

# 春暖花开疫情尚在 这些战“疫”角落不可松懈

这个春天随着中国疫情的有效控制,不急不缓的来了。天蓝水碧、桃花盛开、微风习习……全国各地春色渐浓,前往公园踏青的市民越来越多。但是,有人岁月静好,就有人负重前行,这来之不易的花好月圆是许多白衣天使们奋斗换来的,请珍惜……春来了疫情尚在,请在这些方面加强防范。

## 春游拍照不扎堆 人多戴口罩

随着春天来临,花儿绽放,全国各地公园游园人数开始出现上涨。但在游园过程中,总有个别游客摘下了口罩,在拍照时一些游客会不自觉地聚集,并排行走并未保持安全距离。专家提醒,避免人员聚集,在人多的地方一定要戴好口罩。

专家表示,市民想畅快游园的急切心情可以理解,但疫情防控尚未结束,还不能掉以轻心,市民逛公园时仍需做好个人防护,口罩不能说摘就摘,尤其在排队测温、道路过窄等容易聚集的区域,仍需要佩戴口罩,并保持1米到1.5米的安全距离,最好不要在园内并排行走,减少近距离接触。

## 让公筷公勺分餐成文明标配 阻断病毒传播温床

中国人的饮食文化发展,筷子从中起到了重要作用,它作为传统饮食文化的另一个重要符号,逢年过节亲朋好友聚会,许多人都习惯以彼此夹菜的方式表达情

感。围桌共食中来回“穿梭”着筷子,这种场景虽然传递着情谊,但却极大增加了病菌传播的风险。幽门螺旋杆菌、流感病毒、乙肝病毒、手足口病等,都能通过“口口相传”的方式交叉感染。研究表明,家庭中有乙肝病毒携带者,合餐导致的感染率高达42%,而分餐的感染率只有17%。

“公筷公勺摆上桌,分餐进食好处多。”日前,首都文明办联合北京市卫健委发出使用公筷公勺、分餐进食文明生活倡议。

使用公筷公勺、分餐进食,这些安全用餐举措不是小事,而是降低公共卫生安全风险、提高食品安全治理能力的必要手段。

多一双公筷,一个公勺,多一份放心安心。公筷、公勺用起来,分餐进食搞起来,这些文明小节将为广大市民的健康提供更全面的安全保障。每一位市民都可以从自己做起,通过每个人的努力,让“公筷意识”深入人心,让“分餐进食”成为文明标配,养成文明健康的生活习惯,彻底打赢这场抗疫阻击战。

## 通勤坐公共交通 找个人的安静区域

随着复工潮的来临,坐公共交通成为了绝大部分上班族通勤的必需,如何让通勤更放心?看看专家分析。

地铁。2018年,美国《环境健康杂志》刊登一项研究发现,地铁中越是拥挤的区域,感染率越高。专家建议,乘坐地铁或长途旅行者应避开高峰期,以降低感染风险。乘车期间,尽量不触摸扶手、把手、座椅等表面。乘坐地铁或火车后,应及时洗手或使用免洗酒精消毒液。乘车期间不要触摸脸部或咬指甲。

公共汽车。《英国医学会委员会·传染病》杂志刊登一项研究发现,流感暴发期间,乘坐公共汽车或电车的人群,发生急性呼吸道感染感染风险增加。《结核病杂志》一项公交线路与传染病研究发现,每天乘坐公交车至少1小时的人群,感染结核病的几率也增加。专家表示,乘坐公交车时,应尽量坐到人少的安静区域,如果触摸过公共设施表面及把手,下车时,应及时洗手或使用免洗消毒酒精洗手。

出租车。很多人认为出租车相对安全,但其也是密闭空间,而且多人乘坐。安全专家建议,选择出租车正后方的座位最安全。即便司机咳嗽或打喷嚏,也不会直接殃及乘客。

健康专家表示,通勤时,防控病毒的最好办法是步行或骑自行车。每周应保证150分钟的中等强度锻炼,有利增强免疫力,降低感染风险。(源自人民网)



## 加速运走脂肪 这种蛋白能帮肝脏“减肥”

人的肝脏中,有一种“脂肪搬运工”——极低密度脂蛋白。它能够把肝脏中的脂肪“运走”并分泌到血液中去,减少脂肪在肝脏中的积累,从而降低脂肪肝的发生概率。近日,南京医科大学基础医学院李仲教授课题组的一项研究发现,肝脏细胞中存在一种承担脂肪分泌“加速器”功能的蛋白——PNPLA7,它可以促进肝脏极低密度脂蛋白的分泌,减少脂肪在肝脏的积累,该成果日前在国际期刊《肝病科学》发表。

如今,营养过剩引起的非酒精性脂肪肝已经成为一种全球流行性疾病。如何有效预防和治疗该类疾病,已成为全球面临的挑战。

南京医科大学基础医学院李仲教授课题组在人群研究中发现,PNPLA7蛋白的表达水平和血脂水平呈正相关关系。他们以肝脏细胞中缺失“加速器”蛋白的小鼠为研究对象,给它们喂食高脂饲料,小鼠会出现严重的脂肪肝,但是血脂水平明显降低的特征。

研究人员证实,PNPLA7蛋白缺失后,小鼠肝脏极低密度脂蛋白的分泌受到显著抑制,导致肝脏脂质堆积,并降低血脂水平。

更有意义的是,在肝脏细胞中过表达“加速器”蛋白后,能够明显促进极低密度脂蛋白的分泌,减轻肝细胞脂肪积累。

“我们的研究首次发现PNPLA7蛋白可促进肝脏极低密度脂蛋白的分泌,它在肝脏脂肪分泌过程中扮演着类似‘加速器’的角色。虽然在日常状态下默默无闻,但是当机体处于脂肪肝或者饥饿状态时,它就被高表达,促进极低密度脂蛋白分泌,将脂肪从肝脏中运输出去,维持肝脏脂质代谢平衡。”李仲说,该项研究为防治脂肪肝、高脂血症及相关代谢疾病提供了新的靶点和依据。(源自《科技日报》)



3月30日,医护人员在北京小汤山定点医院内工作。北京小汤山定点医院自3月16日启用以来运行平稳。该院主要用于境外来(返)京人员中筛查人员、疑似病例及轻型、普通型确诊患者治疗。

## 心理咨询

### 中小学生学习与家长“相看两生厌”? 专家建议接纳焦虑

疫情期间,不少中小学生学习,出现了注意力不集中、学习效果差等问题,导致与家长“相看两生厌”。北京师范大学心理学部党委书记乔志宏3月29日在北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上说,特殊时期,家庭应该发挥“安全岛”作用,要接纳自己和孩子的焦虑情绪,帮助孩子制定合理学习计划,树立健康积极心态,共同渡过难关。

乔志宏指出,居家学习不比在校学习,缺乏集体学习的氛围,一些孩子可能注意力不集中,学习效果差。这个时候出现“在家学习效果不会打折扣”“高考能否考出好成绩”等焦虑情绪是很正常的,家长和孩子不需要因为这些情绪自责或者责怪他人。

居家学习需要安排好作息时间。家长可以与孩子共同商定一份适合自己的“一日作息表”,模拟在校时间安排,准时参加线上课程,并穿插体育锻炼。计划不要定得太高,制定好计划后,就坚定地执行,久而久之就会获得成就感,缓解焦虑情绪。在环境方面,可以将生活区域与孩子的学习区域分开,给孩子营造安静的学习空间,增强学习自律性和自信心,使居家学习规律化。

乔志宏指出,特殊时期,家长需要保持情绪稳定,接纳孩子居家学习的事实,不要用理想化的期待来要求孩子;挖掘孩子自学和自我管理中的优点,增强孩子的自信心与乐观情绪。

乔志宏建议学校增加一些线上班级互动、班会、小组活动等内容,鼓励孩子们在线联合完成一些团队工作,通过集体学习提升学习效果,改善长时间居家的精神状态。(源自新华网)

## 健康提醒

### 心脏发出这些信号时,千万要注意

你每分钟心脏跳动的频率是多少?正常人在安静状态下,每分钟心跳60-100次。房颤时,心跳频率加快,有时候可达每分钟100-160次,不仅比正常人快得多,而且不规律,心房失去有效的收缩功能。

那么,什么是房颤呢?心房颤动,简称房颤,是最常见的心律失常,与冠心病、高血压、脑卒中及心力衰竭等疾病有密切关系。

对于大部分患者来说,房颤的发生没有先兆,但也有少数患者出现相对明显的房颤先兆,如心慌、房颤早搏或阵发性心动过速等。根据发作频率和持续时间不同,房颤症状也存在显著差异。大部分房颤患者表现为心慌、胸闷胸痛、呼吸困难、头晕眼花、乏力、晕厥等症状,同时房颤发作时,患者心房收缩功能减弱,可能导致血液逐渐凝滞形成附壁血栓,脱落堵塞血管,阻断脑部供血诱发中风。但也有部分房颤患者无任何症状。

诱发房颤的危险因素是什么?年龄增长是房颤的重要“推手”之一,而心脏病,如心肌梗死、充血性心力衰竭、瓣膜病和心脏手术等也是诱发房颤的危险因素。此外,甲状腺功能亢进和高血压患者在降压治疗不充分时也会增加房颤风险。

如何预防房颤发生?首先,控制好心血管危险因素,如高血压患者应坚持用药,保持血压正常,冠心病或心脏瓣膜病等患者应及时治疗,注重日常健康管理及病情监测;其次,警惕过度肥胖,过度肥胖的人群睡眠时经常会出现呼吸暂停等状况,这种情况特别容易引起房颤;最后,养成良好的生活方式,规律作息、坚持锻炼,保持充足的睡眠时间,平衡饮食,控制体重、戒烟戒酒等都对预防房颤有积极作用。(源自人民网)

### 在家防疫也会“瞎了眼”?

眼科医生给出10条建议  
疫情期间别让眼睛再受伤!

1. 避免长时间用眼  
避免长时间看电视、刷手机、看电影  
使用电脑学习和工作30-40分钟告  
休息或者远眺10分钟
2. 坚持做眼保健操  
坚持一天做两次眼保健操  
上下午各一次
3. 不用脏手揉眼睛  
保持手卫生,勤洗手  
掌握正确的洗手方法
4. 使用眼药水要洗手  
勤洗手,保持手卫生
5. 轻度结膜炎暂缓就诊  
如无症状,可暂缓就诊

### 6. 中重度眼外伤及时就诊

中重度眼外伤  
眼红、疼痛、视力下降、怀疑是眼外伤、  
黄光眼、虹膜脱离等须内注药

无度数视力急剧下降  
以上情况需及时就诊

### 7. 青少年验光配镜可延后

青少年屈光不正,如需佩戴眼镜,  
治疗斜视等,可暂缓就诊

### 8. 摘戴隐形眼镜注意卫生

摘戴隐形眼镜包括普通软镜、  
角型隐形眼镜之前要洗手  
每天更换护理液  
定期清洗镜盒及镜棒

### 9. 自行消毒勿伤眼

腐蚀性  
刺激性  
很多消毒剂对眼有腐蚀性和刺激性  
在家消毒要戴好防护眼镜

使用家用消毒剂进行室内消毒  
切忌不能喷眼睛,避免直射眼睛

### 10. 大众无需佩戴护目镜

普通大众若不接触,不接触高风险患者  
如无症状,可暂缓就诊

如无新冠肺炎流行病史  
暂缓就诊

外出时不用佩戴护目镜

## 金鹤·微易贷

- 利率低,风险小
- 一次授信,循环使用
- 额度最高达30万元
- 操作简便审批快

再贷制微型小微企业生产经营资金需求由制造业小微企业主(实际控制人)为借款主体,提供配偶或成年子女担保。

办理条件

1. 从事生产经营24个月(含)以上并在辖内登记注册的小微企业法定代表人或实际控制人;
2. 有固定的经营场所;
3. 未使用银行经营性贷款,已使用银行经营性贷款的,合作银行(不含本行)不超过2家;
4. 符合本行个人贷款业务的其他规定。

主要特色

1. 采用配偶或成年子女担保方式担保;
2. 该产品贷款金额最高30万元(含);
3. 一次授信,三年循环使用。

客服热线 69966666    www.sycrb.net

微信联系客户经理    扫码关注服务号