

新一轮加沙停火间接谈判“触礁”

以色列拟在拉法建“人道主义城”集中安置所有加沙人口

巴勒斯坦多名知情人士7日透露，巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）与以色列6日在卡塔尔首都多哈举行的新一轮间接谈判首日会谈无果而终。

谈判遇挫

新一轮谈判遇挫，在会谈开启前就显露端倪。哈马斯先前与多个巴勒斯坦派别磋商后向斡旋方作出“积极”回应，但以色列认为哈马斯提出的修改方案“无法接受”。不过，以色列仍派出谈判团队前往卡塔尔参与谈判。

多名消息人士披露，新一轮谈判围绕停火执行机制以及冲突双方交换在押人员等议题。停火方案内容包括以色列与哈马斯停火60天，其间哈马斯释放10名以色列被扣押人员并交还数具遗体，换取以色列释放多名巴勒斯坦在押人员。

综合《以色列时报》、法新社等媒体报道，哈马斯对停火方案部分内容持保留意见：一是担心方案提出的停火具有暂时性，无法确保签订协议就能换来永久停火；二是哈马斯坚持几大诉求，包括重开加沙地带南部拉法口岸以向外运送伤员，

要求停火方案阐明以军撤离加沙地带的时间表，敦促联合国主导的援助系统重回加沙地带。

上述要求遭以色列拒绝。以色列总理内塔尼亚胡6日称，将“摧毁哈马斯的军事和治理能力”，使其“不复存在”。以军近日发表声明说，已对加沙地带约65%面积实现“作战控制”，并打死哈马斯多名指挥官。

美国总统特朗普6日对新一轮停火谈判释放谨慎乐观信号，表示在接下来一周内存在达成协议的“好机会”。

内塔尼亚胡6日动身赴美访问，他在启程前表示，期待与特朗普的会晤能够推动达成符合以色列要求的停火协议。以色列媒体援引美国高级官员的话报道，特朗普希望在内塔尼亚胡访美期间敲定结束本轮巴以冲突的框架协议，两人会谈的中心议题还涉及“战后安排”。报道说，内塔尼亚胡坚持要求巴勒斯坦民族权力机构在冲突结束后也不得参与管理加沙地带。

交火继续

以色列国防军8日发表声明说，5名以

军士兵在加沙地带北部的冲突中死亡。

以军在声明中公布了其中两名死者的姓名和年龄等信息。两人隶属同一战斗部队，均为20岁，来自耶路撒冷。另外3名士兵的信息将稍后公布。

声明说，还有两名士兵在冲突中受重伤。声明未公布冲突的具体时间。

据巴勒斯坦通讯社7日报道，以色列军队当天在加沙地带多地继续军事行动，造成至少35名巴勒斯坦人死亡。

报道说，据加沙地带医疗部门人士透露，以军在加沙地带北部造成18人死亡。在加沙地带南部拉法市一处援助物资分发点附近，以军打死至少5名巴勒斯坦人。

以军尚未对上述报道作出回应。

集中安置

据以色列多家媒体7日报道，以国防部长卡茨当天表示，他已指示军方制定计划，在加沙地带南部拉法市的废墟上建一座“人道主义城”，以集中安置所有加沙地带人口。

卡茨说，“人道主义城”将初步容

纳60万巴勒斯坦人，他们需经安全检查后迁入，一旦进入将不得离开。最终，该区域将安置加沙地带全部居民。如果条件允许，该区域的建设将在以色列与巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）达成停火后的60天内启动。

按照以方的打算，以色列国防军将负责“人道主义城”周边的安全，但不会介入管理或分发援助物资。卡茨说，以色列正寻求国际机构管理该区域。

本轮巴以冲突2023年10月爆发前，加沙地带人口大约230万。卡茨称，以军目前控制加沙地带近70%的区域。

以色列去年在加沙地带南部汗尤尼斯市的马瓦西地区划设“人道主义区”，但依旧以打击哈马斯目标为由对这一本该安全的区域发动空袭，造成大量人员伤亡。而且，随着难民涌入，这一“人道主义区”早已拥挤不堪。

根据加沙地带卫生部门7日发布的数字，以色列自3月18日恢复在加沙地带的军事行动以来，已造成当地至少6964人死亡、24576人受伤。

综合新华社、央视新闻客户端、新民晚报



◀ 7月6日，巴勒斯坦人在加沙城搬运遇难者遗体。
新华社发

→ 这是7月7日从加沙边境以色列一侧拍摄的加沙地带遭袭后升起浓烟。
新华社发

健康讲堂

结肠炎饮食指南：吃对了，炎症才能“消”

朱裘嘉（桂林医科大学第二附属医院）

对于结肠炎患者来说，饮食习惯的调整往往是控制病情、预防复发的关键。结肠作为肠道的“末端处理厂”，直接承受着食物带来的刺激，不合理的饮食可能加重黏膜炎症，而科学的饮食则能为肠道修复“添砖加瓦”。本文将详细解析结肠炎患者的饮食原则，帮助患者在“吃”上找到平衡。

一、结肠炎与饮食的密切关联：为何“吃”会影响炎症？

结肠的主要功能是吸收水分、电解质和少量营养物质，同时储存和排出粪便。当结肠黏膜发生炎症时，其屏障功能受损，对食物的耐受性明显下降。此时，食物不仅是营养的来源，也可能成为刺激炎症的“导火索”：

- 粗糙、辣的食物像小刀片，直接摩擦受伤的肠黏膜，让腹痛、出血更严重；
- 高纤维食物被肠道细菌“消化”时会产生气体，肚子胀得像气球，还会增加肠道压力；
- 牛奶里的乳糖、水果里的果糖等不好吸收的成分，会让肠道“闹水灾”，导致腹泻加重。

反过来，吃得科学能减少肠道刺激，促进肠黏膜修复，还能调节肠道菌群，增

强肠道抵抗力。所以说，饮食管理是结肠炎治疗的“基础功课”，从发病急性期到缓解期、预防复发期，都得好好做。

二、急性期：肠道“休息”饮食法

结肠炎急性发作时（如腹痛剧烈、腹泻频繁、便血明显），肠道处于高度敏感状态，此时的饮食核心是“减少刺激、让肠道休息”，具体原则如下：

- 选“软乎”流食：优先选过滤米汤、藕粉、去渣苹果汁等，不碰易胀气的牛奶、豆浆及油脂多的浓汤、肉汤。
- 暂别高纤维食物：芹菜等高纤维食物会加重肠道负担，补维生素可煮烂蔬菜取汁或遵医嘱吃维生素片。
- 少吃多餐：每次别吃太饱，一天分5-6次吃，细嚼慢咽。
- 避开这些雷区：辛辣、生冷、油炸食物别吃，腹泻严重可遵医嘱喝口服补液盐防脱水。

三、缓解期：助肠道“强壮”饮食法

当症状缓解（腹泻减少、腹痛减轻、无便血）后，饮食需从流质向半流质、软食逐步过渡，同时增加营养摄入，促进黏膜修复，具体要点包括：

- 渐添食物种类：先吃半流食如烂面

条等，吃1-2天无不适再试软食，加新食物先少量吃，观察24小时没问题再增量。

2.补“修复营养素”：多吃易消化含蛋白食物，也可吃含维C、锌的食物助肠黏膜修复、增强免疫力。

3.讲究纤维摄入：可少量吃可溶性纤维食物，不可溶性纤维暂时别吃，病情稳定3-6个月后再看情况加。

4.记好敏感食物：记饮食日记找肠道敏感食物并长期避开。

四、稳定期：防复发饮食法

病情稳定（症状消失3个月以上）后，饮食可接近正常，但仍需遵循“温和、均衡、规律”的原则，预防复发。

1.饮食多样均衡：主食选大米、白面等，常吃蛋白质食物，选低渣易消化的蔬果，少吃粗纤维的。

2.善用益生菌和益生元：可喝无糖酸奶、吃纳豆或遵医嘱用益生菌制剂，吃含益生元食物。

3.牢记三“忌”：忌暴饮暴食、烟酒及长期自行吃刺激性药物，必要时先问医生。

4.特殊情况应对：贫血多吃补铁食物及维C，营养不良在专业指导下补营养。

五、这些饮食误区，很多人都踩过！

结肠炎患者常犯的饮食误区，看看你有没有中招：

误区一：一点脂肪都不吃：脂肪是身体必需的营养素，每天吃20-30克橄榄油、鱼油，能帮助吸收脂溶性维生素，只要不吃肥肉、油炸食品就行。

误区二：靠喝牛奶补营养：差不多30%的结肠炎患者乳糖不耐受，喝牛奶会腹胀、腹泻，可以选舒化奶或无乳糖奶粉。

误区三：多吃粗粮排毒：粗粮里的粗纤维可能刺激肠道，特别是在急性期和缓解初期，吃了反而加重结肠炎的症状。

误区四：一腹泻就不吃东西：过度禁食会让身体缺营养，肠黏膜更难修复，只要不是剧烈腹泻，就该少量吃点流食。

饮食管理是结肠炎治疗的“地基”，但要根据病情阶段灵活调整，每个人的情况也不一样。建议在医生或营养师指导下，制定适合自己的饮食方案，坚持记饮食日记。对结肠炎患者来说，“吃对”比“吃好”更重要，科学吃饭才能让肠道安安稳稳，守护好身体健康。