



第一波疫情还没有到低谷,秋冬季会不会有第二波反弹的可能性?近日,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏对此谈了自己的观点。

张文宏谈秋冬季疫情反弹的可能性

张文宏表示,原来以为秋季的反弹会成为一个巨大的挑战。事实上,这个挑战提前来到了。这次病毒的蔓延没有遵循以前的规律。从SARS到H1N1流感的流行,都是夏天到来以后病毒蔓延就出现被抑制的态势。所以在后续防控减弱以后,会出现二度蔓延。但目前全球情况比我们想象的更为严重,现在并没有出现第一波疫情被遏制的现象。第一波没有到低谷,所以谈不上第二波何时来,有可能今年一年都处在全球大蔓延的状态之中。

张文宏指出,在全球第一波疫情防控过程当中,有部分国家控制得非常好,如欧洲、中东地区(部分国家),但是随着复工复产的开始,这些国家现在面临疫情反弹的风

险。这种风险在世界范围内广泛存在,一定也会影响到中国。

第二波疫情现在已经来了吗?“第二波疫情”目前还是伪命题,得益于我国比较完善的抗疫策略体系。”张文宏表示,所谓的秋冬第二波疫情,是以第一波的结束为标志的,而现在全球范围内第一波疫情并没有结束,目前还是伪命题。

谈及疫情的下一步走势,张文宏说:“短期内这个事情也好不了,但是坏也坏不到哪里去,中国最差的时候已经过去了。”



疫情会出现第二波反弹? 坚持做好防疫工作

张文宏称,具体来看,全球确诊人数每天都在增加,但是根据群体免疫的数学模型,群体免疫不是一两年内可以完成的,可能要很多年

才会完成。“不管天翻地覆,世界如何改变,秋冬有没有第二波疫情高峰,中国始终是汪洋

大海当中一块坚实的磐石。”张文宏认为,从实际防控效果来看,中国基本上已经形成了比较完整的疫情防控策略,即在疫苗问世之前,能够依靠扩大检测、社区管控、精准防控等一系列策略,使中国成为全球相对安全的区域。

张文宏强调,在全球范围内的疫情防控上,中国其实并不孤独。“现在的世界基本上划分为两个部分,一个是疫情继续高涨,还有一个是疫情基本得到管控,中国无非是其中做得最好的一个。”张文宏解释道,在疫情防控上做得比较好的国家,策略都会比较接近,中国并不孤独。

因此,在疫苗发挥重大作用之前,我国的疫情防控策略会越来越完善。张文宏还表示,随着近期受到广泛关注的经济“双循环”等策略发挥作用,我国在方方面面都已经做好了充分准备。

张文宏表示,今后,随着疫苗的研发上市,全球疫情情况不至于变得更糟糕。所以总体上来讲,人们应该抱有乐观的态度,沿着既定的方向持续前进。

(钟科)

入汛以来,我国多地有较强降水过程,长江上中游强降水落区与前期重叠,中下游干流高水位持续,淮河流域有明显涨水过程,多省山洪地质灾害风险高。山洪地质灾害固然可怕,但只要掌握必要的防范知识,便可以在山洪地质灾害来临前或来袭时做出正确的防范措施。

正确应对山洪地质灾害

水剧增变浑等。如不慎遭遇滑坡,当您处于滑坡体上,感到地面有变动时,要用最快的速度向山坡两侧稳定地区逃离,向滑坡体上方或下方跑都是危险的。

崩塌

崩塌是较陡斜坡上的岩土体在重力作用下突然脱离母体崩落、滚动、堆积在坡脚(或沟谷)的地质现象。引起崩塌的自然因素有地震、强降雨、河流冲刷和雨水浸泡等。发生崩塌前,通常会有如下前兆:陡山有岩石掉块和小崩塌不时发生;陡山根部出现新

的痕迹,不时听到撕裂摩擦错碎声等。如不慎遭遇崩塌,位于崩塌的底部时,应该迅速向崩塌两侧逃生,如果位于崩塌体的顶部,应该迅速向崩塌体的后方或两侧逃生。

泥石流

泥石流是山区沟谷中,由暴雨、冰雪融化等激发的含有大量泥沙石块的特殊洪流。发生泥石流前,通常会有如下前兆:连续降雨时间较长,并在沟谷中形成洪水;河水突然断流或洪水突然增大并夹杂较多的岸边柴草或树

木;沟谷深处变昏暗并伴随轰鸣的巨响,或感受到了地表的轻微振动等,都有可能发生泥石流灾害。如果不慎遭遇泥石流,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避或停留;千万不要顺沟方向往上游或下游跑,应向与山洪泥

石流方向垂直的两边山坡上爬。(应急管理部 中国气象局)



市民胡先生平时爱喝茶,他和茶友们对各种喝茶的传言也颇有“研究”,其中一个困扰他们很久的问题就是“据说喝茶会导致钙流失”。这个传言到底对不对呢?喝茶真的会导致钙流失吗?

喝茶会导致骨质疏松?

关于喝茶的这些传言不要信

传言一:茶叶中所含的草酸易与钙结合,生成难以吸收的盐类,这种草酸钙易沉积于肾脏形成肾结石。研究表明,草酸钙结石占肾结石的80%以上。

辟谣:虽然喝茶可致草酸钙形成,但是被摄入体内的草酸和钙离子结合,是一个很复杂的过程,并不

是摄入体内的都将转化为草酸钙结石。瑞士医学家Paracelsus曾指出:“所有东西都含有毒素,没有任何东西是完全无毒的,剂量才是决定物质毒性的关键。”相关研究显示,茶叶中的草酸含量约为干重的1%,相比于菠菜、苋菜、草莓等这些富含草酸的食物来说,并不算高。干茶用沸水泡制后,草酸成分浸出率也不可能是百分之百。

传言二:茶中含有的鞣酸会与食物中的钙反应,生成的鞣酸钙不利于钙的吸收,继而导致缺钙。

辟谣:过去人们认为,导致茶叶苦涩且具有收敛性的物质为鞣酸。经过科学研究证实,茶叶中苦涩物质为茶多酚。而多项研究表明,茶多酚具有抗氧化、抗衰老、降血脂、降血糖、抑菌抑菌等多种生理活性。尤其关于茶黄素的广泛研究,今年发表在《细胞代谢》杂志上的研究型文章证实,茶黄素中的茶黄素-3-

没食子酸酯(TF2A)具有抗衰老、健骨以及改善糖代谢功能。

这些坏习惯最伤“骨”

吃得咸(齁)。众所周知,高钠饮食是高血压的诱因之一。而随着研究深入,发现高钠也是诱发骨质疏松的危险因素。我国居民人均每日食盐摄入量为10.5克,远远高于中国居民膳食指南上所推荐的6克摄钠上限。

咖啡喝得多。虽然众多研究已经表明,若钙质摄取足够,饮用咖啡并不会增加骨质疏松风险,但是在学习工作快节奏的今天,各个年龄层以咖啡“续命”,咖啡有利尿作用,会增加钙从尿液中排出。建议每日咖啡控制在2杯(400毫升)左右。

不晒太阳。人体维生素D的主要来源是“内源性”的,由人皮下的维生素D源(7-脱氢胆固醇)经过紫外线照射而成。仅靠食用富含维生素D的食物(海鱼、动物肝脏、蛋黄等食物)难以满足。绝大多数人每天在阳光下晒10~20分钟即可。

缺乏锻炼。运动不仅可以增强

肌力,还可以改善骨密度,维持骨结构,降低跌倒与脆性骨折风险。为了预防骨质疏松及其并发症,建议坚持做有氧、负重肌力、冲击性、平衡和灵活性等运动。

烟雾缭绕。相关研究表明,吸烟者的骨质疏松风险高于不吸烟者。吸烟者的骨丢失增加,肠钙吸收减少。吸烟不仅是心脑血管疾病、呼吸系统疾病的直接病因,还会危害骨骼健康。

一身酒气。据调查,每周饮酒超过27杯的男性和超过14杯的女性,发生严重骨质疏松的比例比不饮酒者或饮少量酒者要高得多。

肥宅快乐水。碳酸饮料中含有较多的磷酸,会影响我们体内的钙磷代谢平衡,导致钙的吸收减少。

(健康)

遗失公告

武胜县乐善镇普善村村民委员会开户许可证(核准号:J6741000431001,编号:6510-00600992,法定代表人:夏杰鹏,开户银行:武胜县农村商业银行股份有限公司乐善支行)遗失,声明作废。

2020年8月14日

长宁县反邪教法制教育助力乡村振兴



本报讯今年以来,宜宾市长宁县立足自身职能,结合自身工作实际,将反邪教等法制教育工作融入基层社会治理工作大局,以点带面,将“触角”延伸到基层,助力乡村振兴战略实施。

精准普法服务。组建13个基层普法宣传小分队,结合“法律进乡村”“法治四川行”一月一主题”宣传内容,以“点单式”在村(社区)推行“培训+宣传+服务”的普法教育形式,通过组织一次法治讲座或法律知识竞赛、开展一次面对面普法宣传、举办一次免费法律咨询等形式多样的普法活动,营造“一村(社区)一特色”的守法普法教育氛围。今年以来,该县共开展各类宣传活动100余场次,发放宣传资料10000余份,提供法律咨询3000余人次。

专业调解服务。大力推进

人民调解、行政调解、司法调解“三调联动”,着力构建农村矛盾纠纷多元化解机制,推广借鉴“枫桥经验”,创新探索“现场调解+巡回调解+远程调解+专业坐诊”调解模式,排查化解乡村矛盾纠纷,打造乡村矛盾纠纷化解新格局,确保各类矛盾纠纷化解在基层,消灭在萌芽状态。目前,全县共有人民调解委员会201个、人民调解员1208名。1~6月,累计办理人民调解案件1348件,开展矛盾纠纷排查428次,排查发现矛盾纠纷168件,预防纠纷185件。

暖心法律服务。整合法律服务资源,建立县公共法律服务中心1个、镇公共法律服务站13个、村(社区)公共法律服务工作室168个,推进一村(社区)一法律顾问全覆盖工作。法律顾问通过定期“坐诊”,借助“法惠民生”微信群,为群众提供线上线下法律服务,消除了基层公共法律服务的“最后一公里”服务盲区。据统计,一村(社区)一法律顾问工作开展以来,共计推送“微信普法”5000余次,参与村规民约制定完善40余次,化解矛盾纠纷100余次,出具法律意见书200余份。(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。