



疫情防控下， 核酸检测意义重大

“常态化疫情防控下，核酸检测能力全覆盖有什么重要意义吗？”“正常情况下，建议特殊人群多长时间做一次核酸检测？”近日，四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安教授就核酸检测在常态化疫情防控下的重要意义与作用等相关知识进行了分享。

常态化疫情防控下，核酸检测能力全覆盖有什么重要意义？
梁宗安指出，当前，全国疫情防控进入常态化阶段，局部地区出现小规模聚集性病例，是疫情防控常态化的特点之一。

核酸检测是精准防控的有效手段，是主动筛查无症状感染者、落实“四早”要求的第一道防线，可以尽早发现传染源并从源头上控制住疫情传播，防止因无法及时诊断、及时隔离给整个疫情防控带来巨大的挑战。

例如北京的防控措施，对重点人群实行应检尽检，对其他人群实行愿检尽检，基本做到了主动、快速、精准的管控，防疫强度也控制在有限范围内，确保了整个城市有序运行，这为将来全国其他地方防控散发病例而不影响

社会运转提供了很好的样板。海外一些国家由于核酸检测未实现全覆盖，确诊病例仍在爬坡阶段，对海外入境人员的核酸检测全覆盖是外防输入的必要措施，有助于防止关联病例的产生。

尤其是进入秋冬季节以后，大量的普通呼吸系统疾病患者，如流感、其他病毒性疾病与新冠肺炎临床表现极为相似，单靠临床诊断无法确诊。如果不及时进行核酸检测，势必出现不确诊患者聚集，导致交叉感染和医院感染增加，严重时会导致医疗机构瘫痪，公共卫生系统瘫痪。所以，各级医疗机构均需要提高对核酸检测意义的认识，并按照卫生行政部门相关规定，做到“应检尽检，愿检尽检”，检测结果准确可靠，按照6~8小时要求及时发送核酸检测报告。

常态化疫情防控下，哪些行业的从业者可能需要周期性做核酸检测？

梁宗安表示，由于许多患者在临床上会出现新冠病毒核酸假阴性，因此检测需要间隔超过24小时进行两次测量，如果是疑似患者或密切接触者，则需要在14天内每24小时检测两次，并在隔离解除前再次检测。

一些重点人群应做到“应检尽检”，甚至可能需要周期性的检测，主要包括：密切接触者、境外入境人员、发热门诊患者、新住院患者及陪护人员、医疗机构工作人员、口岸检疫和边防检查人员、监所工作人员和社会福利养老机构工作人员。检验采样过程需要标准化，以保证采集到合格标本。

(本报记者 代俊)



珍惜食物 从我做起

勤俭节约，是中华民族的传统美德。虽然国家不断进步，人民生活逐步富裕，但是杜绝浪费、尊重劳动、珍惜食物仍然是每个人必须遵守的原则。如何培养节约习惯，做到不浪费？我们一起来看看《中国居民膳食指南(2016)》的建议。

不宜太多，可根据就餐成员的数量和食量合理安排。烹饪前对蔬菜、肉类等的处理，应尽量充分利用，减少产生食物“垃圾”。

必要的浪费。选菜时以食物多样、荤素搭配来按需选取，多选新鲜蔬菜、豆制品、鱼虾等水产品，少选“红肉”“肥肉”与内脏类食品。无论何时何地，都应推行“光盘行动”，如有剩余饭菜，打包带走。

(本报记者 代俊)

蔬菜可以加入肉类再次做成新菜肴。

简餐分餐，减少铺张浪费

无论在家还是在外，每个人都应该做到文明饮食、讲卫生、不浪费，主动分餐。公共餐饮应提供标准化菜品，菜单上准确标注分量，按食物多样、营养均衡的要求配置；可推行分餐制，即就餐者每人一份饭菜，自己享用。单位食堂应推行份餐或套餐，即根据个人能量和营养需求、食物种类和数量设计成简约型食物组合；食用自助餐时，应估量自我需要，少量多次取用，避免一次性取用过多食用不完而造成不

学会利用剩余饭菜

剩余饭菜扔掉自然不可取，适当处理一下，即可变为下一餐的美味佳肴。对于餐后剩余的肉类食物，应用干净的器皿盛放并尽快加盖冷藏保存，在短期内食用完毕；剩余的米饭可以放凉后尽快放入冰箱。要避免不适宜的温度储存产生发霉或变质，而造成食物“垃圾”。剩余饭菜一定要在安全卫生的前提下食用。

再次利用剩饭最好是直接加热食用，也可做成稀饭、蔬菜粥、炒饭以及其他菜肴的配料。肉类可以把大块变成小块肉或者肉丝，加入新鲜蔬菜再次入锅成为新菜；还可以与米饭一起烹饪做成炒饭。对于烹饪过的蔬菜，尤其是叶菜类不宜储存，最好一次吃掉；瓜果、根茎类

按需选购，合理储存

购买食物前做好计划，按需购买，既保证了食材新鲜又避免了浪费，尤其是保质期短的食物。对于可短期储存的食物，应根据食物特性和标明的储存条件存放，并在一定期限内吃完，避免食物不新鲜或变质。例如，肉类可以切成小块分别装袋后放入冰箱冷冻室，食用时取出一袋即可；袋装米面可在取后将袋口扎紧，并存放在阴凉干燥处。

小份量，合理备餐

食物小份量可实现食物多样化和减少浪费。一般来说，一盘纯肉热菜或冷盘的重量约为150克；一盘素菜或荤素搭配的菜肴约为300克。一家三口一餐准备三菜一汤即可满足需求，一次烹饪的食物

卫生与健康

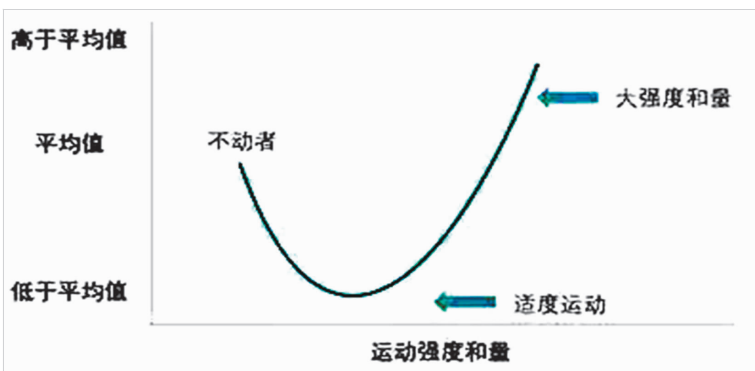
运动对身体有益，这是基本常识。然而，我们有时会遇到“运动之后反而更容易生病”的情况，这是怎么回事呢？如何在有限的运动时间里，获得更多的锻炼好处呢？我们一起来看看吧。

关于锻炼，你须知道的事

彭历

为什么运动了反而更容易生病？

目前主流的观点是，在运动初始阶段，突然的大体力运动会造成人的免疫力暂时下降，导致身体的抵抗力变差，病毒细菌乘机而入，自然容易生病了。但是，如果你长期坚持进行大体力的运动，身体适应后，免疫力就会有大幅提升。有专家用“J形曲线”来描述这种情况。



图中的横坐标是运动的“强度和量”，纵坐标是“免疫力水平”。从这张图可以看出，适量运动会有一虚弱期，在这个虚弱期内，人的免疫力会下降。因此，不建议大家“临时抱佛脚”式的运动。

运动能带来哪些益处？

运动有很多好处，正确的运动方式能给人带来意想不到的收获。

- 运动能提高免疫力。从“J形曲线”图可以看出，更大“强度和量”

的运动能给人提供更强的免疫力，这也会减少被细菌病毒感染的几率。此外，免疫力强的人还能降低患其他疾病的几率，可以说益处多多。

●运动能缓解压力。运动可以促进人体分泌多巴胺，让人精神愉悦、心情放松，从而使人保持积极乐观的状态。英国一项相关研究结果表明，运动能够治疗和预防抑郁，其中有氧运动、攀岩的效果更好，同时研究还表明，即使是极少量的散步等运动也能起到明显的效果。

●运动能降低死亡率。《欧洲心脏杂志》多篇报道表明，在房颤患者中，坚持运动的人能够降低46%的心血管死亡风险，此外还能降低30%的卒中、22%的心血管疾病的发生。韩国另一项研究结果表明，中到大体力的运动能够降低11%的心血管死亡风险。总之，多项研究均表明，运动能够改善老年人的血管功能、降低死亡率。

●运动能够减肥。与节食减肥相比，运动减肥的效果并不明显，原因是运动的人往往吃得更多。瘦素

(一种由脂肪组织分泌的蛋白质类激素，通常被认为是食欲抑制剂)能够降低食欲、增加人体的能量消耗和脂肪的分解，而瘦素抵抗则会使人体的瘦素不能起作用，不过运动能够减轻瘦素抵抗，从而达到减肥的效果。

哪些运动“性价比”高？

●减缓精神压力的运动项目。一项来自牛津大学和耶鲁大学的研究，通过对120万人的日常运动情况进行详细分析，得出运动能够降低精神压力的结论。研究还表明，在降低精神压力方面，即使只做很少的运动都能起到一定的效果。减缓精神压力“性价比”最高的是集体运动、单车、有氧体操，这三项运动能够降低20%的精神压力。此外，娱乐

运动也可以算作低体力的集体运动，也可有效地减缓抑郁情绪。

●增加身体机能的运动项目。在提高身体机能的运动中，“性价比”最高的三个运动项目分别是挥拍运动、游泳、有氧体操，这个结论来自于2016年一项8万人参加的科学研究。研究表明，这三类运动能够显著降低全因死亡率，分别为47%、28%、27%，运动后受益更好，其中挥拍运动如羽毛球等的效果最显著，远超其他运动。另外，这三类运动在降低心血管疾病死亡风险中作用也最显著，位列前三。从中我们可以了解到，挥拍运动作为集体运动中的一种，既能够显著降低精神压力和抑郁风险又能锻炼身体降低死亡率，是受益最高的一类运动。

此外，《柳叶刀》文章还表明，每次运动的最佳时间为45~60分钟，每周运动的最佳次数为3~5次。

(作者单位：成都市第二人民医院)



巴中市反邪教协会成立



栏目协办：四川省反邪教协会办公室

本报讯 8月26日下午，巴中市反邪教协会成立大会在巴中市恒丰饭店召开。市委政法委书记、省反邪教协会副理事长、秘书长出席会议。巴中市科协党组书记、主席王政主持会议。市级相关部门负责人，以及全市宣传、统战、政法等系统会

员170余人参会。

会上，宣读了《巴中市科学技术协会的批复》和《巴中市民政局关于同意巴中市反邪教协会成立登记的批复》，通报了协会成立筹备工作情况；为巴中市反邪教协会授牌、授印；省反邪教协会讲师以“崇尚科学 远离邪教”为主题开展了反邪教讲座，围绕“什么是邪教”“如何防范邪教”等内容作了详细的讲解。

大会选举产生了巴中市反邪教协会会长、秘书长、5名副会长，以及65名理事、23名常务理事。(本报记者 杨永忠)

四川省二郎山喇叭河水泥有限公司 4500t 熟料新型干法水泥生产线产能置换及配套技改项目 环境影响评价第二次信息公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》及《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众参与办法》等法律法规的要求，四川省二郎山喇叭河水泥有限公司4500t熟料新型干法水泥生产线产能置换及配套技改项目环境影响评价公众参与第二次公示并征求公众意见，有关信息公示如下：

- 一、项目基本情况
见网址：<http://www.tqx.gov.cn/gongkai.html>
- 二、公众意见表
见网址：<http://www.tqx.gov.cn/gongkai.html>
- 三、公众可在以上网络链接下载《公众意见表》并通过信函或电子邮件在公示时间内将填写的公众意见提交给建设单位。公众提交意见时请采用实名，提

供有效的联系方式。

- 三、建设项目的建设单位名称和联系方式
单位名称：四川省二郎山喇叭河水泥有限公司
单位所在地：雅安市天全县始阳镇
联系人：高先生
联系电话：15281272527
电子邮箱：553122125@qq.com
- 四、承担环评工作的环境影响评价机构的名称和联系方式
单位名称：四川省环科源科技有限公司
单位所在地：成都市高新区天府四街199号长虹科技大厦12楼
联系人：李先生
联系电话：028-61863319
- 五、本次公示时间为五个工作日，公众可在公示时间内将填写的公众意见提交给建设单位。

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。