当前,我国本土 疫情呈零星散发和 局部聚集性疫情交 织叠加态势,防控形 "峻复杂。

在此背景下。 如何在守住安全安 心过节? 国务院联

防联控机制综合组最新发布《关于 做好2021年元旦和春节期间新冠肺 炎疫情防控工作的通知》, 提倡家庭 私人聚会聚餐控制在10人以下,50 人以上活动应当制定防控方案,落 实重点人群在春节前完成新冠肺炎 疫苗接种任务……

#### 提倡家庭私人聚会聚餐 控制在10人以下

日前,大连某病例在未发病时 参与11人家庭聚会,造成后期其他 人全部感染。国家卫健委疾控局一 级巡视员贺青华表示,提倡家庭私 人聚会聚餐控制在10人以下,做好 个人防护,有咳嗽、发热等症状的人 员最好不要参加。

国务院联防联控机制综合组最 新发布《关于做好2021年元旦和春 节期间新冠肺炎疫情防控工作的通 知》,倡导尽量举办线上会议或视频

疫情零星散发, 今年春节如何安心过

会议,50人以上活动应当制定防控 方案,严格落实有关防控措施。落 实重点人群在春节前完成新冠肺炎 疫苗接种任务。

在餐饮业疫情防控方面,国家 卫健委此前已经出台重点场所、重 点单位、重点人群新冠肺炎疫情防 控相关的防护指南,对于包括餐饮 业在内的疫情防控措施也提出了明 确要求,特别强调包括餐馆在内的 各级各类企事业单位要落实好"五 有"要求,即:要有疫情防控的指南, 要有防控管理制度和责任人,要有 适量防护物资储备,要有属地医疗 卫生力量指导支持,还要有隔离场 所和转运安排准备的措施

#### 非必要不安排出境旅游

节日期间公众的出行意愿开始提升。对此,文化和旅游部市场 管理司司长刘克智提醒,减少不必 要的出行,非必要不安排出境旅 游,不要前往国内中高风险地区旅

刘克智表示,文化和旅游部主 要采取了五项措施。-一是继续暂不 恢复旅行社及在线旅游企业出入境 团队旅游及"机票+酒店"的业务。 是继续推动景区预约常态化,实 现限量、预约、错峰入园游览。 继续执行"75%"的政策。即:景区 接待游客量不超过最大承载量的 75%, 剧院等演出场所观众人数不 超过座位数的75%,上网服务场所、 歌舞娱乐场所、游艺娱乐场所接纳 消费者人数不超过核定人数的 四是继续暂缓新批涉外、涉 港澳台营业性演出活动(演职人员 已在境内的除外)。五是继续指导 各地文化和旅游行政部门以及文化 和旅游经营主体,对昭相关疫情防

控指南,严格落实好各项防控措施。 个人防护不能松懈

在做好常态化疫情防控方面, 中国疾控中心流行病学首席专家 吴尊友说,目前我们要继续保持常 态化防控意识。常通风、戴口罩 勤洗手、保持社交距离,仍然很重 要。在常态化防控背景下,口罩相当于普通老百姓的"标配",公众应随时准备口罩,在人员密集的地 方、涌风不够好的地方,都要坚持 戴口罩

刘克智提醒,节日期间要合理 安排行程。具体来说:

·是加强防护,健康出游。 切关注各地疫情防控部门发布的疫 情风险情况,做好自我防护,戴口 罩、勤洗手,养成一米线的好习惯。 在乘坐交通工具入园游览时,自觉 与其他游客保持间距,就餐时拉开 桌椅间距,使用公 勺公筷。

.是避免扎堆, 错峰出游。出游 前,要通过权威的 渠道了解目的地最 新疫情防控的政 策,查询景区景点

开放、限流措施,尤其是要了解门票 预约、分时段游览等措施,旅途中及 时了解地面交通的状况,合理规划 旅游线路和时间。游览时遵照景区的规定,间隔人园,错峰旅游。

是要加强防范,平安出游。 参团旅游时,选择具有资质的旅行 自驾游时,做好车况检查,自 觉遵守道路交通法规,安全驾驶 文明行车。根据个人的年龄、健 康、心理情况,量力而行参与旅游

四是遵守秩序,文明出游。自 觉遵守旅游目的地和景区疫情防控 制度,接受测量体温、查验健康码, 分时限流,保持间距要求。讲卫生、 拒绝野味,落实光盘行动,杜绝舌尖 上的浪费,自觉减少一次性物品的 使用,树立文明、健康、绿色旅游新

须

### 筷子也要讲卫生

俗话说病从口入,在大家 对食材精挑细选的时候,有注 意过同样要频繁与口腔接触的 筷子吗?要保证饮食卫生,筷 子的使用必须得讲卫生:一是 要定期更换,二是要正确清洁。 一双筷子每次经过搓洗,

都将在其表面留下裂痕,裂痕 里就会藏污纳垢。使用时间 越久,裂痕就越多、越深,所产 生的微生物也会更多,大肠杆 菌、金黄色葡萄球菌、幽门螺 旋杆菌出现的概率越大。如 果筷子上出现非木头本色的 斑点,表示筷子已发霉变质; 出现弯曲、变形,表示已受潮 或搁置时间太长:颜色发生变 化,表示材质本身性质发生了 变化;闻起来有明显酸味,则 是受污染的信号。以上情况 ·旦出现,就不可继续使用。

般建议,家庭中使用的筷子 3个月到6个月更换一次为宜。 正确清洁筷子可从以下几个 方面人手

就餐完毕及时清洗餐 具。一些人吃完饭习惯把碗 筷放一边或泡上水,过几个小 时再洗,这样最容易使细菌在 筷子上泛滥,其至侵入到筷子 内部,难以清除

用流动水仔细清洗筷子 后,应沥干水分,筷子头朝上 放进专门收纳筷子的器皿 中。最好是选择底部及周围 有镂空设计的器皿,摆放在通 风处,不要放在不透气的橱柜 中。同时,经常清洁收纳筷子 的器皿,避免细菌生长。

保证每周一次高温消毒, 在100℃沸水中煮筷子10分

120急救中 心医生教大家 学会运用"中风120"自测法进行 就诊卡

识

别

脑

挭

早期识别: 1代表 看,脸是否对 称、嘴巴是否 歪斜;

2代表二查. 两只胳膊是否不

能抬举; 0代表"0"(聆) 听,说话是否口齿含 糊不清。

发生脑梗死 后,病情较轻者可 表现为语言困难、 口眼歪斜等,严 重者可出现肢 体偏瘫、晕厥 甚至昏迷。

如果通过以上三步 观察怀疑患者是 脑梗,家属应保 持冷静,立即拨 打120 呼叫急 救车,带上患 者的病历卡及

> 脑卒中急性 期的治疗原

则为尽早改 善脑缺血区的 血液循环、促进 神经功能恢复 现场急救人员应 尽快进行简要评估 和必要的急救处理, 主要包括:处理气道 呼吸和循环问题;心脏 监护;建立静脉通道; 吸氧;评估有无低血

与此同时, 对干脑梗患者的 处置也有其禁 忌。切忌随意 挪动病人;不

要给非低血糖患者 输含糖液体;不要 过度降低血压: 不要大量静脉

着全民健身 活动的如火如 荼,许多女性也纷 纷加入到健身大军, 撑起全民健身运动的"半边天"。近年来,除了 游泳、跑步、打球等传统运 动之外,平板支撑、瑜伽、"撸 铁"等时尚运动风靡一时

但是,在越来越多女性迷

不仅达不到 完美健身效果 且由于急于求成和 方法不科学,甚至造 -系列运动伤病 成了 比如因为练习瑜伽不当, 可引发韧带拉伤、软骨撕 裂、关节炎症、扭伤、骨折、脱 臼、神经痛等常见的"瑜伽

## 警惕时尚运动暗藏伤害

上这些时尚运动的同时,因运 动损伤而求医的事例也逐年 一项研究指出,在所 有运动伤害中,瑜伽位居第 因为普通女性对于有 氧运动、力量运动以及 柔韧运动等在认知上 的不完整和传统误 区,导致 在运动 类别上选择

健身首先要遵循科学规律 和正确方法,不然可能会适得 其反。专家指出,健身要讲究 对的方法和适合自己的项 目,只有把握科学规范、循 序渐进、持之以恒的原 则,才能达到理想效 果,让运动损伤无处 遁形,真正享受 到运动的快

# 多吃柑橘类水果预防胰腺瘤

胰腺癌发病隐匿、治疗困 难,被称为"癌中之王",近年 来,其全球发病率始终保持上 升趋势。此前有关食疗法抗癌 的研究较多,但胰腺癌与饮食 习惯的关系尚不明了。 -项新研究发现,平时多吃-些柑橘类水果,可降低胰腺癌 发病风险,从而起到预防作用。



研究小组对9万名男女展 开为期17年的跟踪调查。按 照居民日常食用的17种水果 和29种蔬菜摄取量,研究人 员将参试者分为4个组进行 对比分析。结果发现,多吃 柑、桔、橙、柚四种柑橘类水 果,对降低胰腺癌发病率效果

最明显 研究人员认为,食用水果 之所以能够降低胰腺癌发病风 险,主要是因为水果中含有维 生素等抗氧化成分,柑橘类水 果中的维生素C含量尤其高。 专家提示,有胰腺癌家族病史 的人群平日应减少吸烟,并尽 可能多吃水果。

### 冬季护唇小妙方

很多人会忽略对口 唇的保护,-一般嘴唇干 涩是因为气候干燥、缺 其实冬季护唇方 法很简单,记住以下三

天让你的嘴唇美丽红

多吃些富含 VC、VE

方法以补充皮肤所需要 的营养,从身体内部做好 皮肤的滋润。配合使用 持久滋润类型的润唇膏、 的水果和蔬菜,用口服的 唇膜,从外部做好皮肤的

注意平时的保养 切记千万不要用手去撕 掉干燥的脱皮,有可能 会将唇部撕伤,同时手上的细菌也会趁机侵 可以先用温热毛巾 敷 3-5分钟,让嘴唇湿 润后用柔软的刷子轻轻 刷掉唇上的死皮,再涂

润唇霜加以保护。嘴唇 发干时,尽量不要涂口 红,或者你可以先涂有 滋润作用的润唇膏打 底、上完口红后涂上唇 蜜会让你的口唇颜色更 加紧实。嘴唇干燥或已 有起皮的人,不可以吃 辛辣、油炸、烧烤等食

近年来,随着种植牙 在口腔领域的广泛应用, 相对其他的修复方式,它 有很多优越性,因此种植 牙被称为"人类第三副牙 齿"。但是,种植牙不是 "铁秆庄稼",如果没有合 理的维护保养,种植牙同 样有可能出现类似牙周炎 的病变,种植体周围组织 发生炎症,最终松动脱 落。本文向患者介绍一些 种植牙维护保养的知识。

种植牙的保养,最重 要的是口腔卫生的维护, 其关键就是刷牙,此外戒 烟和定期复查也有很重 要的作用。

养成正确的刷牙习 惯,每天至少早上起床和 晚上睡觉前刷牙,最好每 次餐后刷牙。种植牙的 维护主要采用改良巴斯 刷牙法,要点如下:

1. 水平向手持刷柄, 刷毛朝龈向抵住牙齿。

2. 使刷头倾斜 45 度 角,刷手直指龈沟。

3.水平颤动刷牙使刷 毛尖端呆在一处,但是刷 毛可前后移动,或较小幅 度地圈式运动,这样可使 得刷毛轻轻拂过龈沟。

4. 旋转牙刷使刷毛由 龈端向牙合缘移动以便 去除龈下菌斑。

5. 对前牙内侧,水平放置牙刷受到限制,可垂直向手执牙刷。同样的短距离来回 颤动牙刷。并旋转刷向牙合缘。

6. 为清洁牙齿的咬合面,手持牙刷使刷 毛垂直于磨牙的牙合面。

7. 通过刷舌可以去除更多的口腔内的 细菌。用牙刷轻柔地由后向前清洁舌体,但 不要过于向后以免引起呕吐,而后漱口

牙间刷和牙线可以清理牙刷刷不到的 地方,比如种植牙的邻面和桥体的下面。冲 牙器在清洁口腔的同时还有一定的按摩作

吸烟是种植体周围骨丧失最常见的原 因,常常导致种植体的失败。种植牙的患者 应充分意识到吸烟的危害,尽早戒烟。

由于周围没有神经分布,种植牙要比天然牙"迟钝",这就要求患者即使没有症状也 要按期复诊,以便医生及时发现问题,及早 外理,

