

第32届夏季奥林匹克运动会在东京闭幕



8月8日,第32届夏季奥林匹克运动会在日本东京举行。这是闭幕式现场(8月8日摄)。新华社记者 刘大伟 摄

成绩,依然排在金牌榜和奖牌榜的首位。东道主日本代表团以27金14银17铜位居金牌榜第三位。

在一个多小时的运动员入场和闭幕式表演后,本届奥运会举行最后的颁奖仪式。女子马拉松和男子马拉松获奖运动员享受了在闭幕式上领取奖牌的荣耀。

刚刚成为国际奥委会运动员委员会委员的日本击剑运动员太田雄贵等人向奥运志愿者和城市志愿者赠送纪念礼品,表达对这些志愿者辛勤服务的感谢。这是城市志愿者首次获得奥运表彰。

在乐曲声中,奥运五环旗缓缓降下、收起,由东京都知事小池百合子交给巴赫,再由巴赫交给第33届夏季奥运会东道主巴黎市长安娜·伊达尔戈,由此拉开视频版巴黎八分钟的序幕。

奥运圣火缓缓熄灭,圣火台缓缓闭拢,还原成一个球形。在现场运动员和工作人员的欢呼声中,人们向东京奥运会说再见。

在乐曲声中,奥运五环旗缓缓降下、收起,由东京都知事小池百合子交给巴赫,再由巴赫交给第33届夏季奥运会东道主巴黎市长安娜·伊达尔戈,由此拉开视频版巴黎八分钟的序幕。

奥运圣火缓缓熄灭,圣火台缓缓闭拢,还原成一个球形。在现场运动员和工作人员的欢呼声中,人们向东京奥运会说再见。

听歌跑步、补偿式运动

新华社兰州8月8日电 (记者张睿)听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在此准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些科普文章和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导下,业余爱好者很容易走进“误区”。

目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给予运动者带来安全隐患的。刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家里独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否

居家健身这些“雷区”不要踩

适合自己,应从几个标准进行考量。

首先,一次科学有效的健身应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。刘晓蕾说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量及时弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。在办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久

视,任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。

刘晓蕾指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力,起居有时,饮食有节,合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都有裨益,这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示,尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。秋季温度适宜,空气质量较好,是户外运动的黄金时间,因此人们运动时应该注意室内户外交替进行,才能达到最好的健身效果。丁督前说。

世卫组织新冠病毒溯源工作已被蒙上政治化阴影 访埃及前驻华大使希夫尼

□新华社记者 吴丹妮 马尔瓦 叶海亚

近日,埃及前驻华大使阿里·希夫尼在开罗接受新华社记者采访时表示,在美国施压与干扰下,世界卫生组织有关新冠病毒的溯源工作已被蒙上政治化的阴影。

希夫尼说,世卫组织相关专家组已在中国进行了长时间、深入的研究,并确认新冠病毒极不可能是通过实验室引入人类。据他所知,中国始终十分配合相关专家的走访、调研工作,耐心、自信而且很坦荡。

对于近期中国网民呼吁世卫组织调查美国德特里克堡生物实验室一事,他表示:中国网民对德特里克堡生物实验室调查的联署签名已经超过2000万,我在此表示声援。

希夫尼认为,世卫组织秘书处近期提出的第二阶段溯源工作计划主要是迫于某些大国的压力,且出于一些政治化因素的考量。

对于近期中国网民呼吁世卫组织

调查美国德特里克堡生物实验室一事,他表示:中国网民对德特里克堡生物实验室调查的联署签名已经超过2000万,我在此表示声援。

希夫尼说,中国控制住了新冠疫情,并向全球许多国家提供医疗援助,还同埃及等国家合作,实现中国新冠疫苗在其他国家的本地化生产,助力全球抗疫。

希夫尼说,全球关键性问题被政治化已经成为一种痼疾,世界正饱受这种困扰。

在对抗疫情这件事上,我们看到了中国与西方部分国家的不同。希夫尼说,中国控制住了新冠疫情,并向全

球许多国家提供医疗援助,还同埃及等国家合作,实现中国新冠疫苗在其他国家的本地化生产,助力全球抗疫。

(新华社开罗8月8日电)

江苏扬州现核酸检测点交叉感染 多名干部被问责

新华社南京8月8日电 (记者蒋芳)江苏省扬州市纪委监委8日发布通报,当地有核酸检测点出现交叉感染,多名干部因疫情防控不力被问责。此前,广陵区湾头镇财政结算中心工作人员王强(已因严重违法被立案调查并停职)被确诊为新冠肺炎病例,并已造成23人感染的严重后果。

通报称,7月29日至8月1日,在对王强核酸检测混采阳性进行复检的过程中,邗江区有关方面在隔离管控等环节工作失职,落实防控措施不实不细,造成疫情扩散。邗江区监委对此立案调查后,分别给予负有直接责任的区卫健委党委委员、副主任、区疫情防控指挥部指挥部流调隔离组副组长蒋蔚、区疾控中心副主任、区疫情防控指挥部采样检测组副组长黄友政务警告处分。市监委责令邗江区人民政府分管卫生防疫工作的副区长、区疫情防控指挥部副总指挥丁明哲作出检查,并对其通报批评。

7月29日,广陵区湾头镇联合村核酸监测点设置不规范、现场组织混乱,导致

致在该检测点与王强密切接触的多名人员被感染,造成不良社会影响。广陵区纪委监委对此立案审查调查后,对负有责任的党员干部、公职人员进行了问责追究。其中,广陵区湾头镇联合村党总支书记梁文祥,作为核酸检测点第一责任人,负有直接责任,给予其党内警告处分;湾头镇党委书记孙超作为分管领导,未认真履行工作职责,负有主要领导责任,给予其政务警告处分;区疾控中心主任、区疫情防控指挥部采样检测组副组长吴宏祥,指导督促不力,负有直接责任,给予其政务警告处分。市纪委监委责令广陵区委副书记、区疫情防控指挥部总指挥李斌作出检查,并对其通报批评。

通报要求,扬州市各级党组织和广大党员要进一步强化危机意识、紧迫意识,全面紧起来、严起来、快起来、实起来,守土有责、守土尽责,奋力打赢疫情防控阻击战。

2021年内蒙古自治区防汛抗旱行政责任人名单(第二批)

盟市	责任区域	行政责任人			盟市	责任区域	行政责任人		
		姓名	单位	职务			姓名	单位	职务
呼伦贝尔市	全市	高润喜	呼伦贝尔市人民政府	市长	呼和浩特市	全市	贺海东	呼和浩特市人民政府	市长
	海拉尔区	于民	海拉尔区人民政府	区长		回民区	赵燕茹	回民区人民政府	代区长
	阿荣旗	宗哲	阿荣旗人民政府	旗长		新城区	刘照江	新城区人民政府	代区长
	莫力达瓦达斡尔族自治旗	孟达英	莫力达瓦达斡尔族自治旗人民政府	旗长		玉泉区	王志强	玉泉区人民政府	代区长
	扎兰屯市	岳国栋	扎兰屯市人民政府	市长		赛罕区	李玉蛟	赛罕区人民政府	代区长
	鄂伦春自治旗	何雪光	鄂伦春自治旗人民政府	旗长		土默特左旗	赵利民	土默特左旗人民政府	代旗长
	牙克石市	金仓	牙克石市人民政府	市长		托克托县	高正	托克托县人民政府	代县长
	额尔古纳市	耿浩	额尔古纳市人民政府	市长		和林格尔县	高峰	和林格尔县人民政府	代县长
	根河市	孙尚国	根河市人民政府	市长		武川县	哈达	武川县人民政府	代县长
	鄂温克族自治旗	敖慧然	鄂温克族自治旗人民政府	旗长		清水河县	陈胡日查	清水河县人民政府	代县长
	陈巴尔虎旗	陶丽	陈巴尔虎旗人民政府	旗长		经济技术开发区	李晓东	经济技术开发区管委会	党工委书记
	新巴尔虎右旗	常青	新巴尔虎右旗人民政府	旗长		全市	云春生	包头市人民政府	常务副市长
	新巴尔虎左旗	白志军	新巴尔虎左旗人民政府	旗长		武二斌	包头市人民政府	市政府党组成员、一级巡视员	
	满洲里市	包野	满洲里市人民政府	市长		昆都仑区	田洪成	昆都仑区人民政府	代区长
兴安盟	扎赉诺尔区	徐惠德	扎赉诺尔区人民政府	区长		青山区	白云喜	青山区人民政府	区长
	全市	苏和	兴安盟行政公署	盟长		东河区	张利军	东河区人民政府	代区长
	乌兰浩特市	刘宇	乌兰浩特市人民政府	市长		九原区	刘小平	九原区人民政府	代区长
	科右前旗	王立东	科右前旗人民政府	旗长		石拐区	黄敏	石拐区人民政府	区长
	突泉县	王永佳	突泉县人民政府	县长		白云鄂博矿区	邢凯	白云鄂博矿区人民政府	区长
	科右中旗	王海英	科右中旗人民政府	旗长		土默特右旗	李智	土默特右旗人民政府	代旗长
	阿尔山市	王晓欢	阿尔山市人民政府	市长		固阳县	高瑜	固阳县人民政府	代县长
赤峰市	扎赉特旗	孟麒麟	扎赉特旗人民政府	旗长		达尔罕茂明安联合旗	石钟琴	达尔罕茂明安联合旗人民政府	代旗长
	全市	汪国森	赤峰市人民政府	副市长		稀土高新区	邬军军	稀土高新区管委会	主任
	红山区	赵兰广	红山区人民政府	代区长		全市	金武	鄂尔多斯市人民政府	常务副市长
	松山区	钟青松	松山区人民政府	代区长		康巴什区	石艳杰	鄂尔多斯市人民政府	副市长
	元宝山区	孙广通	元宝山区人民政府	代区长		东胜区	王雪峰	康巴什区人民政府	区长
	宁城县	张海轩	宁城县人民政府	代县长		鄂托克前旗	杨颖新	东胜区人民政府	代区长
	林西县	迟亚玲	林西县人民政府	代县长		鄂托克旗	王国泉	鄂托克旗人民政府	旗长
	阿鲁科尔沁旗	魏必力格	阿鲁科尔沁旗人民政府	代旗长		乌审旗	希尼	鄂托克旗人民政府	旗长
	巴林左旗	秦怀东	巴林左旗人民政府	代旗长		杭锦旗	张仲平	乌审旗人民政府	代旗长
	巴林右旗	李春雷	巴林右旗人民政府	代旗长		准格尔旗	苏日嘎拉图	杭锦旗人民政府	代旗长
	克什克腾旗	王永春	克什克腾旗人民政府	代旗长		达拉特旗	王小平	准格尔旗人民政府	旗长
	翁牛特旗	孟和	翁牛特旗人民政府	代旗长		伊金霍洛旗	吴云	达拉特旗人民政府	代旗长
	喀喇沁旗	赵延宏	喀喇沁旗人民政府	代旗长		伊金霍洛旗	伊金霍洛旗人民政府	代旗长	
	敖汉旗	马立华	敖汉旗人民政府	代旗长		伊金霍洛旗	伊金霍洛旗人民政府	代旗长	

地方人民政府行政首长职责

1.负责组织制定本地区有关防汛抗旱的法规、政策。组织做好防汛抗旱宣传和思想动员工作,增强各级干部和广大群众的忧患意识。

2.根据流域总体规划,动员社会力量,广泛筹集资金,加快本地区防汛抗旱工程建设,不断提高抗御洪水和干旱灾害的能力。负责督促本地区重大清障项目的完成。

3.负责组建本地区常设防汛抗旱办事机构,协调解决防汛抗旱经费和物资等问题,确保防汛抗旱工作顺利发展。

4.组织有关部门制定本地区的防御江河洪水、山洪灾害的各项预案(包括运用蓄滞洪区方案等),制定本地区抗旱预案和旱情紧急情况下的水量调度预案,并督促各项措施的落实。

5.根据本地区汛情、旱情,及时作出防汛抗旱工作部署,组织指挥当地群众参加抗洪抢险和抗旱减灾,坚决贯彻执行上级的防汛调度命令和水量调度命令。在防御洪水设计标准内,要确保防洪工程的安全,遇超标洪水,要采取一切必要措施,尽量减少洪水灾害,切实防止因洪水而造成人员伤亡事故;

尽最大努力减轻旱灾对城乡人民生活、工农业生产和社会环境的影响。重大情况及时向上级报告。

6.旱灾灾害发生后,要立即组织各方面力量迅速开展救灾工作,安排好群众生活,尽快恢复生产,修复水毁防洪和抗旱工程,保持社会稳定。