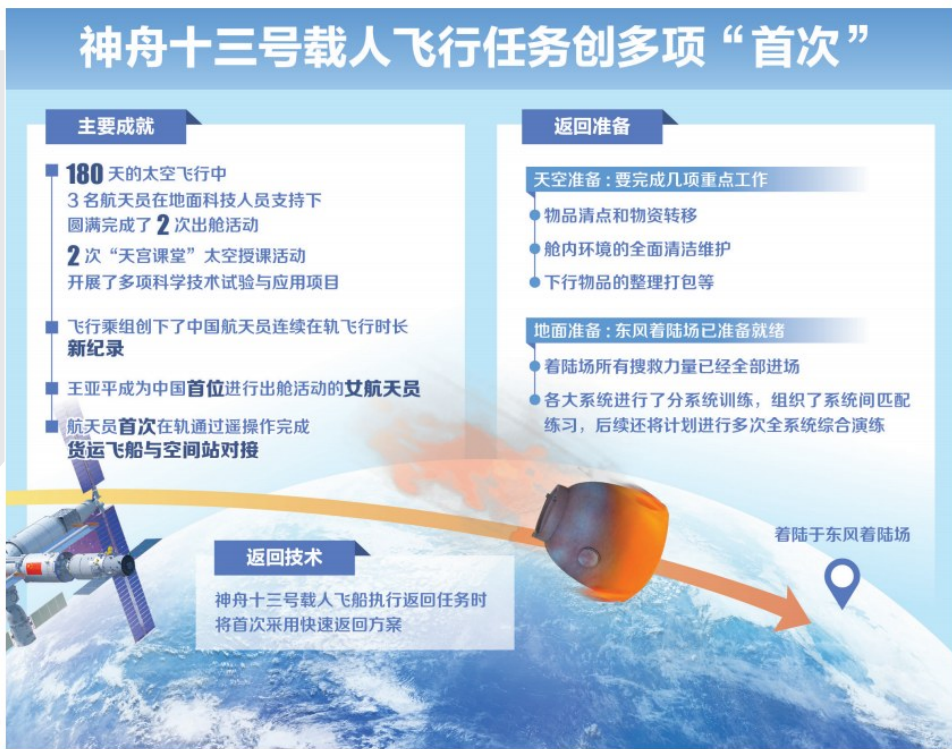


# 整理房间、收拾行李、锻炼身体,3名航天员太空“出差”即将结束 神舟十三号回家倒计时 期待英雄凯旋

王亚平跳着绳逐渐“起飞”,实力演绎“回家前高兴到起飞”……这几天,一段关于“‘太空出差三人组’回家前在忙啥?”的视频引发关注。大家纷纷留言:“欢迎三位英雄回家!”

2021年10月16日,航天员翟志刚、王亚平、叶光富搭乘神舟十三号载人飞船进入天和核心舱,成为入住中国空间站的第二批航天员。约180天的太空飞行中,他们在地面科技人员支持下,圆满完成了2次出舱活动,2次“天宫课堂”太空授课活动,开展了多项科学技术试验与应用项目。如今,他们正在紧张有序地为飞船返回做准备工作,并将按计划于4月中旬启程回家。



▲图片来源:中国纪检监察报

## 3名航天员仍然“闲不住”

太空“出差”即将结束,3名航天员仍然“闲不住”。这几天,他们最主要的工作就是整理货包,加强身体锻炼,为返回地球做好万全准备。

刚进空间站时,3名航天员曾十分费力地“拆快递”,从货运飞船搬下来很多生活用品和实验设备,布置好天上的“小家”。回家之前,他们则需要“物归原位”,把舱内环境尽量恢复原样,健身器材、实验用品、维修备件等都需要重新打包好,放回指定的位置。另外,他们还要盘点归类剩余的物资,以便神舟十四号飞行乘组之后“无缝衔接”在轨生活。

整理完“行李”后,航天员还要“大扫除”,全面清洁和维护舱内环境,并“随身携带”垃圾,控制空间站组合体内微生物滋生。

既要照顾好空间站,也要照顾好自己。长期处于太空失重环境中,人的身体会出现肌肉萎缩、骨质流失等问题。为了缓解这些状况可能造成的危害,航天员每天都要锻炼身体,并在返回前有针对性地强化锻炼,提前做好适应性调整。

去年,神舟十三号发射完成后验证了快速交会对接技术,大幅度压缩了航天员进入空间站的时间。如今,在完成6个月的在轨驻留之后,神舟十三号将首次采用快速返回技术,让航天员乘组以更快速度返回地面,着陆于东风着陆场。

## 东风着陆场所有搜救力量已全部进场

“通报落点坐标,东经100°04'……”阵地指挥部通报落点坐标,5架直升机、18台搜救车辆分别从临时空地集结点出发,前往各自待命区域。第四次预报落点后,空中分队收拢飞行,先后到达着陆点依次降落。

这是酒泉卫星发射中心东风着陆场进行第三次全系统综合演练的场景。目前,东风着陆场所有搜救力量已全部进场,各大系统进行了分系统训练,组织了系统间匹配练习,后续还将计划进行多次全系统综合演练。针对神舟十三号返回新模式,东风着陆场搜救回收大队采取多种措施,确保航天员安全返回。

## 神舟十四号、十五号今年将相继发射

2021年以来,我国载人航天工程已成功实施空间站关键技术验证阶段5次飞行任务。今年是空间站建造决战决胜之年,根据任务安排,将组织实施空间站问天舱、梦天舱、货运补给、载人飞行等6次飞行任务,完成空间站在轨建造,建成在轨稳定运行的国家太空实验室。目前,执行空间站建造阶段2次载人飞行任务的航天员乘组已经选定,正在开展任务训练。

周建平透露,神舟十四号今年发射升空后,航天员将于在轨期间迎接2个实验舱的到来。今年年底前,神舟十五号航天员还将飞往中国空间站,与神舟

十四号航天员“会师”太空。

“这将是一个非常值得期待的时刻。届时,一个由3个舱段、2艘载人飞船和1艘货运飞船构成的,总质量近100吨,搭载了6名航天员,还装载了空间生命和生物科学、材料科学等大量先进实验装置的中国空间站,将呈现在世人面前。”周建平说。

6个月,是目前中国航天员连续在轨飞行时长的最高纪录。未来,6个月将会成为中国空间站运营期间航天员乘组常态化驻留周期。

(据中国纪检监察报)



## 上海最大方舱医院 首批患者出舱

记者从上海市防控办转运专班获悉,14日10点,国家会展中心(上海)方舱医院首批322名患者解除隔离医学观察,顺利出舱。国家会展中心(上海)方舱医院可容纳5万多张床位,于9日起陆续接收轻型患者和无症状感染者,是目前上海最大的方舱医院。

记者在14日上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上获悉,4月13日,上海全市出院737例,解除集中隔离医学观察15406例,他们将返回居住地接受健康监测。综合此前公布数据,目前上海累计出院和解除隔离医学观察4.2万余人。

按照“应转尽转”的要求,上海市筹措市、区两级方舱医院,市级层面已经建立了六个方舱基地。截至4月13日,六个方舱基地中有新冠感染者56526人,累计收治79983人。

另据上海市卫健委通报,目前,上海市有9例重型病例,均在定点医院接受治疗。9例患者中,男性7例、女性2例,1例33岁,其余8例均为老年人。8例老年人中,最小的70岁,最大的93岁,均伴有严重的基础性疾病等高风险因素,且均未接种新冠肺炎疫苗。

(据新华社)

## 吉林省各州市 均实现社会面清零目标

14日,记者从吉林省疫情防控工作新闻发布会上了解到,经过45天的艰苦鏖战,吉林省各州市均实现了疫情防控社会面清零目标。

14日,长春市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上宣布,按照国家疫情防控有关规定,通过对最新一轮核酸检测结果综合研判,4月13日24时长春市实现了社会面清零目标。吉林市于4月8日宣布实现社会面清零目标,正在分区分级分类有序放开社会面。延边朝鲜族自治州3月25日以来就实现社会面清零,4月6日封控区、管控区全部解封解控,逐步恢复正常生产生活秩序。目前有感染者报告的白城市、辽源市、梅河口市新增感染者均为隔离管控人员,四平市已连续多日没有新增病例。

以长春市实现社会面清零为标志,吉林省本轮疫情防控已经进入巩固成果、动态清零、逐步恢复生产生活秩序的收尾阶段。专家表示,“社会面清零”说明已经初步阻断了新冠病毒的社区传播,是逐步解封的一个前提条件。“社会面清零”后,不代表彻底解封,居民仍需加强防范,主动、自觉地落实核酸检测、抗原自测、健康监测等措施,防止疫情出现反复。

(据新华社)

# 全国开展社区医养结合提升行动

## 老年人饮食应做到十个“宜”

近日,国家卫健委会同国家发改委、民政部、财政部、住房城乡建设部、应急管理部、国家医保局、国家中医药局、中国残联等部门印发《关于开展社区医养结合能力提升行动的通知》(下称通知),其中明确了社区医养结合服务能力提升行动的多项重点内容。

### 提升医疗和养老服务能力

通知提出,社区卫生服务机构、乡镇卫生院要加强老年人健康教育、健康管理、慢性病防控等服务,进一步做实老年人家庭医生签约服务,提高服务质量和水平,为符合条件的老年人提供慢性病长期处方服务和居家医疗服务。有条件的社区养老机构、特困人员供养服务设施(敬老院)要积极探索医养结合功能。鼓励医疗卫生机构在社区养老机构、特困人员供养服务设施(敬老院)依法依规设立医疗服务站点。

### 利用现有资源改善设施条件

为充分利用资源,改善设施条件,通知提出,有条件的社区卫生服务机构、乡镇卫生院或社区养老机构、特困人员供养服务设施(敬老院)等可利用现有资源,内部改扩建社区(乡镇)医养结合服务设施,重点为失能、慢性病、高龄、残疾等老年人提供健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、安宁疗护为主,兼顾日常生活照料的医养结合服务。城区新建社区卫生服务机构可内部建设社区医养结合服务设施。

通知还明确,新建和改扩建社区医养结合服务设施内的养老服务区应设置在独立建筑或建筑分区内,严格实行分区管理。社区卫生服务机构和乡镇卫生院利用现有资源提供养老服务的,涉及建设、消防、食品安全、卫生防疫等有关条件,在确保安全的前提下,可依据已有资质直接进行登记备案。

### 建立老年人电子健康档案

为提升社区医养结合服务的便利程度,通知提出,发挥“互联网+医疗健康”“互联网+护理服务”“互联网+养老服务”作用,开展智慧健康养老服务,可依托医联体上级医院建立远程医疗服务系统。社区卫生服务机构和乡镇卫生院要结合基本公共卫生服务、家庭医生签约服务等,建立老年人电子健康档案。可探索通过互联网等信息技术开展智慧化居家社区健康和养老服务,推动区域医疗和养老信息互通、数据共享,提高服务效率和水平。

此外,通知明确,支持医务人员参与居家社区医养结合服务,扩大服务队伍。在社区养老机构、特困人员供养服务设施(敬老院)内设医疗卫生机构中工作的医务人员,可参照执行基层医务人员相关激励政策。

(摘编自《华商报》)



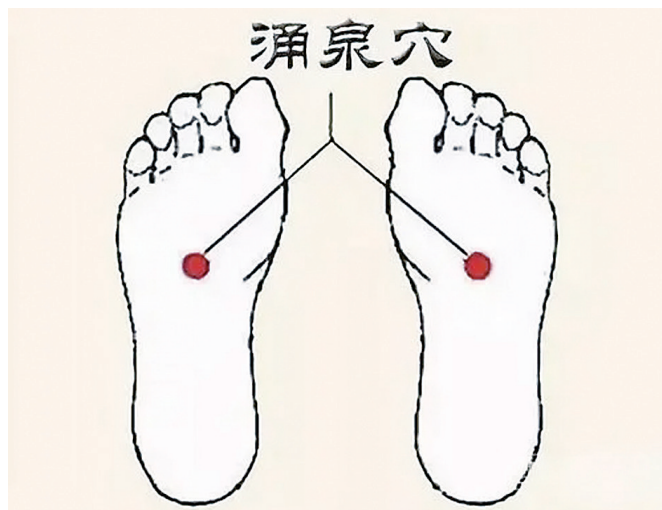
## 搓脚心,饭后一小时再开始

搓脚心是我国传统保健疗法,从中医观点看,脚心处集中了许多穴位,经常按摩这些部位,可有效地调节人体新陈代谢,促进内分泌平衡,达到健身祛病之效。如涌泉穴(如下图),为人体元气之所在,刺激此穴,可使人恢复元气。

但是,搓脚心也要注意五点。

- 1.饭后一小时内不得按摩,在一个部位上连续按摩一般不要超过5分钟。
- 2.用手指按摩要注意修剪指甲,用其他工具刺激时,应光滑无刺,避免损伤皮肤,按摩时如出现疼痛、倦怠、口干等感觉(关节炎患者较明显),均属正常现象。
- 3.按摩后30分钟内须饮50℃以上的温开水(肾病和心脏病患者,饮150毫升即可)。
- 4.心脏病、糖尿病、肾脏病、高血压及癫痫患者,按摩时间一般不超过10分钟。
- 5.按摩后由于毛细血管处于扩张状态,体温稍有升高,严禁用冷水洗或用冷毛巾擦按摩部位。

(本报综合)



▲图片来源:网络。



▲图片来源于网络。

- 一、食物宜杂。人体需要从不同食物中获取营养,建议老年人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。
- 二、质量宜高。以补充蛋白质为例,常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、肉类等都能为老年人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼、虾。
- 三、蔬果宜鲜。颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质较多,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的蔬菜富含花青素,如茄子;绿色的蔬菜富含叶绿素、叶黄素,如菠菜。
- 四、饮水宜勤。老年人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等。另外,单独补充900至1200毫升水。
- 五、数量宜少。老年人基础代谢率降低,建议61至70岁的老年人总能量摄入较青壮年降低20%,71岁及以上的老年人总能量摄入降低30%。
- 六、饭菜宜精致。老年人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。
- 七、质地宜软。由于老年人的消化液、消化酶及胃酸分泌减少,会影响食物消化吸收,所以老年人的饭菜质地以软烂为宜,应采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。
- 八、饮食宜热。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此,温热的饮食最适合上年纪的人。
- 九、吃饭速度宜缓。细嚼慢咽有利于保证食物的粉碎效果和胃部健康,同时也有利于消化吸收。
- 十、口味宜淡。年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等升高,需要控油;老年人的糖耐量会下降,需要减糖;老年人要避免高血压的出现,需要减盐。此外,还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

(本报综合)

## 中国人均预期寿命77.3岁

近日,国家卫生健康委规划信息司司长毛群安在发布会上介绍,通过开展广泛的健康科普活动,健康的理念和基本的技能日益深入人心,目前经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%,居民健康素养水平达到了23.15%,人均预期寿命达到77.3岁,人均健康状况大幅改善。目前,全国地级以上国家卫生城市占比超过60%。

(摘编自《成都商报》)

## 经常“小鹿乱撞”是心病

“医生,我好多年前就开始出现心慌、心悸,就像小鹿乱撞,不发作的时候跟正常人一样,但发作的时候好难受,做了好多次心电图检查都说正常。我究竟得的是什么病?”其实,这样的症状在临床不少见,最大的可能就是阵发性室上性心动过速。

阵发性室上性心动过速是由于心电信号异常引起的一类快速而规则的心律失常,发作呈突然发生、突然终止特征,来得快,去得也快。发作时往往感觉心跳非常快,好像要跳出来似的,非常难受。

一般的室上速发作并不致命,仅仅表现为心慌、心悸,反复发作影响生活质量,但当心动过速频率超过200次/分钟,可引起心脑器官供血不足、血压下降、晕厥,严重时危及生命。

阵发性室上性心动过速发作时症状轻微,可自行终止。急性发作时,如果心率过快、症状严重或持续时间长,应及时就医。心导管射频消融治疗是微创的根治性方法。

(本报综合)

