

加沙停火谈判重启

Hamas积极回应停火提议 以色列称哈马斯的修改意见“不可接受”

当地时间5日晚，以色列总理府发表声明称，巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）就卡塔尔所提加沙地带停火方案的修改意见“不可接受”，但以方仍会参加谈判。

加沙停火谈判目前进展如何？停火协议可能包含哪些内容？达成协议的关键是什么？

谈判进展如何

美国总统特朗普1日表示，美国和以色列当天就加沙地带局势进行长时间会谈，以方同意与哈马斯达成60天停火协议的必要条件，卡塔尔和埃及将提交协议的最终文本。他希望哈马斯也接受这项协议。哈马斯2日说，已就停火提议开始内部磋商。

4日晚，哈马斯发表声明说，就阻止以色列对加沙地带的侵略，哈马斯与多个巴勒斯坦派别完成内部磋商，并向谈判斡旋方作出“积极”回应。哈马斯已“做好认真准备，以便立即开启关于停火协议框架实施机制的谈判”。

巴勒斯坦方面一名知情人士透露，哈马斯基本同意最新停火协议的内容，仅提出了一些较小修改意见。

以色列总理府5日晚发表声明称，斡旋方4日晚向以色列转达了哈马斯对卡塔尔所提停火方案的修改意见，但这些修改意见对以方而言“不可接受”。

声明同时说，根据最新局势评估，以色列总理内塔尼亚胡仍然决定接受关于同哈马斯重启间接谈判的邀请，并继续同各方联络，按照以色列已同意的卡塔尔所提方案，推动以方被扣押人员获释。以方谈判小组将于6日前往卡塔尔参加谈判。

美国有线电视新闻网4日援引一名知情人士的话报道说，预计以色列和哈马斯将很快进入近距离传话式谈判阶段，可能需要数天完成，也可能更快。这名知情人士说，谈判的一项关键议题是停火期间以军在加沙地带后撤的时间表。

协议有何内容

相关方没有公布最新停火协议的内容。但据多家媒体披露，最新方案提出加沙地带停火60天，在此期间，哈马斯移交10名被扣押人员和18具被扣押人员的遗体。

以色列《国土报》4日报道说，该报获取的一份由卡塔尔草拟的停火协议副本显示，在60天停火期内，哈马斯应于第一天移交8名被扣押人员，于第50天移交另两名被扣押人员，于第7天和第30天分别移交5具遗体，于第60天再移交8具遗体。《以色列时报》报道说，如果完成10名被扣押人员和18具遗体的移交，那么加沙地带将还剩下22名被扣押人员。

另据黎巴嫩媒体报道，最新停火协议包含三方面承诺：一是如果60天停火期内，以色列与哈马斯没有达成结束加沙战争的协议，斡旋方将继续就此进行谈判；二是恢复由联合国主导加沙地带人道主义物资的分发；三是加沙地带的以色列军队撤至今年3月2日前的位置。

以色列与哈马斯今年1月达成加沙地带停火协议，但协议规定的第二阶段停火谈判迟迟未能推进。以色列以哈马斯拒绝接受美方提出的后续停火方案和释放以方遭扣押人员为由，3月18日起恢复对加沙地带大规模空袭及地面军事行动。

6月27日，民众在加沙城查看以军袭击后的废墟。 新华社发



综合新华社、央视新闻客户端、澎湃新闻

健康讲堂

阑尾炎术后出院恢复指南

朱裘嘉（桂林医科大学第二附属医院）

阑尾炎是外科常见疾病，手术切除是目前首选的治疗方式，临床中绝大多数患者需通过手术解除病痛。住院期间，患者可在医护人员的专业指导下进行初期恢复，但出院后的康复周期更长，护理要点直接关系到伤口愈合速度与身体功能的完全恢复。科学做好出院后的居家护理，是顺利回归正常生活的关键环节。以下将重点围绕出院后的生活注意事项展开说明。

一、休息调整：出院后要保证充足休息，术后1个月内避免剧烈运动或重体力劳动。身体需要时间修复手术造成的创伤，过度劳累可能影响恢复进程，甚至可能引发伤口撕裂等问题。日常活动中，应合理安排作息，避免熬夜，让身体在休息中逐渐恢复元气。比如，每天保证7-8小时的高质量睡眠，午休30分钟到1小时，能帮助身体更好地恢复机能。

二、饮食规划

1.食物选择：饮食以清淡、易消化且富含营养为原则。术后初期，可选择米粥、鸡蛋羹等容易消化的食物，减轻肠胃负担。随着身体恢复，逐渐增加食物种

类，多摄入富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆制品等，有助于伤口愈合和身体机能修复；多吃富含维生素的新鲜蔬果，像橙子、猕猴桃、菠菜等，增强身体免疫力；同时，适量摄入富含膳食纤维的食物，如芹菜、香蕉、燕麦等，可促进肠道蠕动，预防便秘。

2.饮食禁忌：术后1个月内，避免食用辛辣刺激食物，如辣椒、花椒等，这些食物可能刺激肠道，引起不适；过于油腻的食物，如油炸食品、肥肉等，不易消化，会增加肠胃负担；生冷食物，如冰淇淋、生鱼片等，也应避免，以免影响肠道功能恢复。此外，要注意饮食规律，遵循少食多餐原则，避免暴饮暴食，让肠胃能有序地消化食物。

三、伤口护理：保持伤口清洁干燥至关重要。避免伤口沾水，洗澡时可用防水贴保护伤口，拆线后2-3天再正常洗澡。密切观察伤口愈合情况，查看是否有红肿、渗液、裂开等异常现象。若发现伤口局部发热、疼痛加剧或出现脓性分泌物，可能是伤口感染，需及时就医处理。平时

穿宽松衣物，减少对伤口的摩擦；咳嗽或打喷嚏时，用手轻轻按住伤口部位，降低张力，防止伤口裂开。

四、适度运动：在身体状况允许的情况下，可适当进行轻度运动，如散步、瑜伽等。术后1个月内，散步每次20-30分钟，每天1-2次即可；术后1-3个月，可尝试快走等运动，但要以不感到疲劳为度。运动能促进血液循环，增强身体机能，但需注意避免剧烈运动和增加腹压的动作，如弯腰搬重物、剧烈咳嗽等，防止伤口裂开或引发疝气。运动过程中若出现伤口疼痛、不适等情况，应立即停止并休息，必要时就医检查。

五、病情监测与复查：留意自身身体状况，若出现发热、腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状，可能是身体出现异常，如肠道梗阻、感染等，务必及时就医诊治。对于单纯性阑尾炎患者，虽无需强制复查，但如果是化脓性、坏疽性阑尾炎或穿孔性阑尾炎，建议术后1个月到医院进行超声检查，评估腹腔内恢复情况。通过复查，医生能及时发现潜在问题并给予相应治

疗，确保身体恢复顺利。

六、特殊人群注意要点

1.儿童患者：家长要特别注意，避免孩子术后剧烈哭闹或奔跑，防止影响伤口愈合。在饮食上，多准备易消化的高蛋白食物，如肉末粥、鱼泥等，满足孩子生长发育和恢复需求。同时，密切观察孩子是否有呕吐、发热等异常情况，如有则及时就医。

2.老年患者：老年人身体恢复相对较慢，术后更要注重营养补充，必要时可在医生指导下使用营养制剂。家人应协助其定期翻身、活动，促进血液循环，预防肺部感染和压疮等并发症。

3.孕妇患者：术后需密切关注胎心和胎动情况，在医生指导下逐步恢复饮食。选择对胎儿无害的抗生素预防感染，恢复活动时以不引起腹部不适为原则，确保自身和胎儿的健康安全。

阑尾炎术后出院恢复是一个需要耐心和细心的过程，严格遵循这些注意事项，能帮助患者更好地恢复健康，顺利回归正常生活。