

### 聚焦 疫情防控

# 全国疫情形势呈现逐渐企稳态势

## 3月以来累计报告本土感染者49万多例,目前地区之间交叉输入影响明显

4月19日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍从严抓实抓好疫情防控工作有关情况。

国家卫健委疾控局副局长吴良有介绍,3月1日至4月18日,31个省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团累计报告本土感染者497214例,波及除西藏自治区以外的所有省份。近段时间,全国疫情形势呈现逐渐企稳态势,但地区之间交叉输入影响明显,各地“动态清零”的任务十分艰巨。

其中,河北、江苏、浙江、安徽、广东、福建、辽宁等省疫情总体趋于平稳。吉林省吉林市疫情持续好转,处于下降趋势,长春市疫情呈现下降态势,近日新增感染者均为集中隔离发现,但由于感染基数大,社区风险未完全排除,需持续强化疫情防控措施,巩固防控成果。上海市近日疫情仍处于高位,社区传播风险仍然较高,防控形势依然严峻,防控任务仍十分艰巨繁重。

吴良有表示,国务院联防联控机制综合组继续坚定不移贯彻落实“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,指导各地科学依法、精准防控,以最小的社会成本获取最大的防控成效,统筹推进疫情防控和经济社会发展。各地要关注重点场所、重点行业人员,强化风险场所、风险人员的日常健康监测和核酸检测,及时发现疫情苗头、快速有效处置,坚决守住疫情不出现规模性反弹的底线。(据新华社)

### ◆ 相关新闻 专家释疑“动态清零”误区

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友18日晚在社交平台上发布长文,详细澄清了关于“动态清零”措施的误解。他认为,“动态清零”不等于“零感染”,也不意味着就一定需要“全城封控”“全员核酸”。

吴尊友认为,“动态清零”强调的是社会层面感染者清零,不要求疫情所在地没有感染者,这是指在社会自由活动的人群中没有感染者,即使隔离管理的人群中有一定数量的感染者也没有关系,因为他们处在隔离状态,不会向社会传播扩散。

吴尊友说,一些人把“动态清零”的措施与封控措施等同起来,一提到“动态清零”,就想到“全城封控”。“动态清零”采取的措施取决于疫情发现的阶段,如果发现得早,只需要隔离治疗患者,加上隔离观察密切接触者,就能够实现清零。

至于全员核酸检测,吴尊友认为,同样只要疫情发现早、传播链清楚,顺着传播链发现密切接触者,就没有必要做全员核酸检测。只有当疫情发现晚,或虽然发

现较早但没能采取果断措施及时控制住,出现了较多的社区传播且传播链不清楚的情况下,才使用全员核酸检测措施。

另外针对“动态清零”政策是否影响经济发展,吴尊友也予以解释。他说,实际上“动态清零”才能最大限度地为经济建设保驾护航。

吴尊友认为,如果疫情发现在第一代、控制在第一代、消灭在第一代,对经济建设没有影响,只能是提供安全环境;如果疫情发现比较早,比如发现在疫情传播的第二代或第三代,对经济发展也没有影响。

“如果疫情形势发展比较严峻,需要采取较大范围的全员核酸检测、封控措施等,“动态清零”策略对经济发展确实有一定的影响。”但吴尊友同时表示,根据数学模型专家初步分析,“动态清零”策略对当地GDP的影响,仅相当于“非动态清零”策略对经济影响的一半。(据新华社)

# 被问是否考虑使用核武器 拉夫罗夫:我们只用常规武器

### 国际观察

俄罗斯宣布从4月18日起封锁马里乌波尔的出入口,并警告将“过滤清查”留在城内的所有男性。亚速钢铁厂成为乌克兰军队在马里乌波尔的最后堡垒,俄方18日证实仍有约2500名乌克兰士兵和约400名外国雇佣兵拒绝“最后通牒”在此坚守。

“莫斯科正逐渐接近完全控制这座城市。”英国《卫报》18日称,马里乌波尔是亚速海最大的贸易港口,乌克兰通过这里出口粮食、钢铁和重型机械,而占领这座乌南部城市意味着俄罗斯将“完全获得”一条通往克里米亚半岛的陆地走廊。

俄罗斯《独立报》18日引用五角大楼消息人士的话称,俄在乌领土上的进攻预计将在未来几天“进入新阶段”。激烈的战斗即将到来,乌军无力击退俄军,因为基辅的军事潜力“已经耗尽”,而北约国家的武器弹药供应“迟到了”。

17日,泽连斯基接受CNN采访时呼吁西方加大对乌克兰的武器供应。他说:“今天或者明天就需要装备,而不是2个月或3个月。”俄车臣共和国行政长官卡德罗夫18日在社交媒体上称:“我看到泽连斯基表示准备战斗10年。没有那么多时间,我们会在几天内收拾你的。”

美国上周准备给乌发送8亿美元武器的一揽子援助计划,俄罗斯在给美国的外交照会中警告,如果美国和盟国继续向乌克兰运送重型武器,将产生“不可预测的后果”。美国《外交政策》杂志17日称,西方终于开始援助乌克兰重武器了,他们加大了对乌克兰运送坦克、直升机的力度。但CNN18日报道,一名美国官员警告称,即使最新的援助已经开始抵达乌克兰前线,但随着顿巴斯激战的加剧,援助可能会在几天内用完。

另据消息,俄新社19日以“拉夫罗夫排除在乌克兰使用核武器可能性”为题报道称,俄罗斯外长拉夫罗夫在接受《今日印度》采访时表示,俄方只考虑在乌克兰使用常规武器。(据环球网)



▲马里乌波尔亚速钢铁厂最新航拍画面。网络供图

### ◆ 相关新闻 美方被曝正考虑将俄列为“支持恐怖主义国家”

对于美方宣称“正在考虑将俄罗斯列入支持恐怖主义的国家名单”,俄罗斯外交部发言人扎哈罗娃19日驳斥称,莫斯科认为华盛顿的相关言论就是“一种宣传活动”。

扎哈罗娃当天在YouTube上播出的索洛维约夫现场秀上批评,一些想法既没有法律也没有事实来支撑,但根本没人谈论事实。她说,这就是今天华盛顿的信息和宣传活动所必须的。

据CNN此前报道,美国一名高级官员声称,美国国务院正在“寻找一切可行的方法”让俄罗斯为俄乌战争负责,包括可能将俄罗斯列为支持恐怖主义的国家,这可能需要数周时间才能做出决定。

“无论是这项授权,还是法律赋予我们的任何其他授权,我们都将在有效和适当的情况下实施。”美国国务院发言人内德·普赖斯18日接受CNN采访,就将俄罗斯列为支持恐怖主义的国家的可能性表示,美方正在仔细研究相关的事实与法律。

根据美国国务院的定义,支持恐怖主义的国家是“一再为国际恐怖主义行为提供支持”的国家。目前只有四个国家被美国列为支持恐怖主义的国家:朝鲜、伊朗、古巴和叙利亚。(据环球网)

### ◆ 速看天下

- 美国一名联邦法官18日作出了一项裁决,推翻由美国疾病控制和预防中心(疾控中心)发布,在公共交通系统实施的“口罩令”。联邦政府对此感到失望,呼吁人们使用公共交通系统时戴口罩。
- 印度尼西亚政府委托进行的一项调查显示,由于此前感染病毒或接种了疫苗,该国人口最多的爪哇岛几乎所有居民都携带针对新冠病毒的抗体。
- 推特公司日前表示,其董事会一致通过启动“毒丸计划”,以打击美国太空探索技术公司创始人、特斯拉首席执行官埃隆·马斯克对推特“恶意收购”。
- 韩国一项政府调查显示,53.4%的受访者表示

- 示韩国不是一个两性平等的社会,低于2016年的62.6%。从性别看,受访者中65.4%的女性和41.4%的男性持有以上观点。
- 日本研究人员开发了可以增加咸味的筷子,有助于那些需要减少钠摄入量的人。筷子通过腕带上的迷你计算机控制电流,来增强咸味。(本报综合)

# 打造阳台 把满园春色搬进家

春暖花开适宜出游,但新冠肺炎疫情的反复又让我们出门踏青、赏花以及奔赴山海的愿望受阻,与其一筹莫展地望着窗外的春天,不如着手打造自家的阳台“治愈系”花园。

### ● 建造“小菜园”,收获春蔬绿

春光大好,不仅是种花好时节,更是种菜好辰光。一些香草类植物,如薄荷、紫苏、迷迭香、洋甘菊、琉璃苣等,既能观赏还能食用。随手摘下一点叶子或花朵泡茶,或拌凉菜时“点睛”一笔,都是浪漫的事。五彩辣椒、红黄小番茄这些,能吃还好看,一物两用,还能给阳台增加点色彩。喜欢香味的,也可以种点罗勒。

如果手上没有现成种子,大家也可以利用现成的菜根。最简单的就是香葱了,叶子剪下来之后,把根部埋进土里,很快就可以长出新叶。带根卖的芹菜、香菜之类的,也可以充分利用,根部切下来后种在土里,几天就能长根抽芽。

### ● 利用植物打造立体效果

“疫情前我家阳台还是空荡荡的,现在才知道,在阳台上摆上自己喜欢的花草草,就等于把大自然搬回了家。”从事旅游的雨田分享了一些经验。比如用小吊盆种植的吊兰、猪笼草、旱金莲、常春藤和彩叶草等植株,抽出的枝条还能垂下来形成美妙的立体效果。如果阳台太小,可将阳台栏杆墙面也利用起来——用一块简单的木栅栏或铁丝网格,可将所有花盆靠着挂挂起来,既可摆放植物,也可做成植物墙装饰墙面。要善于利用花盆、花凳等来增加植物的高低层次,充分利用垂直的上下空间;硬装部分选一个浅色作为基调色;花盆只选1—2个颜色即可,植物按同色系或临近色系摆放,避免杂乱。

### ● 选对饰物锦上添花

选择一款适合的花架,可有效利用阳台空间,让绿植摆放整齐有序。造型别致的花架也可成为阳台花园中的亮点。注意花架的颜色不要太显眼,尽量选用原木色、白色等能与绿色植物相协调的色彩。

灯光设计方面,可选择造型各异的太阳能灯饰,打造出氛围感满满的花园之夜。比如,藤编灯造型别致,满满的原始田园气息,白天也可成为很好的装饰品;猫咪灯与绿植搭配,带来了梦幻童话感;太阳能景观灯,有两种不同模式的灯光效果,可随意携带放置。



▲阳台一隅。(网络供图)

(摘编自《中国妇女报》《都市快报》)

### ◆ 生活宝典

## 六点背包建议兼具实用与健康

- 背包过重、错误的背包姿势,轻则容易引发疲劳、肩酸背痛,重则会损伤肩部肌肉,甚至形成高低肩。怎样背包才能兼实用和健康于一身?下面六点建议值得借鉴。
1. 背包轻一点。国际脊骨神经科学会建议,双肩包的重量最好在体重的10%以内,单肩包低于体重的5%。举个例子,体重60千克的人,背双肩包重量不要超过6千克,单肩包不要超过3千克。
  2. 每天清理一次。每天睡前都应花1分钟检查、清理背包,取出一些不需要的东西,如发票、笔、零钱或没喝完的矿泉水,就是这些东西让包不知不觉变得越来越沉。
  3. 选对材质。如果东西很多,最好选择尼龙、棉布和帆布材质的包,而不要选本身有一定重量的皮质包。
  4. 东西多分开装。双手各提1.5千克重的包,比单手提3千克重的包,更能有效缓解对背部和脖子造成的压力。所以当东西太多时,最好分放到两个包里。
  5. 每10分钟换一次肩膀。不管肩背还是手拎,最好每10分钟将包换到另一侧肩膀或另一只手上,这能有效防止颈椎和脊椎劳损。
  6. 累了就休息。背包时如果感觉到肩背疼痛,最好立刻停下来做1分钟伸展运动,如果情况不允许,就把包从肩膀上拿下来,夹在腋下几分钟。

(摘编自《大众卫生报》)

## 电饭煲使用常见问题解答

电饭煲缩短了很大家庭花费在煮饭上的时间,但是在使用过程中难免会遇到各种问题,下面就为大家解答一些常见的问题。

**用电饭煲怎么熬稀饭?**  
首先装水放米。米的多少根据自己喜好,喜欢稠一点的稀饭就多放点米,喜欢稀一点的就少放点米,一般150克左右为宜。水不要超过电饭煲的2/3,然后盖上盖子慢慢熬。当水煮沸后,注意打开盖子,用东西支撑盖子,不要让它盖上,继续熬10—20分钟。

**怎样才能用电饭煲煮出下面不硬的饭?**  
用电饭煲煮饭,不让锅底有硬饭的方法就是掌握好煮饭时间。从插上电源算起,一般35—40分钟即可。

注意米淘好后,最好放半个小时左右,然后再加热水,这样做出来的饭比较软。特别适合胃不好的人,尤其是老年人。

**煮出的饭一边生一边熟是什么原因导致?**  
原因是米饭受热不均匀,有几种可能:1. 内锅与热盘变形,或者两者之间有异物;2. 米量过大,会导致米粒的吸水程度不一样,可以根据米量适当地多放些水;3. 煮饭前注意把米摊均匀。

**煮饭糊锅、溢锅怎么办?**  
先确认电饭煲使用是否正确,确认煲体、内胆放置是否正确以及米水比例是否恰当等,再检查电饭煲的发热盘表面是否有杂物。如果以上均无问题,就需要送专业维修部门进行维修。(摘编自《大众卫生报》)

### ◆ 吃货指南

## 如何选择适合自己的牛奶?

众所周知,喝牛奶不仅有利于儿童青少年的成长发育,还有助于成人的骨骼健康。究竟如何选择适合自己的牛奶?了解以下几个问题,买牛奶就再也不会迷茫了。

**1. 买牛奶,选常温还是低温?**  
有时间经常买牛奶,有条件冷藏,对牛奶风味要求较高的人,选低温奶。如果直接饮用,低温奶能享受到更清甜的牛奶风味。

没时间经常买牛奶,没有冷藏条件,喜欢促销时囤货的人,选常温奶。如果用牛奶做烹调、烘焙或者做咖啡,味道浓厚的常温奶更适合。

就补充蛋白质和钙而言,常温奶和低温奶区别不大。

**2. 低脂脱脂奶比全脂奶更好吗?**  
饮奶量很大、需要严格减肥的人,可以选择低脂奶。对于普通人,不建议选择低脂奶或脱脂奶。如果去掉牛奶中的脂肪,就会丢掉85%以上的脂溶性维生素。而牛奶中的维生素A和维生素D都是中国人比较容易缺乏的维生素。同时,牛奶脂肪并不全是饱和脂肪,它还含有一些有益的脂肪酸,比如共轭亚油酸。

**3. 什么样的“奶”兑了水?**  
如果包装上标明“乳饮料”几个字的,就是兑了水的牛奶。因此,在购买相关产品时,一定要仔细阅读商品包装上的说明。

**4. 高钙奶是否更补钙?**  
首先,要看自己是不是很缺钙;其次,看看高钙奶里加的是什么钙。牛奶本来就很富含大量的钙,每100克牛奶大约有100毫克的钙。高钙奶每100克牛奶中至少要含120毫克的钙,其实也没有高出多少。如果要买高钙奶,可以选择添加乳钙的产品。

**5. 有机奶值得买吗?**  
有机奶是按照有机标准生产的奶。有机奶的安全性更高,但是营养成分并不比普通牛奶更高。

需要提醒的是,有机奶比普通牛奶贵不少,请按自己的经济状况进行选择。(摘编自人民网)

### ◆ 健康新知

## 别忌讳安眠药

失眠困扰很多人。缓解失眠,很多人追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药。很多人对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性很强,而且吃安眠药也不想让亲友知道,认为有病耻感。其实这是一种误解。安眠药不可怕,解决失眠问题它是快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但切忌服药期间摄入酒精,否则严重时可能会有生命危险。

## 囊肿大多是良性

卵巢囊肿、肝囊肿、肾囊肿……很多病人看到囊肿里面有个肿瘤的“肿”字,会惶恐不安。其实,不必过于担心,囊肿和肿瘤是两种不同的概念。

囊肿是囊状的良性包块,其内容物绝大部分是无菌液体及其他组织成分,一般不会产生实质性的影响。它可长在体表,也可长在内脏。一般来说,囊肿常在乳腺、子宫、肝脏等器官出现。囊肿大多是“友军”,但当体积过大或增长速度过快时,也会危及身体器官。(摘编自《快乐老人报》)

