

国家卫健委回应社会关切

# 春节期间如何加强健康防护

国家卫生健康委2月4日举行新闻发布会,邀请相关专家介绍冬季呼吸道疾病防治和健康提示有关情况。国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,近期,我国新冠疫情呈低水平波动,流感、肺炎支原体感染人数回落;全国二级以上医疗机构门急诊呼吸道疾病诊疗工作继续保持平稳。

“目前我国新冠疫情仍然呈低水平流行,但近期病例报告、哨点医院检测阳性率等监测数据有小幅增加,提示新冠疫情呈现上升趋势。”中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍,目前,我国本土病例中新冠病毒的JN.1变异株已经成为优势的流行株。

监测数据显示,我国急性呼吸道疾病形势在近三周有所下降。其中,流感呈回落趋势,但仍是当前呼吸道疾病感染的最主要病原体,其他的呼吸道疾病处于较低水平。专家研判,2月份我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势,其中,流感预计在春节前后降至较低水平。

当前正值春节返乡高峰,1月26日至2月3日,全社会跨区域人员流动量日均超过1.9亿人次,公众的出行需求旺盛,交通运输运行总体平稳有序。

“我们严格做好客运场站、交通工具服务区的清洁消毒和通风换气,确保疫情防控措施落实到位。”交通运输部运输服务司副司长高博介绍,在客流的运输组织方面,交通运输部通过加密运营班次、延长运营时间、增开进出站和安检通道、晚点情况下提前通知等方式,最大限度地减少旅客在场站内聚集,降低交叉感染的风险。

“各地要加强值班值守,保持备急状态,统筹调度好医疗卫生资源和专业力量;‘120’急救热线要保证24小时畅通,做好急救转运;二级以上医院和基层医疗卫生机构发热门诊及诊室要应开尽开,配强医疗力量。”米锋表示,

急诊、儿科、呼吸科等重点科室要畅通绿色通道,做好节日期间医疗服务保障工作,保护好老年人、儿童、孕产妇、慢性基础性疾病患者等重点人群,满足人民群众就医和急诊需求。

春节期间,社区卫生服务机构如何开展接诊工作?对此,上海市徐汇区斜土街道社区卫生服务中心全科主任医师朱兰回应,社区卫生服务中心应扎实做好医疗诊疗服务、疾病监测和预警工作与社区重点人群的健康管理工作。

针对近期我国中东部地区出现大范围持续性低温雨雪冰冻天气,米锋提醒,出行关注天气变化,做好防寒保暖,高血压、糖尿病等基础性疾病患者要带好常用药品。

“如果在春节期间居民出现突发疾病,可以在第一时间联系社区卫生服务中心,签约居民也可以直接联系家庭医生,在服务中心和家庭医生的指导下及时就医,社区也可以提供急救绿色通道。”朱兰说。

春节期间,探亲访友、聚餐聚会不可避免,如何在节日期间健康饮食?

“尽可能做到或者遵循食不过饱原则,每餐强调七分、八分饱,切忌暴饮暴食。”北京协和医院临床营养科主任于康建议,不要大量饮用高度的烈性酒精饮品,如果一定要喝的话,最好选择低度果酒,一天总量控制在150毫升以内。“要注意的是,饮酒时避免同时摄入大量的副食。也要避免空腹饮酒,这样会造成胃肠不适,或者血糖等的波动。”

“大鱼大肉伤脾胃,造成食滞,食滞化火,往往会造成腹胀、胃胀、口干、口苦等不适,这时候我们就要消食、清胃火、健脾,可以用山楂丸、健脾消滞片等消食健胃的中成药。”广东省中医院院长张忠德介绍,在家里可以用麦芽、山楂来煲水喝,也可用一些陈皮、生姜、鸡内金煲水给小孩、老人、大人喝,达到消食的作用。

(崔毅毅 王艺琳)



## 寻脉传统年味

2月4日,合肥七中联合瑶海区和平路街道繁昌路社区关工委、鼎元府邸新时代文明实践站,在鼎元府邸党群服务中心共同开展了“垂髻舞象携手传承文化,共习民俗喜迎新春佳节”志愿服务活动,让辖区的青少年儿童近距离体验民俗文化,感受中华传统文化的魅力,为即将到来的春节增添了一抹喜庆的“中国红”。 王骏 摄

六安市叶集区——

## 开展春节健康安全科普知识宣传

本报讯 为了让市民过个祥和健康安全的春节,日前,六安市叶集区科协组织科技志愿者前往史河街道万佛社区、恒大御湖庄园开展春节期间健康安全科普知识宣讲活动。

2月2日下午,叶集区科技志愿者们顶着风雪,冒着严寒来到社区开展节前科普知识宣讲。宣讲员向参与群众讲解了“节日病”的预防和防治对策,剖析了年俗

的由来,普及了10个新年饮食小习惯,提醒大家节日期间要科学生活,合理饮食。针对最近猖獗的手机网络诈骗,宣讲员就以销售“老年产品”、投资“养老保险”等6个诈骗手段进行分析讲解,叮嘱老年人要时刻牢记凡是自称公检法要求汇款的、凡是通知中奖、领取补贴要你先交钱的等“十个凡是”都是骗子的把戏,谨防上当受骗。

随后,志愿者们驱车深入恒大御湖庄园小区开展走访宣传活动,小区住户闻讯纷纷赶来参与,虽然天气严寒,但现场气氛火爆。本次活动共发放宣传单页300余份,赠送挂历等小礼品100余份,参与群众100余人次。活动范围虽小,但社会影响较大,随着系列活动的持续开展,叶集区科普事业将越做越大。

(靳祥凯)

## 在家做饭能减压

点外卖、在外就餐已成了许多打工人的日常生活。人们想着这样能“解放双手”,减少家务压力。其实,回家亲手为自己、家人做顿饭,不仅能填饱肚子,还有助于放松和减压。

最近,英国某知名调查公司对2000名成年人进行了一项调研,其中80%的人在忙碌一天后会亲自下厨犒劳自己,65%的人会为他人烹饪美食,65%的人认为烹饪是最减压的活动,远远高出排在第二位的家庭保洁(31%)。西南大学心理学应用部心理系教授汤永隆认为,烹饪对压力管理、情绪调节、自我表达皆有帮助。

首先,烹饪与美食相关联。民以食为天,享用美食不仅满足口腹之欲,还是一种心灵滋

养。人们在做饭时,对美食处于热切期待的状态,每进行一项操作,距离美味的诞生就更近一步。“烹饪始终向着有意义的目标前进,它像是一道魔法,点亮了我们心中的幸福感。”汤永隆说。在做菜的过程中,我们沐浴在食物的香气里,食物的味道可以诱发人们潜意识里的安全感,就像是襁褓中的婴儿在母亲怀抱中感受到妈妈的气息,这种深层次的安全感可将人们从压力中解放出来。

其次,烹饪时人们能够积极专注,心无旁骛,全身心沉浸在鲜艳的果蔬、芬芳的香料、蒸煮时弥漫的烟雾中。面团的膨胀、烤箱里的蛋糕变成金黄色、一锅鸡汤在灶上嘟嘟冒泡……

烹饪中耐心等待的过程与这个忙碌的世界形成鲜明反差。每次踏入厨房,就像关上了一道门,把自己和家庭的温馨与外界隔离开来,我们会慢下来、静下来,感受当下。

再次,烹饪过程还需要高度的创造性。做饭需要我们尽情发挥想象力和创造力,尝试不同的食材和烹调方法。有时候,只要做出一些微小的变化,就能带来神奇的外观、味觉改变。在整个过程中,除了感受灵感的迸发,还能感受到自己对于食物的掌控力,以及做出美味的成就感。如果这份美食能够得到家人的赞赏和认可,对于“掌勺”的人来说,无疑是最佳精神奖赏。

“下厨虽能使人脱离工作时的忙碌、紧绷,

将专注力转移到正向的目标里,但这种减压效果相对短暂,一旦离开烹饪的场景,压力常常卷土重来,因此烹饪并非一劳永逸的减压神器。遇到现实困难时,不能一味‘躲’进厨房里。”汤永隆说。同时,从性别上来说,烹饪对于男性和女性的减压效果并不相同。烹饪减压的底层逻辑是下厨的人对烹饪这件事擅长且充满热爱。日常生活中,厨房更多是女性的“战场”,因此相对来说,女性更容易在烹饪中感受到心灵的疗愈。最后,汤永隆认为,只有设定合理目标,提升相应能力,结交合适的朋友,才能从根本上缓解来自各方面的压力。喜欢做饭的人,可以将烹饪当做减压的助手。

(施婕)

## 雪天防滑小常识

### 出行注意事项

- 1、雨雪天道路湿滑,出行应选择防滑鞋,不要穿硬底或光面鞋底的鞋子。
- 2、行走时降低速度,缩小步幅,小心慢行,防止重心不稳导致滑倒。
- 3、行走过程中集中注意力,不要常看手机或是投入地与身边人交谈,注意脚下。
- 4、尽量不要双手插兜或是都拎着东西,手臂随步伐来回摆动有利于保持身体平衡,可学习企鹅的走路方式。
- 5、在室外上下楼梯时,扶好扶手,放慢步伐,避免滑跌事故发生。

### 安全预防措施

- 1、及时清扫路面积雪,留出安全通道,防止积雪被踩踏后结冰,导致行人摔倒。
- 2、楼梯、楼道口等容易积雪结冰的地方,也应及时清理雨水积雪,防止进出时滑倒。
- 3、房屋入口处铺上防滑垫,既可以防滑,同时又避免将积雪带进室内。
- 4、当气温较低时,不在活动区域洒水或擦地,以防结冰。
- 5、未保障安全的情况下,不能在结冰的池塘、湖面上玩滑冰,以免冰层破裂导致落水事故。

### 驾车安全事项

- 1、路面有积雪冰冻的情况下,私家车应尽量少开少坐,优先选择驾驶员经验更丰富、车辆安全性能更强的大车或专车。
- 2、路面湿滑,私家车主应预先学习和掌握冰雪路面行车技术。
- 3、驾驶过程中,低速安全行驶,不要突然加速或减速,不要猛打方向盘,防止汽车打滑;刹车时动作不要过猛,预留好比平常更远的制动距离。
- 4、与行人、自行车等保持安全距离,防止他人可能意外滑跌后与车辆发生碰撞。

(据科普中国网)

## 【应急科普知识窗】