

外交部发言人:中国疫苗是安全、有效的

针对近日有西方媒体称中国疫苗效果不佳一事,外交部发言人汪文斌13日在例行记者会上答问时表示,实践证明,中国疫苗是安全、有效的。

汪文斌指出,中国是全球唯一一个同时拥有多种技术路线新冠疫苗产品的国家,为民众的基础免疫和加强免疫提供了多种选择。目前,中国有13款

新冠疫苗批准使用,涵盖4条技术路线,疫苗和医疗物资总体供应充足,能够满足“应接尽接”的需要。

汪文斌说,世界卫生组织有关负责人最近表示,中国的疫苗接种率非常高,无论是灭活疫苗、病毒载体疫苗还是mRNA疫苗,对预防重症和死亡的保护力相当。相关研究也显示,对于60

岁以上人群,接种3剂灭活疫苗对重症和死亡的保护效果与接种3剂辉瑞mRNA疫苗后的保护效果基本一致。中国全病毒灭活疫苗能够激发较好的细胞免疫和免疫记忆,在预防发病、重症和死亡中发挥着关键作用。我国始终把疫苗的安全性放在首位,我国疫苗的安全性良好。

“当前,中国疫苗接种覆盖率已达92.9%,60岁以上老年人接种覆盖率超过90%,我们已向120多个国家和国际组织供应超过22亿剂新冠疫苗。实践证明,中国疫苗是安全、有效的。我们愿继续同国际社会加强沟通合作,更好应对疫情挑战,更好保护人民生命健康。”

新华社

体温计摔破了怎么办?

测体温时常常不小心将水银温度计掉在地上导致水银洒落。专业人士建议:可用硬纸片收集水银密封处理并开窗通风。

“体温计摔破后,我特意用厚纸巾把它收集起来扔进了垃圾桶。”近日,赵女士在测体温时不慎将体温计摔碎,进行了简单处理。还有网友将洒落水银扫进簸箕或扔马桶里冲走。

中国医学科学院肿瘤医院病理科医生李江涛提示,水银是金属汞的俗称,体温计摔碎后如果不及吋收集处理,落在地上的汞会挥发到空气中变成汞蒸气。汞蒸气具有毒性。一根标准水银体温计中的汞含量大概为1克,只要

及时处理,不会对人体健康造成影响。

李江涛表示,如果水银体温计摔碎,应尽快开窗通风,然后戴好一次性手套和口罩,立即清理散落在地面或者物体表面的汞珠。可用纸巾、薄塑料板或湿润棉棒等将汞珠收集放入矿泉水瓶中,之后注水防止水银挥发。破碎的体温计可一并放入,拧紧瓶盖后,贴上“废弃水银”的标签放入有害垃圾桶内。“千万不能用扫帚或用拖把拖,这样会把水银碎成更小的液滴且造成污染面积的扩大。也不可吸尘器吸,这会加速水银的挥发。冲入马桶也可能造成地下水污染。”李江涛提醒。

北京晚报

护肺做好五件事

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事:

摩鼻。将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉。拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。

捶背。端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,

再捶左右两侧,如此3至4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿5至10次,并缓缓吞咽津液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑。笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。

此外,一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶,取黄芪、枸杞子各10克,加水1200毫升,大火煮沸,小火煎煮10分钟,再放入菊花6朵,小火煮5分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮;生梨贝母汤,取鲜梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母3至5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水300毫升,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。

人民日报

每天6分钟高强度运动延缓认知衰退

6分钟高强度运动可延长健康大脑的寿命,延缓阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的发生。发表在英国《生理学杂志》上的一项新研究表明,短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生,这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要,可保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。这一发现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年人健康。

一种名为脑源性神经生长因子(BDNF)的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明,增加BDNF的可获得性可促进记忆的形成和存储,增强学习能力,总体上提高认知能力。

为了梳理出禁食和锻炼对BDNF产生的影响,新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响,包括禁食20小时、轻度运动(90分钟低强度自行车)、高强度运动(6分钟的高强度自行车比赛)、禁食和锻炼相结合。

他们发现,与一天的禁食相比,短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法,不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食(BDNF浓度没有变化)或长时间活动(BDNF浓度略有增加)相比,BDNF增加了4-5倍。



在运动中观察到的BDNF的增加

可能是由于储存大量BDNF的血小板

血液中的血小板浓度的影响更大,增加了20%。

科技日报

购买防疫口罩 要看好五种编码

究竟哪些口罩具有防疫功能呢?市卫健委有关人士提醒说:判断口罩是否具有防疫功能,最关键的要看好其编码,真正能达到防疫要求的有以下五种编码的口罩:

一是医用防护口罩(GB19083-2010);二是医用外科罩(YY0469-2011);三是一次性使用医用口罩(YY/T

T0969-2013);四是日常防护型口罩(GB/T32610-2016);五是儿童口罩(GB/T38880-2020)。

根据国家卫健委发布的新版《公众和重点职业人群戴口罩指引(2021年8月版)》,重点职业人群主要涉及境外输入和污染传播高风险岗位、医疗机构工作人员、公共场所

服务人员三类人群,并对重点职业人员佩戴口罩提出相关要求。此外,指引建议公众家里日常备用一些高级别口罩,当家人出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状,到

殷修武

低温来袭,怎样健康过冬?

清丽说,冬季许多人喜欢食用辛辣食物,慢性胃病患者容易旧病复发,建议本身有胃病的人冬季饮食选择清淡、易于消化的食物,忌食生冷、辛辣、香燥、煎炸食物,少食多餐,戒除烟酒,适当参加体育锻炼,根据气温的变化及时增减衣物,防止腹部受凉,减少胃病发病机会。

“此外,冬天气温降低时,人体血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,容易造成关节损伤及骨折。”韩清丽说,寒冷刺激还易诱发腰痛、肌肉痉挛等,有研究显示,冬季桡骨骨折的发生风险要比其他季节高出2.5倍,建议寒冷天气尽量减少出行,尤其是老年人,出行时最好有人陪伴或有辅助器具,室外尽量避开结冰的路面。

“低温危险需警惕

当寒潮或低温天气来袭,应重点关注和保护哪些人群?

专家介绍,老年人、孕产妇、婴幼儿,心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要特殊关注。

“老年人多伴随基础疾病,机体抵抗力较弱,低温或寒潮来临时,容易加重原有疾病或是诱发新的病症。”韩清丽介绍,由于老年人体力渐衰和活动能力减弱,代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,导致在低温环境或接触寒冷后很容易发生寒颤,出现身体失温,因此寒冬要特别警惕老年人发生身体失温。

什么是失温?韩清丽介绍,失温也称低温症、低体温症,是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区(主要是指大脑和心、肺等维持生命的主要器官)温度降低(低于35摄氏度),并产生一系列寒颤、心肺功能衰竭等症状。如果不及吋采取相关保暖措施,失温最终可能造成死亡。失温多见于老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管疾病(如高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者以及饮酒后的人、长时间在户外工作或活动的人群等。

“失温与否取决于两个因素:身体产热保暖的能力与散热的速度。”刘兴霞介绍,保暖的能力是关键看人们所穿的衣服尤其贴身衣物是否潮湿。通常失温在极寒冷天气下发生,但如果淋雨或

在潮湿环境下衣物被冷水浸透,失温也可能在4-5摄氏度的天气情况下发生。预防失温主要从湿、冷、风三方面入手——要注意保暖,做好相应的防风防护措施,注意休息,及时补充热量,更换湿衣服,避免长时间处于低温环境中。

刘兴霞介绍,身体失温发生时,成人可能出现寒战、虚脱、记忆丧失、言语不清、有睡意等,婴幼儿则会

出现皮肤苍白、发冷等。如果发现这些信号中的任何一个,应及时测体温,如果体温低于35摄氏度,要立即就医。当不能马上获得医疗救治时,可以采取以下方法升高体温,进入温暖房间或住所,及时脱掉潮湿的衣服,采取相应措施温暖身体核心区(胸部、颈部、头部和腹股沟),服用热饮料(不要给意识不清的人服用),也不能服用含酒精的饮料,帮助提高体温。情况缓解后,需尽快就医。

低温烫伤别小觑

寒冬时节,不少人通过暖宝宝、热水袋等取暖时发生低温烫伤。低温为何也会导致烫伤?

“日常生活中大家所理解的烫伤,多源于因高温液体、蒸汽、明火等高温损伤引起,属于高温烫伤。随着生活条件的改善,看似温和的低温烫伤越来越常见。”韩清丽介绍,当皮肤接触44摄氏度的热源持续6小时会造成烫伤,这种烫伤就叫“低温烫伤”,即身体长时间接触低热物体所引起的慢性烫伤。能够导致低温烫伤的温度一般在44-51摄氏度,多由于使用不当造成,如同一部位接触时间过长、同时使用两种及两种以上取暖设备等。如果低温热源持续作用,机体组织长时间受热源的烘烤,会引起真皮深层及皮下各层组织烫伤,严重的甚至会造成深部组织坏死。

“一般来说,低温烫伤表面看起来烫伤面积不大,但创面往往比较深,严重者甚至会

造成深部组织坏死,有的可深达骨髓。如果处理不当,严重的会发生溃烂,长时间都无法愈合。这种损伤程度远比一杯开水直接浇在皮肤表面要严重得多。”刘兴霞提醒,一旦发生低温烫伤,可先用凉毛巾冷敷或凉水冲一下烫伤处,达到降温的目的,然后及时就医,千万不要用酱油或牙膏涂抹烫伤处,以免引起烫伤处感染。

专家介绍,低温烫伤多发于婴幼儿、老年人,尤其是合并有糖尿病、脑卒

中后遗症患者以及长期卧床者。使用取暖设备时要严格按照说明书操作,例如使用热水袋时,不要直接接触皮肤,可在其外面裹上一层毛巾之类的物品;如果用暖宝宝暖被窝,入睡时最好取出,注意避免水流到电源插口内,以防电路短路,也不要边充电边取暖,以防触电;使用电热毯时,睡前一两小时打开电热毯,睡觉时关闭电源,不要整晚开着电热毯睡觉,同时避免温度设置过高,注意电热毯的使用期限,建议5年更换一次;使用暖宝

殷修武

宝时,严禁直接贴在皮肤上,以免烫伤,每隔1小时检查一次,如发现红斑或其他不适,要立即停止使用。

冬季养生正当时

“传统医学认为自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的规律,人也应该顺应四季冷暖变化的规律和特点来养生。”韩清丽建议,结合自身实际情况,可以从以下几个方面进行养生保健——

环境温湿度适宜:除暖气外,在家里可使用空调、电暖风等设备取暖,将室温维持在18-25摄氏度左右。建议每天开窗通风3次,每次不少于15分钟,以维持室内空气的新鲜。

重点部位保暖:冬天要根据情况适当增加衣物,穿衣不能太紧、太多,以免呼吸不畅、行动不便,宽松保暖即可。需要注意的是,头部、手部、脚部是需要重点保暖的部位,出门戴好帽子、围巾、手套、口罩等。寒从脚起,保暖先暖脚,回家可多泡脚,每天步行半小时以上。

科学合理膳食:膳食总体营养均衡,多食新鲜蔬果。适当吃一些产热量高和营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品,少吃油腻食物,戒烟限酒。

坚持适当运动:冬天可在室内进行一些简单运动,如散步、慢跑、八段锦等。不建议晨练,锻炼时间尽量选在日落以后,此时气温适宜,适合锻炼。有高血压、冠心病等基础疾病人群要注意运动时间,如心脑血管患者的危险时间多在早上6-10点,高血压患者的晨晕现象也出现在清晨6点左右,这些人可于傍晚适当运动。

稳定愉悦情绪:生活中充满喜怒哀乐,但极度愤怒或紧张等都可能诱发心肌梗死和卒中,要尽量保持乐观愉快的心情,切忌忧郁、悲伤、恐惧和受惊等。

人民网

从出现时间上看,团雾容易出现在深秋和冬季,尤其是昼夜温差较大、无风的夜间或清晨。从出现地点上看,由于团雾形成与局部小气候环境、地面粗糙度等因素有关,因此低洼河谷、山区、临江临河路段,以及比较空旷

的高速公路路段容易出现团雾。近日,河南省郑州市郑新黄河大桥突发团雾,导致郑新黄河大桥新乡到郑州方向发生多起

车相撞的交通事故。由于突发性、局地性强,范围小、浓度大,团雾又被称为高速公路的“流动杀手”。那么,团雾是怎么形成的?遭遇团雾时我们怎样做才能避免危险的发生?

多发于高速公路,比大雾范围小、浓度大

在民间,团雾也被称为“坨坨雾”。这个称谓形象地指出了团雾的特点——在大雾中数十米到上百米的局部范围内出现的更浓的、能见度更低的“一坨‘雾中雾’”。

团雾虽然也属于“雾家族”的一员,但却与我们日常见到的雾有所不同。团雾的“势力范围”比较小,形象地说,它就像落在地上的一朵云彩,在其范围内能见度相对较好,但在其范围内能见度却较低。

中国气象局官方网站资料显示,团雾能见度只有几十米甚至十几米,属于特强浓雾;团雾分布不均匀,有些区域很浓,有些区域的能见度则相对好一点。

从出现时间上看,团雾容易出现在深秋和冬季,尤其是昼夜温差较大、无风的夜间或清晨。从出现地点上看,由于团雾形成与局部小气候环境、地面粗糙度等因素有关,因此低洼河谷、山区、临江临河路段,以及比较空旷

的高速公路路段容易出现团雾。到了冬天,我们经常能看到高速公路出现团雾的新闻,那么为什么团雾“喜欢”出现在高速公路区域呢?

高速公路路面通常由黑色的沥青铺设而成,相比于周围的植物、土地等,沥青路面在白天的吸热能力更强、温度更高。但到了晴朗的夜晚,黑色的沥青路面因为温度偏高,热辐射能力更强,其温度下降得也更为剧烈,因而高速公路上方

的大气层也就比附近其他地方更容易出现气温随高度增加而升高的反常现象,这有利于团雾的形成。同时,因为高速公路宽度有限,这样催生出来的雾气的团就比一般的雾气的团更小、更浓。

而在众多高速路段中,位于我国南方地区的高速路段发生团雾的次数更多。中国天气网统计资料显示,在年均发生10次以上团雾的高速路段中,位于湖南省和四川省的最多,超过百条;位于湖北省、福建省、山东省、山西省的也比较多。总体来说,我国长江沿线及江南地区更需警惕团雾。

团雾“喜欢”出现在高速公路区域吗?

中国气象局官方网站公开资料显示,对团雾进行监测有一定困难。虽然目前气象部门对大范围

的雾霾预报能力尚可,但由于团雾的突发性、局地性等特征明显,准确预报的难度极大。

资料显示,气象部门对雾的监测主要通过地面实况观测和气象卫星资料反演等手段。但由于团雾存在明显的局地性特征,在大雾中数十米到上百米的局部范围内,也能出现能见度更低的团雾;在大范围天气状况较好的情况下,也有可能出现极小区域的团雾,这无疑增加了

对团雾监测的难度。虽然现在气象部门也与高速公路等管理部门合作,在高速公路沿线布设能见度自动观测仪器,但相比大雾,团雾的影响范围一般较小,所以不是每次出现都能够被自动观测仪器监测到。正因如此,团雾极易对交通安全造成较大负面影响。

遇到团雾,司机应该怎么办?

驾车进入团雾区域,应立即减速行驶。当能见度小于200米时,车速不得超过每小时60公里;当能见度小于100米时,车速不得

超过每小时40公里;当能见度小于50米时,车速不得超过每小时20公里,并且需要从最近的出口尽快驶离高速公路。需要特别注意的是,突遇团雾千万不要急踩刹车,更不要就地停车,以免发生追尾事故。

驾车进入团雾区域时,应正确使用灯光。要及时开启雾灯、近光灯、示廓灯、前后尾灯和危险报警闪光灯,千万

不要使用远光灯,因为远光灯射出的光线被雾气漫反射后会在车前形成白茫茫一片,导致驾驶员难以看清前方区域,影响驾驶安全。

除此之外,当驾车进入团雾区域,应巧用喇叭提醒别车注意,同时当听到对向车辆鸣笛时,要鸣笛回应示意自己车辆的位置。

在团雾区域内,如果遇到能见度过低或发生事故等情况,导致无法继续向前行驶时,驾驶员应当根据现场实际情况,及时将车辆停到应急车道,打开危险报警闪光灯,同时车上驾乘人员也应立即转移至安全地点,并拨打报警电话求助。

冬季开车遇到它 请您「雾」必小心

科技日报