

# 不折不扣落实疫情防控优化措施

## 国务院联防联控机制新闻发布会回应焦点问题

近期,全国本土疫情呈现传播面广、传播链条多、疫情波及面扩大的严峻复杂态势。二十条优化措施发布以来,各地正有力推动落实。如何不折不扣落实疫情防控优化措施、全力抓好当前疫情处置工作?国务院联防联控机制11月22日举行新闻发布会,就公众关心的焦点问题给出回应。

### 本土疫情呈现严峻复杂态势

“当前我国本土疫情形势仍然严峻复杂,部分地区的疫情扩散速度加快,防控难度不断加大。”国家疾控局传染病防控司二级巡视员胡翔介绍,近期疫情主要呈现出以下特点:新增感染者数量持续增加,疫情波及范围广、传播链复杂,人口密集城市成为疫情防控的重点地区。

国家卫生健康委新闻发言人米锋说,要坚定不移坚持人民至上、生命至上,坚定不移坚持“外防输入、内防反弹”总策略,坚定不移坚持“动态清零”总方针,坚决克服麻痹松懈心理、等待观望心态,坚持第九版防控方案和二十条优化措施不动摇、不走样,立足于防、立足于早、立足于快,科学精准做好疫情防控各项工作。

### 推进二十条优化措施落地落实

二十条优化措施提出要取消中风险区,高风险区连续5天没有发现新增感染者就降为低风险区。对此,中国疾控中心研究员王丽萍说,做这样的调整主要是基于第九版防控方案实践评估数据以及风险研判证据。

“在核酸检测阳性人员及其密切接触者均能够快速隔离管控并及时转运的情况下,对于高风险区管控人员中连续5天没有发现新增感染者,表明高风险区在社区的传播已基本阻断。”王丽萍介绍。

二十条优化措施明确,对密切接触者,将

工作。

近期,国务院联防联控机制综合组通过视频会议会商、调度和培训等多种方式,部署调度各地尽快推进二十条优化措施落地。目前,各地正有力推动落实。

“为进一步指导地方做好疫情防控,11月21日,国务院联防联控机制综合组发布关于《新冠肺炎疫情居家隔离医学观察》等4个文件的通知,方便基层相关工作人员更好理解和执行二十条优化措施。”胡翔说,下一步,将对这些文件进行专门培训,继续指导各级整治“层层加码”问题工作专班,督促各地不偏不倚落实疫情防控措施。

“7天集中隔离+3天居家健康监测”管理措施调整为“5天集中隔离+3天居家隔离”。王丽萍说,这样不仅节约了集中隔离资源,还能最大限度管住风险,提高防控效率。

合理安排医疗服务,通过提供“互联网+医疗服务”等多种方式,合理分流患者;做好个人防护;强化住院病区管理……针对医院感染的防控工作,国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说,医疗机构一旦出现阳性病例,要从快从速排查风险,按照“快封、快停、快消、快解”原则,尽快恢复正常诊疗。

### 加强重症救治力量储备,提升“平急结合”能力

“新冠肺炎疫情发生以来,通过统筹预防与医疗,统筹医疗救治力量,坚持中西医结合,我国新冠肺炎重症率和病死率保持在较低水平。”郭燕红说,目前全国有100多例重症,这表明老年人和有基础性疾病的人的健康受到较大威胁,增加医疗救治资源、提升医疗服务能力必要且迫切。

加强重症医疗服务能力建设,既是防控疫情、加强医疗救治的需要,同时也是“平急结合”、促进医疗服务高质量发展的需要。

郭燕红表示,发热门诊的功能之一就是甄别出发热患者或者有疑似症状的患者是否感染了新冠病毒。因此,发热门诊应设尽设、应开尽开非常重要。严格执行首诊负责制,如果是阳性感染者,要迅速转到定点医院或者方舱医院进行隔离治疗。

在发生疫情的地区,不能够以疫情防控为由对发生疫情风险的医疗机构“一关了之”“一封了之”,特别是像医疗机构的急诊、透析室、手术室、分娩室、重症监护室等,这些重要的救治科室要做到“非必要不封控”,保障患者救治。最大可能减少因为疫情防控对医疗机构日常医疗服务的影响,满足人民群众就医需求。

(据新华社)

## 河南安阳厂房火灾已致38人遇难

11月21日16时22分,河南省安阳市凯信达商贸有限公司厂房发生火灾。截至目前,事故已造成38人遇难,2人轻微伤送医救治。



▲11月22日,消防救援人员在河南安阳火灾现场(无人机拍摄)。据新华社

火灾发生后,当地消防救援队伍共投入63车、240人到现场开展灭火救援行动。22日0时,现场明火已全部被扑灭。

## 陈冬成为中国首位在轨时长超200天航天员

正在中国空间站“出差”的航天员陈冬近日又创造一项纪录,成为中国首位在轨时间突破200天的航天员。

陈冬于2010年入选中国第二批航天员,2016年首次执行飞行任务,成为中国第二批航天员中首个飞天的男航天员。在神舟十一号飞行任务中,陈冬与航天员景海鹏入驻天宫二号空间实验室,进行为期33天的太空驻留生活。在轨工作33天也创造了当时中国航天员单次太空驻留时间的纪录。

2022年6月5日,神舟十四号载人飞船成功发射。这是陈冬第二次飞天,并首次担任飞行乘组指令长。

截至目前,陈冬与航天员刘洋、蔡

旭哲已在轨忙碌了170多天。其间,“交会对接”“分离撤离”“转位任务”等空间站组合体状态转换频繁,神舟十四号航天员乘组送别天舟三号、天舟四号货运飞船,迎来问天实验舱、梦天实验舱,“现场”参与中国空间站“T”字基本构型在轨组装完成,完成三次出舱任务,进行太空授课,首次在太空过国庆和中秋等。

如今,神舟十五号载人飞船已经在发射塔架就位,神舟十五号航天员乘组蓄势待发。在浩瀚太空“出差”的神舟十四号航天员乘组,正在进行任务准备,等待新乘组的到来。

(据中新社)

## 俄指责乌军方射杀试图投降的俄军

“俄罗斯将自己去寻找实施这一罪行的人。他们应被逮捕并受到惩罚!”21日,俄罗斯总统新闻秘书佩斯科夫表示。

上周五,几段在俄罗斯社交媒体上流传的视频显示,十余名可能试图投降的俄军,疑似在卢甘斯克遭乌军方人员射杀,当时他们都手无寸铁。俄罗斯国防部当天证实了这一消息,称乌克兰总统泽连斯基及其支持者必须为此接受历史的审判。

“对俄罗斯战俘的残忍谋杀并非第一次也并非唯一一次此类战争罪行,而是乌克兰武装部队的普遍做法,得到了基辅政权的积极支持。”俄国防部称。

俄外交部发言人扎哈罗娃发表声明,要求国际组织谴责乌方这一“令人发指的罪行”并进行彻底调查。俄联邦安全会议副主席梅德韦杰夫称,那些射杀俄战俘的乌克兰士兵应该受到惩罚。

对于俄方指控,乌克兰副总理斯特凡妮希娜作出回应称,“乌克兰将对所谓的射杀战俘视频进行调查”。

(本报综合)

### 速看天下

●当地时间21日,印度尼西亚西爪哇省发生5.6级地震,截至目前已造成162人死亡,数百人受伤。西爪哇省省长表示,遇难者中大多是儿童。有不少人是公立学校的学生,地震发生时他们已经结束了当天的课程,正在学校补习。

●据日本时事通讯社22日消息,日本新任总务大臣松本刚明当天被日本共产党机关报曝光存在政治资金问题。据报道,松本刚明的个人资金管理团体存在筹款集会门票超售行为,售出量大幅高于会场可容纳人数。此行为涉嫌违反政治资金相关法规。

●韩国总统尹锡悦没能过一个舒服的周末。从上周五开始,他遭到了一位脚踩拖鞋的MBC电视台记者的高声质问;周六,首尔又爆发敦促他下台的大规模集会;而民调结果显示,他的施政支持率只有29%,差评率则达到61%。

(本报综合)

# “小雪”到 做好六点不易生病

11月22日,是小雪节气。秋收冬藏,此时正是养生的好时节。如何养生?不妨参照这6点。



▲网络供图。

### 吃“三食谱”

专家介绍,冬季有3个滋补食谱可帮助人体驱赶寒气。

**羊肉炖萝卜:**萝卜有消食化痰的功效,能够帮助肺病患者化痰痰,对于心脑血管疾病可以预防动脉粥样硬化。而羊肉不仅可以增加人体热量,抵御冬季的严寒。还能修复胃黏膜,帮助脾胃消耗。

**板栗炖牛肉:**两者搭配能起到健脾利虚的功效。牛肉可帮助提高免疫力,促进蛋白质的新陈代谢。尤其对老年人来说,板栗地牛肉可作为家庭必备菜单的选择。

**炖排骨:**炖排骨滋阴壮阳、益精补血,对身体有很好的保健作用。

### 喝“三款粥”

冬季是喝养生粥的好时机。专家推荐了三种养生粥:

**益肾粥:**大米300克、糯米50克、血糯米50克、桂圆50克、枸杞子60克、红枣30克、薏仁50克、莲子10克、红皮花生米10克、红豆10克、黑豆10克、核桃30克、黑芝麻20克。

**滋阴粥:**鲜百合100克、银耳100克、莲子20克、绿豆20克、大米300克、糯米50克、小米50克、白果20克。

**健脾粥:**黄芪100克、山药100克、大米300克、糯米50克、艾草30克、薏仁50克、红枣20克。

### 饮“三杯茶”

除了喝粥,饮茶也是养生好方法。这里介绍三款茶饮。

**桔皮:**冬天桔子大量上市,桔皮味辛微苦而芳香,行气健脾、燥湿化痰,适宜于咽喉及脾胃不适。咽喉肿痛、音哑、喉痒及脾胃失健之胸脘胀满、吐泻痰嗽等症,可用开水冲泡桔皮,或加入适量冰糖饮用为宜。

**麦冬:**麦冬润燥生津,凡上焦(咽喉)虚热或胃火偏旺引起的烦渴、燥热、呛咳、咯血等症均适宜。一般可用麦冬数粒口含含用,咽其津液,也可煎水内服。

**胖大海:**胖大海具有开胃气、清肺热、利咽喉及润肠通便的功效。胖大海可泡水饮用,对音哑干咳、咽喉肿痛、扁桃腺炎及口疮诸症有良效。

### 浴五“浴”操

肾为先天之本,生命之根。冬季寒冷最易伤肾阳气,导致精气损耗,各种疾病接踵而来。推荐大家睡前练一套“五浴养肾操”,这里的“浴”是用手摩擦身体部位,从头到脚温暖起来,简单实用。

**浴头:**十指梳头,又称“干梳头”,双手五指分开如梳状,置于前额发际处,从前向后搓动,36下。用力的大小以做完后头皮微感发热为度。“干梳头”有祛风升清降浊,益肾清脑之功。

**浴耳:**提拉耳朵,双手置于耳前,来回搓动,36下。长期浴耳,可有益肾填精、疏通全身气血之功,还可提高免疫力,预防感冒。

**浴腹:**揉揉小腹,双手平掌,置于小腹,来回搓动,左右各36下。浴腹有壮肾起虚、补益下元之效,兼有运脾导滞,减肥排便之功。

**浴腰:**对搓腰眼,双手握拳,拳眼向内,置于腰带以上,后腰部位上下搓动36次。腰为肾之府,肾虚多有腰痛。浴腰有温肾壮腰、培源固本之功。

**浴足:**按摩足心,每晚睡前,泡脚后端坐床上,左手攀左大脚趾,右手掌搓左涌泉穴36次,然后左右手足交替,搓右涌泉穴36下。涌泉穴,位于足底前1/3处,屈曲凹陷处。搓涌泉穴有益肾养阴、清心除烦、导热下行之功。

### 泡养生脚

寒冬除了注重饮食药膳之外,还可以通过泡脚、晒太阳等方式养生。热水泡脚既可以保暖,又可以促进全身的气血循环,通过刺激足部数十个穴位达到调整人体阴阳气血的作用。除了从饮食中补阳,还可以从自然环境中采补阳气,如在午后晒太阳,重点晒督脉经过的头顶和后背,有助于温补阳气。

### 练“腹式呼吸”

冬季养生最好以“静”为主,这样才能利于“养藏”。锻炼上,可以打打太极拳,散散步。另外,也可练练静功,如做腹式呼吸。平躺在床上,嘴唇合上,用鼻子慢慢地吸气,这时腹部肌肉尽量放松,小腹慢慢地膨大起来。然后用嘴呼气,腹肌尽量收缩,小腹凹进去。不要要求呼吸频率放慢,不要憋气,自然地深吸深呼就可以了,每次5分钟即可。

做完腹式呼吸后还可扭扭脚。双脚并拢,脚趾慢慢朝下压,再慢慢地抬起,尽量向上抬,然后放松,做30至50次,然后再两脚分开些,两脚腕同时向外、向内做30至50次。然后反过来向内、向外再做30至50次。有高血压病的老年人,晚上做后睡眠会很好,有助于血压平稳。

(据健康时报)

## “低糖电饭煲”不能降血糖

近年来,随着健康饮食观念的普及,市场上出现了一种宣称具有“降糖”“脱糖”功能的“低糖电饭煲”产品,吸引了不少消费者的关注与兴趣。

低糖电饭煲其实是比普通电饭煲多了一层多孔过滤内胆,也就是商家宣称的“脱糖釜”“蒸笼等”。在煮“低糖饭”时,多孔过滤内胆必须搭配使用,蒸煮过程中,水从孔内进入,对米饭进行多次冲刷,再将米汤与大米分离,蒸熟米饭。沥出的米汤会带走大米中的部分糖分,以达到降低米饭中糖分的效果。

提到“低糖电饭煲”,消费者的第一感觉往往是与血糖相关。实际上,低糖电饭煲是指此类电饭煲通过技术手段,在蒸煮过程中降低米饭中的还原糖,煮出“低糖饭”,与降低人体血糖完全是两个概念。

11月17日,镇江消协负责人告诉记者,调查发现,产品页面的宣传介绍中,商家提到的所谓“降糖”实际上是指减少大米中的还原糖含量。但根据实测,可以看出普通米饭和低糖米饭进入人体后,形成的血糖差异并不大,在被人体吸收后转化成了几乎同样多的血糖,更不存在降糖的功效。

(据扬子晚报)

## 玩手机摄影 别忘化繁为简

大象无形,大象无形。这个概念贯穿于手机摄影,同样契合极简摄影艺术的意境。

用手机摄影,不如相机那样可以通过不同的镜头、参数组合去适应复杂的拍摄场景,尝试极简摄影更应遵循化繁为简的原则。在取景过程中应少些冗余,剔除多余的枝词蔓语,表达出简约、纯洁、静谧的摄影语境。

极简摄影不等于简单摄影,极简摄影风格的要义体现在“少即是多”。这个“少”,既是图像语言的主观表达,也是对花里胡哨的现实进行取舍。在具体表现手法上,可运用手机数码变焦技术性能,灵活变化不同焦距,以“点、线、面”的手法刻画重点;通过大光比或高反差营造构图,在光影作用下取舍;尽量使用留白的手法强化简约基调,以达到近乎传统水墨画的艺术效果。

(据新民晚报)

## 煲汤放陈皮 防治胃不适

陈皮,就是我们平时所吃的橘子的皮,由于其放置的时间越久药效越强,故名陈皮。陈皮味辛、苦、性温,具有温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰的功效,适合有胃部胀满、消化不良、食欲不振、咳嗽痰多等症状的人食用。

现代研究表明,陈皮中含有大量挥发油、橙皮苷、维生素B、维生素C等成分。其中,挥发油对胃肠道有温和刺激作用,可促进消化液的分泌,排除肠管内积气,增进食欲。因此,在煲汤时放入陈皮,对胃部不适、腹胀、咳嗽痰多等具有很好的预防和治疗作用。

需要提醒的是,陈皮偏于温燥,因此常有干咳无痰、口干舌燥、手脚心发热等虚热的阴虚体质的人不宜多食。

(据生活晚报)

