

我市60岁及以上人群新冠疫苗接种率低于全省平均水平 事实上,相较于年轻人,老年人接种新冠疫苗获益更高 爹爹挨别犹豫了 赶快去打疫苗吧

株洲晚报融媒体记者/刘琼

一波又一波的新冠肺炎疫情在考验着我们。而接种疫苗仍是最经济有效的防控手段。
让人忧心的是,受各种因素影响,我市60岁及以上人群的新冠病毒疫苗覆盖率仍不容乐观。

▶漫画:有效防重症 据新华社



现状 接种率为75.72%,离“应接尽接”的目标尚有较大差距

“别灰心,我们再接着打电话,能说服一个是一个。”4月12日,在天元区泰山路街道办事处,廖娟一边给同事鼓劲,一边按着计算器,盘算着辖区还剩多少老人未接种新冠病毒疫苗。
廖娟是泰山路街道办事处副主任,她所在的辖区共有60岁及以上老人2万余人,目前疫苗覆盖率约为84%。该指标虽高于全市平均水平,但由于辖区尚未接种的老年人多达3000余人,她依然感到“压力山大”。

探因 有的老人观念错误,有的处于“观望”状态

事实上,相较于年轻人,老年人接种新冠病毒疫苗获益更高。
“60岁以上人群是重症和死亡的高风险人群,也是新冠疫情流行期间对医疗资源占用最多的人群。”市卫健委疾控科相关负责人介绍,老年人接种加强免疫接种后,对于新冠病毒感染导致重症和死亡的风险可降低90%以上。
既然获益良多,为何老年群体的疫苗接种覆盖率仍不高?
先看这样一个案例。今年69岁的刘爹爹家住濠口区,至今,他还未接种新冠病毒疫苗。
“我很少出门,又不去外地,感染风险很小,用

应对 “绿色通道”+“保姆式”服务

如何补齐短板,为这个脆弱的群体筑起免疫屏障?行政层面在发力。目前,我市对疫苗接种工作落后的县市区和单位实行“三级约谈”。市老干局、市直机关工委等部门也倡导离退休人员如无禁忌症,要实现“应接尽接”。
各县市区也在积极探索符合本地实际的“自选动作”。
这段时间,廖娟和同事想了不少招。对于行动不便和无人陪伴的老人,他们派社区工作人员上门

“剩下的都是‘难啃的硬骨头’。”廖娟说,他们为了劝说一位老人接种疫苗,前后拨打了几十个电话,可对方丝毫不为所动。
“有些社区工作人员的电话甚至都被拉黑了。”说到这里,廖娟有些无奈。
据市卫健委统计,目前,我市60岁及以上人群有588601人接种了新冠病毒疫苗,接种覆盖率为75.72%,低于全省平均水平,离“应接尽接”的目标尚有较大差距。

不着接种。”无论家人和村干部如何劝说,刘爹爹总是固执地摆出这套说辞。
在廖娟看来,存有这种错误观念的老年人不在少数。还有一些基础病较多、体质较弱的老年人,担心接种疫苗后出现不良反应,处于“观望”状态。
另外,一些患有基础疾病的老人自身有强烈的接种意愿,可家人担心老人身体“吃不消”,便出面阻挠。
“提高老年人接种率,是未来防疫的关键一招。”市卫健委疾控科相关负责人表示,只有实现老年人新冠病毒疫苗“应接尽接”,我们才能构建更加完整、坚固、无死角的防疫体系。

接送,并全程陪同。为了吸引老人前来接种,他们甚至买来鸡蛋、面条等礼品。
“我们最近发动了300多位老人来接种。”提到攻坚行动的成效,廖娟稍感欣慰。
近期,荷塘区茨菇塘街道办也通过小喇叭、微信平台、电话通知、敲门行动等方式积极开展宣传,确保辖区内符合接种条件的老年人知晓率达100%。
炎陵县则设立了老年人接种“绿色通道”,并采用专车接送方式,提供“保姆式”服务。

48小时不停机生产 株企紧急支援上海 180吨“定制大米”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭昕吾)4月12日早上9时,湖南金饭碗米业有限公司门外,大型运输车正在装运成品袋装大米,12800包2.5公斤装的大米即将运往上海,支援当地物资供应。

当前,上海疫情高位运行,居民的生活物资供应牵动全国人民的心。一些知名大米企业产量大、销量大,产线包装都以吨记,在筛选完上海周边多家企业后,某国有粮企发现,金饭碗米业小包装产线的速度和处理能力可派上用场。
11日下午,金饭碗米业负责人胡达接到对方的紧急求助电话:“你们能不能48小时内出批货,但只能是小包装,要送上海。”
“没问题!”胡达简短有力的回应让对方吃下定心丸。
“对方要求48小时内出72000包米,每包2.5公斤,小包装方便配送。”胡达说,疫情形势严峻,为居民配送大米并不容易,物流公司或基层志愿者很难将数吨重的大米配送派发到各个小区,“但5斤一包的米,骑个小电动车一趟就能送多个家庭,江湖救急呀!”
下午6时挂掉电话后,胡达立刻对员工说明情况并组织加班。当晚8点,企业全力投入生产,第一批12800包成品袋装大米于12日早晨6点顺利下线。市商粮局得知该情况后,第一时间帮助金饭碗米业协调邮政物流,预计今晚(13日),上海人民就能吃到金饭碗的米了。同时,金饭碗米业的数字化产线满负荷运转,确保48小时不停机。
“想到上海人民物资供应告急,我们粮食企业都想出一份力,这个时候,社会责任是大于经济效益的。”胡达说。

“城市考古”游兴起 游客热衷“阅读城市”



▲宁宁路上的广东八和会馆。羊城晚报记者/黎存根 摄

除了近郊休闲游日益受青睐,近年来“城市考古”也慢慢地在国内大城市流行开来。“城市考古”最早兴起于国外,英文叫做City Walk,类似于“像当地人一样旅行”的理念,也被称为“有文化地儿走路”。

吃货指南 购买网络自制食品需谨慎

民间传统手工小吃、农家自产红薯粉、博主秘制私房菜等各类自制食品在朋友圈、QQ群、微博、短视频平台上推广出售的案例已屡见不鲜。
“‘绿色食品’标志需要专门机构认证,网上自制食品很难有真正意义上的绿色食品。‘无添加’并不代表食品安全可靠。”近日,四川省市场监督管理局提醒广大消费者在购买网络自制食品时,应关注购买途径,有证更有保障。
同时,谨慎小心广告。不要过分追求定制造型和口感而私人订制,不要过度崇尚新鲜、健康、无添加。不要执着迷恋野味,谨慎购买陌生的自制食物,尤其是野生菌,避免发生吃“完”“躺板板”的事故。
四川市场监管部门提示,在选购网络自制食品时,应选择具有正规资质、成规模的网络交易平台,选择信誉良好的卖家,注意看其他消费者的评价,多关注跨度时间较长的“追加评价”;在网络店铺首页查询商家是否公示营业执照及食品经营许可证的证件照片。
另外,四川市场监管部门指出,“无添加”并不代表食品安全可靠,合理合规使用食品添加剂会对食品品质起到促进作用。反倒是一些家庭、小作坊因生产条件、消毒设施较为简陋,生产工艺不符合标准要求,极易存在食品安全隐患。
(据人民网)

技能 菜买回家咋存放? 这两样利器很有用

很多老年人喜欢一大早到菜场,买当天最好最新鲜的蔬菜,而大多数年轻人则习惯周末一次性买几天的菜,囤在冰箱里。那么问题来了:蔬菜放到冰箱里就一定保鲜吗?是不是所有的蔬菜都适合放冰箱?答案当然是否定的,不同的蔬菜,存放有不同的门道。
绿叶菜应该是最不好保存的菜了,放在保鲜袋里,菜“呼吸”产生的水汽留在袋子里,会把菜沤烂;放在非常干燥的地方,它又会很快蔫掉。这时候就需要一样保鲜“神器”了——用厚实、吸水性好的厨房纸把绿叶菜包好,再套一层保鲜袋,放进冰箱,能延长它的存放时间。但是需要提醒的是,大多数绿叶菜存放久了致病的亚硝酸盐会增加,不建议久存。
厨房纸加保鲜袋的方法同样适用其他常见蔬菜,比如花菜、豆角等等。这些蔬菜在冰箱里存放一周左右没什么问题。
西红柿则是不太适合冰箱存放的蔬菜,因为西红柿含水量高,放在冰箱里容易被冻伤。根茎类蔬菜一般比较“坚强”,可以直接常温保存。比如表皮厚实、里面含水量不算高的南瓜,完整无破损的南瓜可以存放很久。胡萝卜、萝卜、洋葱也可以常温储存较长时间。根茎类里土豆算是个异类,秋季土豆可以存放较长时间,春季土豆则特别容易发芽,发芽的土豆会产生大量有毒的生物碱,千万不要食用。另外,如果你看到土豆表皮绿色,这也是龙葵素增加的缘故,最好不要食用。
(据扬子晚报)

次马路”,他告诉记者:“我现在对那些过度包装的‘网红’打卡点没什么兴趣,渴望去‘阅读城市’,参与到城市的深度互动中。”孙先生希望深入广州城市的每一个角落。无论是越秀新河浦街区的红砖别墅,还是西关恩宁路的粤剧文化名人旧居,又或者文明路上隐藏的红色革命文物遗址,对他都有着吸引力,他通过用脚步丈量街道的方式,感受广州的历史文化,留住城市记忆,“有时可能只是去看一座并不知名的历史建筑,有时则会选择一条历史主题游径去深度游。”

在小红书发布的《2022年十大生活趋势》中,和“城市考古”类似的“城市漫游”成为人们重新认识城市,解锁文化消费新场景的追崇方式。
对此,晏曾节认为,对城市隐蔽角落文化探索的兴起,既有自媒体“推波助澜”的因素,也是年轻人旅游喜好越来越具有独特性的表现。以前大家对旅游的关注点多是名山、大川、城市地标,发展到现在一般景区已不能满足90后、00后的年轻人。他们更喜欢去寻找一些更小众、更不为人所知的文化元素或者历史街区,在探寻小众景点的过程中寻找自我认同。这一过程中,像“城市考古”此类属于“小而美”的文化旅游活动愈发深入人心。晏曾节希望有更多专业化团队参与和支持这类“城市考古”文旅深度游活动,文旅部门推出的文化遗产游径等主题线路则会成为活动的载体。
(据羊城晚报)

春季长高黄金期 专家教你孩子长个“秘籍”

“春季正是孩子长个儿的黄金时期。”重庆医科大学附属儿童医院临床营养科负责人孔邈表示,0—6月龄的儿童尽量母乳喂养,并注意补充维生素D,当母乳不足时及时补充配方奶。7—24月龄的儿童,可以继续母乳喂养,但母乳或奶类不足时,注意补钙,同时补充维生素D。2—5岁的学龄前儿童,饮食结构基本和成年人一致,但要注意把含钙丰富的奶类、含维生素丰富的水果作为加餐。4—5岁的儿童也可以增加坚果的摄入,从而促进身高更好的发育。
想要让孩子在健康的情况下尽可能长高,父母应该怎样做呢?孔邈表示,合理的营养有助于促进孩子快速增长,以下4种营养素与身高密切相关。钙,影响软骨内成骨和长骨延长。富含钙的食物包括奶或奶制品、大豆类及其制品、虾皮、芝麻酱等。锌,影响儿童食欲,直接影响骨细胞的分化和增值。在海产品、坚果等食物中锌含量比较丰富。维生素D,其缺乏会减少钙和磷的吸收,导致骨骼钙磷代谢异常。动物内脏、蛋黄、海产鱼等食物中含有维生素D。维生素A,能促进生长板软骨增殖分化,促进生长激素分泌。富含维生素A的食物有动物肝脏、奶及奶制品、深色蔬果等。
同时,孔邈表示:“不建议家长自行为孩子购买各类营养补充剂,可能适得其反。”
(据人民网)



▲网络供图

小贴士 毛巾发粘有怪味怎么办?

毛巾使用久了,会散发一种怪味而且发粘。通常人们习惯用肥皂洗涤,反而越洗越粘。此时,可用浓盐水搓洗(一条毛巾可放一小勺细盐),然后用温水烫一下再搓洗,最后用清水洗净。这样,毛巾就没有怪味,也不发粘。还有,擦脸毛巾用久想恢复到柔软的样子,最好的办法是用水加洗衣粉用锅煮30分钟即可。

怎样能令新床单变柔软?

由于在生产过程中用了化学物质,无论是几多纤的新床单都会带点硬度。想令床单回复最大的柔软度,可用热水和比平时少1/4杯的洗衣粉洗涤,在冲洗过程中加一杯白醋以洗掉残留的化学物质,最后再冲洗一遍,确保清洗干净,再以温和至中度的强度烘干,干透后立即取出便成。
(本报综合)

国际观察 美国疫情可能被低估 或再现上升潮

近期,美国新冠疫情看似处于平台期,但流行病学专家表示,疫情数据统计不完全等因素可能使美国日增确诊病例数等指标被严重低估,使疫情上升趋势被“掩盖”。随着美国复活节、春假等假期来临,聚会增多,病毒可能加速传播,美国疫情有可能再次出现上升潮。
美国疾病控制和预防中心最新数据显示,近期美国日增新冠确诊病例约2.9万例,日增死亡病例约500例,日增住院病例约1400例,较今年1月初高峰时期明显下降。
但近期新冠病毒奥密克戎毒株的亚型BA.2在全美加速传播,所致感染病例数自2月初以来一直快速上升,已成为美国的主要流行毒株,为疫情防控带来新的风险。专家认为,

BA.2亚型毒株在欧洲快速传播,许多国家已经历了新一轮激增潮,确诊病例、死亡病例、住院病例大幅增加,美国很可能遭遇相似情形。
美国全国广播公司报道说,检测不充分使得许多新增病例没有被如实统计。今年1月美国疫情高峰期,每日检测量约200万次,而目前降至平均每天约53万次。一些轻症群体不再去做病毒检测,还有些群体在家中检测,并不上报结果。
事实上,美国各地统计的数据已反映出近期感染病例上升趋势。
回首美国防疫之路,存在“收紧—放开—疫情恶化—再收紧—再放开”的恶性循环。重要的深层原因之一就是抗疫这个科学问题被政治

化,从戴口罩到打疫苗,都有不少人反对。美国医学专家彼得·霍特兹撰文指出,美国反科学浪潮高涨,一些政治势力难辞其咎。《政治杂志》特约撰稿人德里克·罗伯逊说,在美国,关于新冠病毒防疫措施和疫苗强制令的争论早已脱离科学范畴,成为经年累月文化分歧的宣泄口。
专家强调,接种新冠疫苗及加强针仍是预防感染的最佳方式。美疾控中心最新数据显示,约65.8%的美国人口完成新冠疫苗全程接种,但完成疫苗接种的人口接种加强针的比例不到半数。美疾控中心表示,5至11岁儿童的疫苗接种率仍然很低,尽管儿童患新冠重症的总体风险较低,但他们仍可能感染病毒,出现重症或将病毒传播给他人。
(据新华社)

