伤口；预防其他感染，根据伤口污染或感染情况，合理使用抗生素，减少狂犬病病毒以外的其他感染。

咖啡虽好，也要会喝！

为什么说咖啡是健康饮品？

咖啡含有咖啡因，还含有大量矿物质，如钾、铁、锌等，以及抗氧化剂绿原酸

研究显示

适量喝咖啡，不仅不会增加慢性病的风险，还能降低心血管疾病、结石病以及乳腺癌、前列腺癌、胆囊癌、子宫内膜癌和肝癌等诸多癌症的发病风险



每天可以喝几杯咖啡？

咖啡因每天的安全摄入量为400毫克

大部分研究者建议每人每天咖啡的摄入量不超过3杯

一般来说，普通人每天一杯(200毫升)就可以了

咖啡有哪些缺点？

过量饮用有害健康

据估算，咖啡因的致死剂量在10~14克，超过1.2克就会产生毒性作用

正常喝咖啡，咖啡因的摄入量远达不到这个量

喝咖啡脱钙

咖啡中的咖啡因与钙结合后，使钙不溶解，容易流失，增加患骨质疏松的风险

怕骨质疏松？这样喝咖啡

大多数骨质疏松是因为钙摄入量不足，而不是流失因素导致

一杯咖啡造成的钙流失其实很少，约为2~3毫克

如果在咖啡中添加纯牛奶，影响几乎可以抵消

如果一个人的饮食中钙摄入严重不足，每天还要喝很多杯咖啡(3杯以上)

如果平时喝得不多，饮食也比较均衡

长此以往可能增加患骨质疏松的风险

就不用太担心

不建议喝速溶咖啡

速溶三合一咖啡由奶精、糖、咖啡混合而成，含大量的糖和油脂

一天喝三五袋，精制糖的摄入量就接近每日建议量的上限

建议大家

尽量饮用现煮的咖啡

尽量不加糖

尽量不饮用速溶咖啡

这些时刻不喝咖啡

感冒期间勿喝

一些感冒药和咖啡同时服用，很有可能会引起血压急升

晨起勿空腹喝

对胃刺激大。敏感者空腹喝咖啡还会出现心慌、多尿等症状

身体特别疲劳时勿喝

可能会对心血管系统造成影响，尤其不要在疲劳时既喝咖啡又抽烟

五类人慎喝咖啡

儿童

12岁以下儿童禁止摄入咖啡因

孕妇

不宜过量喝咖啡，可适量饮用低咖啡因的咖啡

消化系统疾病患者

喝咖啡过量会加重胃病

心血管疾病患者

患高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的人慎喝咖啡

痛风患者

大量饮用咖啡会促使痛风发作