

荷兰云服务严重依赖美国 加剧数字主权忧虑

新华社记者 王湘江

近日，美国政府对位于荷兰海牙的国际刑事法院实施制裁后，微软公司封锁了该法院检察官卡里姆·汗的邮箱。这一事件被广泛视为美国借数字手段施加政治影响的案例，引发荷兰政界强烈震动。

荷兰广播节目公司最新发布一项覆盖2万多家荷兰政府机构、企业和组织的调查显示，包括各级政府、基础设施运营商以及教育和医疗系统在内的大量公共机构，其电子邮件和云服务是外包给美国企业的。

调查披露，荷兰政府机构、公共事业单位及关键企业运营的1722个网站，每个都至少使用一家美国云服务商。微软邮件服务市场占有率高达60%，其用户范围包括荷兰国会两院、荷兰金融市场管理局等政府核心部门；15个荷兰部

委中有9个使用微软云服务，全部省级政府和超过半数的市政府使用微软平台，除邮件服务外还包括微软Teams协同平台等。

调查还显示，63%的荷兰大型企业网站依赖微软或谷歌云服务，包括芯片设备巨头阿斯麦、造船企业达门造船等；60%的关键基础设施企业，如银行、饮用水企业和机场等，也使用美企平台，就连荷兰本土电信商KPN和Oido的邮件系统也使用微软服务。

专家警告，卡里姆·汗的案例意味着，荷兰外交部官网、中央银行、警察部门等650多个关键网站，理论上也面临“被一键关闭或篡改内容”的风险。

荷兰信息通信技术专家伯特·休伯特说，美国情报机构几乎不费吹灰之力即可获取荷兰政府的数据，“美国方面

甚至可以调阅荷兰众议院20年前的电子邮件”。

荷兰智库克林亨达尔国际关系研究所相关研究报告中指出，荷兰高度依赖美国科技企业的云服务，而数据的最终控制权实质上掌握在美国政府手中。根据美国相关法律，即便数据存储在欧盟境内，美国执法和情报机构仍可“长臂管辖”。一旦美欧关系紧张或发生政治冲突，这种依赖将对荷兰国家安全构成重大风险。

这份报告说，尽管微软等美国科技企业宣称其服务遵守《通用数据保护条例》，但实际上，美国企业无法拒绝美国政府调取数据的要求。报告因此呼吁，荷兰亟需加快推进本土或欧洲层面的云服务替代方案，以降低在相关领域对美国的系统性依赖，确保国家主权

与信息安全。

据荷兰媒体报道，荷兰学术界正在紧急应对来自美国的数字存储风险。由于大量科研数据和学术文献长期在美国服务器托管，荷兰皇家艺术科学院、荷兰国家科研组织和荷兰大学协会等机构已联合启动“科研数据保全计划”，评估并优先备份关键数据，以防美方突然中断合作或切断访问权限。

荷兰对美国云服务的高度依赖，也日益成为政坛关注的核心议题。今年3月，荷兰众议院通过多项动议，明确呼吁政府加快减少对美国云服务的依赖，并积极推动研发、部署本土或欧洲替代方案。越来越多的议员也敦促荷兰内阁尽快拿出切实可行的应对方案，以防在数字基础设施领域更加被动。

(新华社海牙6月3日电)

切实把中央八项规定精神的硬要求转化为改进作风的硬措施

(上接一版)要从领导干部做起,从领导干部抓起,以上率下、以身作则,压紧压实各级党组织主体责任,纪委监督责任、主要负责人第一责任人责任、班子成员“一岗双责”,营造良好政治生态,以优良党风引领社风民风。要从制度上管、从机制上抓,狠抓制度落实,堵塞制度漏洞,标本兼治,点面结合,推动作风建设制度化规范化常态化。

会上,刘洪浩、陈家本等市领导结合学习体会和工作实际作了交流发言,随机选取的4家单位负责同志作了发言。

从文明出发 让幸福落地

(上接一版)

一窗一风景,一画一文明。霍山县将城市建设、巷道改造和老旧小区改造工作有机结合,绘制“邻里文化”“百善孝为先”等主题文化墙,打造“孝道巷”“礼仪巷”等特色文化巷道45条。霍山大道文明旅游主题路上的弱电箱被彩绘成“霍小石”“霍小斛”等吉祥物形象,串联起石斛产业园、画家村等景点,让文明创建与文旅发展融合并进。

民享为本,普惠成果点亮幸福生活

城因人聚而兴,人因城美而荣。

霍山县始终将群众需求作为“风向标”,把为民、利民、惠民贯穿文明城市创建始终,扎扎实实增进民生福祉,让文明成果可触可感、全民共享。

“原来这个地方是杂草丛生的荒地,现在变成了环境优美的文明主题公园。早晨到这里来散散步,打打太极;晚上再跟我一帮老姊妹们来跳跳广场舞,谈心。日子是越过越好,越过越舒心了!”霍山镇古城社区的潘梅大姐笑得合不拢嘴。

老旧小区改造是最大的民生工程。2021年以来,霍山县大力推进老旧小区改造,完善公共服务体系,在彻底告别“脏乱差”的同时,保留了原来的“烟火气”“老味道”,让老街焕发了新生。城区共享书屋、社区阅读空间、“口袋公园”构建起“15分钟生活圈”,让市民出门见绿、移步换景、幸福升级。

走进霍山镇东大街社区新时代文明实践站文化活动室,“永远跟党走”“民法典”等十几幅剪纸作品栩栩如生。85岁的非物质文化遗产代表性传承人陈训珍只要有空,就来义务教孩子们剪纸技艺。“我希望下一代还能剪出更好看的文明之花。”

现在的霍山,“镇镇有文明实践所、村村有实践站”,年均开展“四季村晚”“邻里节”等各类文明实践活动3000余场,未成年人思想道德建设更具特色,先后获得“全国未成年人思想道德建设工作先进单位”“全国青少年普法教育先进集体”等荣誉称号。推崇“文化+”模式,推出文明霍山Logo、吉祥物、主题曲、主题公园等“四个一”主题文创,《文明霍山一起来》主题曲成为广场舞标配,文化软实力成为文明创建硬支撑。

文明创建,没有城乡之分。霍山县以“全域文明”为目标,建成4个全国文明村镇、16个移风易俗示范村,144个村规民约融入文明条款;诸佛庵镇新时代文明实践所、霍山镇古城社区和东大街社区新时代文明实践站获评“五星级”,成为乡村文明标杆。如今的霍山乡村,污水管网全覆盖,垃圾分类成风尚,“最美庭院”评比、“村晚”展演等活动层出不穷,绘就“望得见山、看得见水、记得住乡愁”的文明画卷。

文明是一座城市的精气神,也是一个时代的价值观。从碧水之滨到大别山麓,霍山县的文明创建之路,是一部“以民为本”的生动实践史。这里有理论浸润的深度、典型引领的力度、精细治理的精度,更有民生改善的温度。

“站在新的起点上,我们还要继续提高人民群众对建设城市文明的参与度和满意度,不断提升其获得感、幸福感和安全感。”霍山县委常委宣传部副部长、县文明办主任叶青说。

当“霍山好礼”成为新风尚,当“共建共享”成为新常态,这座山城正以文明为笔,在皖西大地持续书写“人民满意”的时代答卷。

海合会呼吁加沙地带 实现立即停火

6月2日,海合会部长理事会第164次会议在科威特首都科威特城举行。

海湾阿拉伯国家合作委员会(海合会)外长2日在科威特首都科威特城举行的部长理事会第164次会议上发表公报,呼吁加沙地带实现立即停火,并重申对叙利亚主权的支



新华社发 (阿萨德 摄)

女性健康的“粉红杀手”

乳腺癌作为女性健康的一大威胁,常被称为“粉红杀手”,这种称呼不仅因为其严重影响女性,也暗示着疾病与体内雌激素水平的微妙联系。每年全球有成千上万的女性面临乳腺癌的挑战,初期往往不易察觉,乳腺癌的发生与多种因素相关,包括遗传、生活方式和环境等。随着医学技术的发展,通过早期筛查和个性化治疗方案,越来越多的患者能够战胜病魔,重获新生。

揭秘雌激素与HER2如何成为癌细胞的“帮凶”

有些乳腺癌特别喜欢“吃激素长大”,比如雌激素本来是维持女性健康的好帮手,负责调节月经、保持皮肤弹性,可一旦乳腺细胞变坏了(癌变),雌激素反而成了“叛徒”,它像给癌细胞发工资一样,拼命刺激它们分裂繁殖,让肿瘤越长越大。另一种叫HER2的蛋白更危险,它像给癌细胞装上了“火箭推进器”,不仅让肿瘤长得飞快,还容易往其他器官跑。医生对付这两种坏分子有小绝招,就是如果肿瘤靠雌激素“吃饭”,就用药物(比如他莫昔芬)切断它的“粮草供应”,让它活活饿死;如果肿瘤有HER2“推进器”,就用靶向药(比如赫赛汀)当“拆弹部队”,精准拆掉推进器。每个人的情况不同,有人需要同时用两种药,就像对付火灾时既要灭火又要切断电源。医生还会根

据肿瘤特点调整方案,比如年轻患者可能更适合长期用药控制,而绝经后女性则用另一种“锁死”雌激素来源。

钼靶和超声联手,揪出乳腺癌的蛛丝马迹

很多女性觉得自己摸一摸乳房就能防癌,其实就像用肉眼找蚂蚁——大小或藏得深的根本摸不到!真正的火眼金睛是医学检查,钼靶(乳腺X光)像一台高清扫描仪,专门找乳腺里细小的钙化点,这些钙化点小得像撒在面粉里的盐粒,但可能是癌变的信号弹。超声检查则像透视镜,能看清肿块到底是“水气球”(囊肿)还是“实心石头”(肿瘤)。年轻女性乳腺组织致密,就像一团密实的棉花,钼靶可能看不清,但超声却能穿透层层组织,连米粒大的病灶都逃不掉。医生建议40岁以上女性每年做一次钼靶,年轻女性或孕妇可以选超声(没有辐射),但高危人群可能需要从30岁就开始扫描,这两种检查就像侦探搭档,一个负责找线索,一个负责破细节,配合起来连最会躲藏的早期癌症也能揪出来。

BRCA突变者怎样预防性切除防患未然

如果家里奶奶、妈妈、阿姨都得过乳腺癌或卵巢癌,可能要查查是不是基因里带了“坏种子”(BRCA突变),这种突变像一颗遗传定时炸弹,携带者一辈子得乳腺癌的风险比普通人高5倍以上。

有人选择先下手为强,直接切除乳腺和卵巢,把风险砍掉一大半,这听起来像壮士断腕,但手术后可以假体重建乳房,或者用自己肚子上的脂肪重塑外形,效果几乎看不出差别,就像被被台风刮坏的房子重新装修一遍,当然不是所有人都要动刀,也有人选择每年做乳腺磁共振严密监控,这种检查比普通B超更精细,连芝麻大的异常都能发现,就像给身体装了24小时监控摄像头。但无论选哪种,都得先做基因检测确认炸弹位置,再和医生、心理专家聊透利弊,就像买保险前要把条款一条条看清楚。

保乳还是全切?新辅助治疗让选择不再艰难

过去治乳腺癌就像拆房子,不管危房多大,直接整个推平(全切手术),现在医生更像精修师,对早期患者只切除肿瘤区域再加放疗扫尾,效果和全切一样好,还能保住乳房外形。如果肿瘤太大或位置刁钻(比如紧贴乳头),可以先用化疗或靶向药把肿瘤“打瘦”,就像先给气球放气再打包,让原本不能保乳的人也有机会,比如HER2阳性患者,用赫赛汀这种“精准导弹”配合化疗,能把肿瘤从乒乓球大小缩小成黄豆粒,这些方法不光保住了乳房,还降低了复发风险,毕竟谁都不想野草春风吹又生。当然具体用哪种得看肿瘤类型、年龄和身体情况,医生会像“裁缝量尺寸”一样定制方案,年轻患者可能更在意外形,会选择保乳;年纪大的患者若身体弱,可能选择创伤小的手术。治疗结束后的定期复查就像定期给房子做安检,确保没有隐患残留。

(庐江县人民医院 张春来)

在许多人的认知中,高血压是中风的主要“元凶”,只要血压监测显示正常,便自认为远离了中风风险。然而,临床数据显示,超过40%的中风患者血压处于正常范围。中风的发生是多种因素共同作用的结果,除了血压,还有许多“隐形”风险潜伏在日常生活中,可能在你毫无察觉时威胁健康。

同型半胱氨酸血症:血液中的“隐形杀手”

同型半胱氨酸是含硫氨基酸,正常浓度较低。当其水平超过15 μmol/L时,血液黏稠度升高,损伤血管内皮,触发炎症反应及氧化应激,加速动脉粥样硬化,导致血管弹性下降并形成斑块。斑块破裂或脱落可引发血栓,堵塞脑血管,造成缺血性中风。同型半胱氨酸血症常与高血压、高血脂、糖尿病等危险因素协同作用,例如高血压患者合并该症时,中风风险显著升高。此外,遗传因素、维生素B6/B12/叶酸缺乏、肾功能不全等均可能导致同型半胱氨酸代谢异常。

心脏疾病:中风风险的“幕后推手”

心脏与大脑通过血管网络紧密相连,心脏病变会显著升高中风风险。以心房颤动为例,该疾病会导致心房收缩功能丧失,使血液淤滞形成血栓,血栓脱落可能堵塞脑血管,引发中风,患者风险是常人的5倍。此外,心脏衰竭、瓣膜病、心肌梗死等也会通过影响血液循环和血液流体力学增加风险。例如,心脏衰竭会降低心脏泵血能力,导致脑部血液供应不足,长期可能诱发缺血性中风。

睡眠呼吸暂停:夜间“沉默的威胁”

睡眠呼吸暂停是一种常见的睡眠障碍,表现为睡眠中反复出现呼吸暂停和低通气。这种疾病不仅会影响睡眠质量,还可能对心血管系统造成严重损害,增加中风风险。在睡眠呼吸暂停患者中,由于夜间反复出现缺氧和二氧化碳潴留,血管内皮细胞会受到损伤,加速动脉粥样硬化的进程。同时,缺氧还会刺激交感神经兴奋,导致血压升高、心律失常,进一步增加中风风险。研究显示,睡眠呼吸暂停患者发生中风的风险是普通人群的3-4倍。

颈动脉斑块:血管中的“定时炸弹”

颈动脉是连接心脏与大脑的关键血管,为脑部供血供氧。随着年龄增长及不良生活习惯可能使颈动脉内壁形成斑块,导致管腔狭窄或闭塞,引发脑部供血不足。长期缺血缺氧会导致脑组织损伤,诱发中风。更危险的是,斑块破裂或脱落会形成血栓,直接堵塞脑血管,引发急性脑梗死。因此,应尽早戒烟、限制酒精摄入。

定期体检:定期监测血压、血脂、血糖等指标,及时发现并控制危险因素。对于高危人群(如心脏病患者、睡眠呼吸暂停患者等),还应定期进行专项检查(如心脏超声、颈动脉彩超等)。

积极治疗原发病:对于已患有心脏病、糖尿病等慢性疾病的人群,应积极治疗原发病,控制病情进展。

中风并非不可预防,通过了解并控制这些“隐形”危险因素,我们可以有效降低中风风险,守护自己和他人的健康。记住,健康的生活方式是最好的“保险”。

(合肥市第一人民医院中医科 张玲)

此,颈动脉斑块患者需积极控制危险因素,定期监测病情变化。

其他“隐形”风险因素

除了上述因素外,还有一些“隐形”风险因素也可能增加中风风险。例如:代谢综合征:包括腹型肥胖、高血糖、高血压、血脂异常等,这些因素相互关联,共同增加中风风险。

慢性炎症:如牙周炎、类风湿性关节炎等慢性炎症性疾病,可能通过影响血管内皮功能,增加动脉粥样硬化和中风风险。

遗传因素:家族史是中风的重要预测因素之一。有中风家族史的人群,其发病风险可能高于普通人群。

预防策略:从生活细节做起

面对这些“隐形”的中风危险因素,我们并非无计可施。通过调整生活方式、积极控制危险因素,我们可以有效降低中风风险。

均衡饮食:减少高嘌呤食物(如动物肝脏、海鲜)的摄入,增加新鲜蔬菜、水果和优质蛋白质的摄入。同时,注意补充维生素B6、B12和叶酸,以降低同型半胱氨酸水平。

适量运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳等),以增强心肺功能、改善血液循环。

控制体重:肥胖是多种慢性疾病的危险因素之一。通过合理饮食和适量运动,将体重控制在正常范围内。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加中风风险。因此,应尽早戒烟、限制酒精摄入。

定期体检:定期监测血压、血脂、血糖等指标,及时发现并控制危险因素。对于高危人群(如心脏病患者、睡眠呼吸暂停患者等),还应定期进行专项检查(如心脏超声、颈动脉彩超等)。

积极治疗原发病:对于已患有心脏病、糖尿病等慢性疾病的人群,应积极治疗原发病,控制病情进展。

中风并非不可预防,通过了解并控制这些“隐形”危险因素,我们可以有效降低中风风险,守护自己和他人的健康。记住,健康的生活方式是最好的“保险”。

(合肥市第一人民医院中医科 张玲)

哪种运动能降低肠道高敏感?

时避免直接吹冷风,可准备干毛巾及时擦拭并更换衣物,防止体温骤降加重肠道敏感。

三、个体化调整:针对不同亚型IBS需制定个性化方案,腹泻型患者建议以瑜伽阴瑜伽(强调静态拉伸)和八段锦为主,配合腹式呼吸降低交感神经兴奋性,可酌情增加冥想时间;便秘型患者可采用慢跑与瑜伽“弓式”组合,后者通过核心肌群收缩刺激结肠蠕动,建议保持该体式5-10个深呼吸周期;混合型患者宜采取“3+2”模式(3天八段锦+2天瑜伽),同时记录排便日记调整运动频率。所有患者运动前后均需补充温水(37℃左右),避免冷饮刺激肠道。

运动禁忌与个性化方案

一、警惕运动性腹泻:高强度运动(如长跑、HIIT)可能引发运动性腹泻,其机制在于剧烈运动时血液优先分配至骨骼肌,导致肠道短暂缺血,同时交感神经兴奋会抑制消化功能并加快肠道蠕动,双重作用下易诱发腹泻。IBS患者需特别注意避免此类运动,若出现排便紧迫感应立即停止。此外,长时间骑行等持续震动性运动也可能刺激肠黏膜,建议通过心率监测控制运动强度(不超过最大心率的60%)。

二、环境与保暖:低温环境是肠易激综合征的隐形诱因,寒冷刺激可通过激活肠道TRPV1受体引发平滑肌痉挛。冬季户外运动时应遵循“三层穿衣法”:内层排汗、中层保暖、外层防风,尤其需用护腰或保暖背心覆盖腹部,运动后毛孔张开

肠易激综合征(IBS)是一种常见的功能性胃肠病,患者常因腹痛、腹泻、便秘或交替出现的症状困扰生活。多项研究表明,通过科学选择运动方式,可有效降低肠道高敏感性,改善自主神经调节功能,甚至提升生活质量。本文将结合临床研究针对不同机制缓解IBS症状。

运动为何能缓解肠易激?

运动通过增强肠道平滑肌的收缩力,促进内容物正常通过,减少因蠕动异常引发的腹痛和便秘。例如,瑜伽中的“花环式”通过压缩腹部,刺激结肠蠕动,帮助缓解便秘;而八段锦的“调理脾胃需单举”动作,通过上肢拉伸与核心肌群配合,间接促进胃肠排空。

IBS患者的肠道高敏感性与交感神经过度兴奋、副交感神经抑制有关,太极、瑜伽等低强度运动通过深呼吸与缓慢动作,激活副交感神经,降低肠道对刺激的过度反应。研究显示,太极拳者血清中儿茶酚胺(交感神经递质)水平显著降低,而迷走神经活性增强,这与肠道症状改善密切相关。

焦虑、抑郁等情绪可加重IBS症状,但运动可促进内啡肽分泌,缓解压力。例如,慢跑过程中大脑释放的血清素和多巴胺,可降低患者对腹痛的感知阈值。

三大运动类型对比

一、瑜伽可精准调控肠道环境:瑜伽通过针对性体式改善肠道功能,除凤式以双膝抱胸挤压腹部促进排气,坐半脊柱扭转刺激迷走神经增强肠动力,仰卧扭转放松平滑肌缓解痉挛。印度研究证实,60名IBS患者经8周瑜伽干预后,腹痛频率下降42%,便秘通过时间缩短30%,体现其对肠易激症状的显著缓解作用。

时避免直接吹冷风,可准备干毛巾及时擦拭并更换衣物,防止体温骤降加重肠道敏感。

三、个体化调整:针对不同亚型IBS需制定个性化方案,腹泻型患者建议以瑜伽阴瑜伽(强调静态拉伸)和八段锦为主,配合腹式呼吸降低交感神经兴奋性,可酌情增加冥想时间;便秘型患者可采用慢跑与瑜伽“弓式”组合,后者通过核心肌群收缩刺激结肠蠕动,建议保持该体式5-10个深呼吸周期;混合型患者宜采取“3+2”模式(3天八段锦+2天瑜伽),同时记录排便日记调整运动频率。所有患者运动前后均需补充温水(37℃左右),避免冷饮刺激肠道。

运动禁忌与个性化方案

一、警惕运动性腹泻:高强度运动(如长跑、HIIT)可能引发运动性腹泻,其机制在于剧烈运动时血液优先分配至骨骼肌,导致肠道短暂缺血,同时交感神经兴奋会抑制消化功能并加快肠道蠕动,双重作用下易诱发腹泻。IBS患者需特别注意避免此类运动,若出现排便紧迫感应立即停止。此外,长时间骑行等持续震动性运动也可能刺激肠黏膜,建议通过心率监测控制运动强度(不超过最大心率的60%)。

二、环境与保暖:低温环境是肠易激综合征的隐形诱因,寒冷刺激可通过激活肠道TRPV1受体引发平滑肌痉挛。冬季户外运动时应遵循“三层穿衣法”:内层排汗、中层保暖、外层防风,尤其需用护腰或保暖背心覆盖腹部,运动后毛孔张开

时避免直接吹冷风,可准备干毛巾及时擦拭并更换衣物,防止体温骤降加重肠道敏感。

三、个体化调整:针对不同亚型IBS需制定个性化方案,腹泻型患者建议以瑜伽阴瑜伽(强调静态拉伸)和八段锦为主,配合腹式呼吸降低交感神经兴奋性,可酌情增加冥想时间;便秘型患者可采用慢跑与瑜伽“弓式”组合,后者通过核心肌群收缩刺激结肠蠕动,建议保持该体式5-10个深呼吸周期;混合型患者宜采取“3+2”模式(3天八段锦+2天瑜伽),同时记录排便日记调整运动频率。所有患者运动前后均需补充温水(37℃左右),避免冷饮刺激肠道。

运动禁忌与个性化方案

一、警惕运动性腹泻:高强度运动(如长跑、HIIT)可能引发运动性腹泻,其机制在于剧烈运动时血液优先分配至骨骼肌,导致肠道短暂缺血,同时交感神经兴奋会抑制消化功能并加快肠道蠕动,双重作用下易诱发腹泻。IBS患者需特别注意避免此类运动,若出现排便紧迫感应立即停止。此外,长时间骑行等持续震动性运动也可能刺激肠黏膜,建议通过心率监测控制运动强度(不超过最大心率的60%)。

二、环境与保暖:低温环境是肠易激综合征的隐形诱因,寒冷刺激可通过激活肠道TRPV1受体引发平滑肌痉挛。冬季户外运动时应遵循“三层穿衣法”:内层排汗、中层保暖、外层防风,尤其需用护腰或保暖背心覆盖腹部,运动后毛孔张开

公告

截至2025年5月28日,我县共有359辆二轮摩托车、电动车、三轮车、机动车因道路交通违法行为发生交通事故后为收集证据需要被霍邱县公安局交通管理大队依法扣留,且未在规定的时间内接受处理,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条、《道路交通事故处理程序规定》第五十八条之规定,现将逾期未接受处理的车辆予以公告,请机动车驾驶人或所有人持相关手续或证件自公告之日起三个月内到相关单位接受处理。经公告三个月仍不来处理的,将依法对扣留的车辆进行处理。

特此公告

霍邱县公安局交通管理大队

