



暑假来临,在疫情防控的常态化时期是否可以外出旅游? 外出旅行应注意什么?

疫情防控常态化,是否可以外出旅游?

7月10日,在四川省卫健委举办的防控新型冠状病毒科普座谈会上,四川省疾病预防控制中心副主任医师程刚就上述问题作出了回应。

随着暑假的来临,是否可以外出旅行是公众当前比较关心的问题。目前,我国绝大多数地区都属于新冠肺炎疫情低风险地区,个人在身体状况允许、行程安排合理、健康防护到位的情况下是可以外出旅行的。但对于老年人、慢性病患者、孕妇等重点人群仍然不建议外出旅行。另外,有发热、干咳、乏力等症状和(或)健康码

非绿码的人员也建议不要出行。特殊时期,朋友们的旅游攻略中一定要将安全健康放在首位。

如要外出旅行,需要注意以下事项:

◎旅行前要做好各项准备。首先要合理选择出行地区,科学规划出行路线;避免前往或途经中、高风险地区;尽量选择户外景点,提前通过网络办理好各类预约服务;做好旅行的第二方案,如出现车辆拥堵、人员拥挤、突发事件等情况,及时调整或取消行程;要准备足够数量的口罩、手

消毒剂、清洗剂等物品,可自备一些餐具。

◎旅行中要做好个人防护。乘坐公共交通工具时,全程正确佩戴口罩;游玩过程中要有序排队,保持安全距离,尽量不触摸公共设施,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻;打喷嚏、咳嗽时要用纸巾或肘臂遮住口鼻;尽量减少在通风不畅场所的停留时间;各类支付,尽量采用扫码支付等非接触的方式进行。

◎要注意饮食卫生。选择干净卫生、通风良好的餐馆就餐,也可考虑



自备食品;若在餐厅用餐,要使用公筷公勺,间隔落座或同侧用餐,保持适当距离,建议使用自带餐具或一次性餐具。

◎选择卫生状况良好,通风设施完善的酒店入

住,入住后要及及时开窗通风换气。

◎旅途中要随时关注自身及家人的健康状况。如果在出行过程中出现发热、干咳、乏力等症状,应立即到附近医院的发热门诊就诊。

(本报记者 代俊)



三伏至,养生正当时

7月16日正式入伏。三伏天是一年中最热且又潮湿的日子,被称为“最难熬的日子”。但是,三伏天也是养生的好时节。

“闷热潮湿的三伏天,人体容易被寒邪侵袭。”郑州市第二人民医院中医科主任医师王建萍主任说,伏天开始,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易趁虚而入。人们在夏季喜食冷饮、爱吹空调等过度贪凉的行为,都可能让身体在无形中被寒邪伤害。很多病都是由于进食寒凉而导致阳气受损,或过于贪凉致外邪入侵所致。千万不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。

三伏天养生做好“8个一”

- 1.一个温度——26℃
西北医院干三区副主任医师权晓娟表示,夏季吹空调,较适宜的温度为26℃以上,室内和室外的温差最好不要超过8℃。如果温差过大,很容易造成头晕、口干舌燥、咳嗽流涕等不适症状,严重时可能引发中风等并发症。
- 2.一次步行——出汗
人的养生要适应大自然的规律,该出汗的时候得出汗。天津体育学院健康与运动科学系博士李庆雯表示,三伏天可以选择“走暑”,即进行走路的慢运动,既运动健身,又能避暑养生。可以利用平时时间早晚走走,一般40分钟,2~3公里最合适。
- 3.一杯热茶——补钾
三伏天除了给身体补足水分,还得适当补点钾。华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授黄连珍表示,持续高

热时,大量出汗,会导致体内缺钾,倦怠无力,精力和体力下降,耐热能力降低,因此,膳食中适量补钾很重要。茶叶中富含钾,喝茶不仅能解渴,还能帮助消除疲劳。

4.一碗豆汤——三豆汤
常有说法,“夏季吃豆胜过吃肉”,有一定道理。夏天很多地方有暑湿,胃口不好,而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用。这里推荐一款三豆汤(赤小豆、绿豆和黑豆)。先将豆子泡几个小时,然后用小火慢熬至三豆煮烂,就做好了。

5.一个午觉——补精气
“午觉不睡,下午崩溃”。夏季气温高,昼长夜短,睡眠容易不好,而且人体消耗大,精力不济。中午打个盹,补个15~30分钟的午觉,能很好地恢复消耗的“精气神”,让下午有个好精力。

6.一杯温水——小口喝
水别等渴了再喝,经常小口喝杯温开水。建议每天喝水量最好多于1200毫升。

7.一份葱蒜——杀菌
天气炎热,食物容易滋生细菌,是肠道传染病的多发季节,北京潞河医院营养科陆霜梅表示,吃些杀菌蔬菜或多或少可以起到预防疾病的作用。这主要是指葱蒜类,包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,生吃比熟吃的杀菌作用更强。

8.一次泡脚——保健
俗话说:睡前一盆汤,赛过人参汤。泡脚是一种自我保健方法。睡前用热水洗脚,能调补阴阳,温通经络,调和营卫,升清降浊,安神养心,健脾和胃,减轻苦夏的症状。(强国)



近日,中央气象台陆续发布暴雨橙色预警、地质灾害气象风险预警、山洪灾害气象预警……乘坐公交车或私家车出行,一旦发生翻车落水或被积水淹没,难道真的只能凭运气存活吗?不,关键时刻,心态和知识一个也不能少,一起来了解“绝处逢生”的技能吧。

车辆落水“要冷静”“别逞强”

要冷静

你知道吗?汽车掉进水里后,并不会立即下沉。一般汽车从开始灌水到下沉,大概会有2分钟时间。尽管从新闻里时常看到这类消息,知道这“宝贵”的2分钟,但一旦置身于车辆落水现场,往往恐惧感会让当事人瞬间忘掉这2分钟。所以,冷静!生死关头,你必须冷静!在冷静的前提下,请完成以下这波操作。

◎开窗

如果你是司机,意识到车辆落水,第一个动作应该是开窗或开门。当车辆未完全没入水中时,请立即解开自己的安全带,同时提醒车内所有人员解开安全带。

如果你刚好在公交车前门、后门旁,请打开应急阀,扭动中间的红色开关,用力推开车门。

如果你坐的私家车是手摇车窗,打开很容易,那就赶紧打开。但现在绝大多数车都是电动车窗,一般在进水后的前几分钟是可以打开的。请抓紧时间,开窗逃生。同时请记住,不光是车窗,天窗也是生命通道。

◎破窗

当车窗无法打开时,那就只能采取破窗的方法了。这时你需要弄到一个特殊的工具——破窗锤,用它敲碎车窗四个边角。如果你发现车内没有破窗锤,可以找找身边有没有可用的尖锐的钥匙;可以试试拔出汽车座椅靠枕,使用金属那一头撞击车窗;女性朋友朋友们可以看看脚下,是不是有一双“无往不利”的高跟鞋……如果



以上这些统统没有,别忘了你的肘关节。但要注意,不要选择去破前挡风玻璃,司机们都知道,车上数这道玻璃强度最高,你所能使用的那些破窗工具,可能都奈何不了它。

◎等待

落水早期,车内和车外的压力差太大,一般情况下很难靠蛮力推开车门,这时需要等待。待车内接近装满水的时候,差不多就是水漫到腰部位置时,车内外压力基本相等了。就是这个时候,打开车门,赶紧出来。

逃生前抓住这波动作要领:先找到车门把手,深吸一口气憋住,然后用腿蹬开车门。

◎逃离

从车内逃出来后,请睁眼跟随眼前气泡上升的方向游出水面,避免在水内迷失方向。身边的任何漂浮物都

要尽量抓住,如木板、树枝等,借它们的浮力浮在水面,寻找机会逃离水面。

不会游泳的人也不要绝望。落水后应立即屏气,在挣扎时利用头部露出水面的机会换气,并寻找可以抓住的物体。

脱险的第一时间,请向周围的群众寻求帮助。当然,这不光是为了救你,也是为了救更多被困的人。

别逞强

行车途中如遇暴雨,请记住,千万别逞强!

◎意识到下暴雨后,请第一时间降低车速,开启车灯和前(后)雾灯。无论你视力有多好,都不要逞强,务必开启车灯!要让前后方的司机知道你车子的存在,避免发生追尾事故。

◎行车中如遇积水,如果你能明确判定积水很浅,也请慢慢通过。如

果是低洼道路积水,先观察前车的通行情况,再做定夺。不要自以为是,试图强行通过不可判断的路段。如果积水深或看不清积水深度时,要停车等待。不要尝试在已经被洪水淹没的公路上行驶。

◎涉水前,务必开启车窗,好为突发情况时逃生做准备;挂低档位,并稳住油门通过,不可加速或中途停车。

◎如果车在积水中熄火,不可再次点火,应弃车,车内人员转移至安全地带等待救援。如果发现水位迅速上升,请立刻弃车到地势较高的地方。

◎切勿为了躲雨,盲目驶入有积水的涵洞、立交桥底或下沉式隧道里,这些地方都比较危险。

◎车内必备破窗锤,一定要放在触手可及的地方。公交车上也有破窗锤,暴雨天乘车,尤其要注意破窗锤的位置。(健康中国)

我的健康我做主

夏天喝冰啤酒有禁忌

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热消暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症

状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到消暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?冰镇啤酒的最佳温度在5℃~10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减,十二指肠内压升高,严重时

可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人都喜欢吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,然而这些菜品和啤酒都含有较高的嘌呤,嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱发痛风等疾病。因此,如果同时进食啤酒和烧烤,会大大增加患痛风的风险。除此之外,烧烤会使食物产生苯



并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。(钟科)

兴文县 增强学生防疫拒邪能力



本县 近日,宜宾市兴文县委政法委、县反邪教协会联合县教育和体育局等相关部门,县书法家协会等社团组织开展了学校常态化防疫、拒邪宣传活动。

志愿者们在学校开展了“相信科学 拒邪拒教”“崇尚科学 防范邪教”等识邪教、拒邪教、防邪教、反邪教的宣传教育活动,开设了书法、苗

族歌曲、苗族舞蹈、绘画、游戏、体育等各式特色班,在丰富师生们暑期生活的同时,增强了师生学科学、战疫情、抵御邪教侵害的能力。此外,还通过开展“小手拉大手”活动,号召同学们将学到的科学文化和法律法规知识带给身边的亲戚朋友,受到了社会各界好评。

截至目前,活动共向师生发放科普宣传资料1000余份,反邪教宣传围裙、反邪教宣传手提袋等宣传品400余个。活动的开展,有效地为师生们筑牢了暑期“防邪墙”,为全县师生身心健康营造了良好社会环境。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。