中国家活款

2020年3月16日 星期一 农历庚子年二月廿三 总第439期

阻击战 我行动



肝病患者日常饮食要保证充足的维生素摄入,多吃一些富含维生素 A的食物,如牛奶、胡萝卜、金针菜、青蒜、空心菜等;多吃一些富含维生素 B1的食物,如豆芽、豌豆、花生、水里等

图为近日江西省南昌 市某超市内,市民正在自 助结账。 图/新**华社**

疫情期你的"小心肝"还好吗

熬夜、缺乏运动、情绪激动……疫情期间,不少人"宅"家抗疫养成了许多不良的生活习惯,而这些坏习惯都可能给我们的肝脏带来伤害,进而影响免疫力,增加罹患疾病的风险。

肝脏位于腹部右上方, 是人体内最大的内脏器 官。肝脏的主要功能是分 泌胆汁、储藏糖原,调节蛋 白质、脂肪和碳水化合物的 新陈代谢,还有解毒、造血 和凝血作用。维护好肝脏, 能增进健康。

3月18日将迎来"全国爱肝日"。在这个防控疫情的特殊时期,让我们一起保护好自己的"小心肝"。

肝病有哪些症状

海南省三亚市人民医院消化内科主任医师王爱平介绍,肝病的分类较多,理论上只要是造成肝损伤的都是肝病。比如,病毒性的肝损伤,如甲肝、乙肝;非病毒类的肝病,如酒精肝、脂肪肝、自身免疫性肝炎、药物性肝炎等。平时所说的肝炎指的是病毒性肝炎。现在非病毒性肝病也很多,每年临床上由于严重酒精肝造成的死亡也不少。

在多年的临床中,王爱平总结了肝病常见的症状与体征。大多数肝病都会出现恶心、厌油腻、食欲差、全身乏力等;肝区疼痛主要表现为右上腹、右季肋部不适、隐痛;部分肝病患者可伴有不同程度黄疸,表现为尿黄、眼睛黄和皮肤黄;很多慢性肝病会出现肝掌、蜘蛛痣、肝病面容,尤其肝硬化病人比较多见。

王爱平说,病毒性肝炎,如甲肝、乙肝、丙肝、戊肝

保护肝脏"三部曲"

兖矿集团总医院感染科医师胡爱民介绍,肝脏被誉为人体内的"化工厂",三餐吃下的营养物质都须经过它的代谢处理。而肝脏又是个沉默的器官,即便受到损伤,也会默默承受,等症状表现出来时已经晚了。为此,对这个"很低调"又很重要的器官,平时要多加保护

第一,合理膳食,戒烟限酒。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及矿物元素5大类养分都是肝脏所必需的。相对而言,脂肪则要适度摄入。身体脂肪过多,会增加肝脏负担,提升罹患脂肪肝的风险。同时,控制酒精摄入,过量饮酒会提高发生脂肪肝、酒精性肝病的机会,如果已经有肝病,则应该完全戒酒。烟草也是危险品,吸烟已被证实与肝癌有密切关系。

第二,保证优质睡眠。一般来说,经过一天的辛勤

等皆具有传染性,非病毒类肝病,如酒精肝、脂肪肝、自身免疫性肝炎、药物性肝炎等不会传染。甲肝、戊肝主要经消化道即粪一口途径传播;乙肝、丙肝主要通过血液、性接触及母婴传播,一般的肝病日常接触不会传染。

王爱平介绍,常见的肝部检查有:病毒性肝炎筛查;常规的乙肝两对半;丙肝抗体检查;甲肝、戊肝很少见,可不查。常规肝功能检查,一般是肝功能五项,主要是看肝脏的代谢功能是否正常。肝脏超声检查,通过超声影像来查看肝脏的表面形态,可确定是否有早期或者中期脂肪肝。

"不良生活方式日益成为威胁肝脏健康的潜在'杀手'。"王爱平说,有研究表明,不良的生活方式与肝脏疾病的发生发展及预后密切相关。

劳动,晚上11点到凌晨3点是肝脏自我修复、新陈代谢的时间,这个时候要保证人体已进入睡眠,肝脏才能得到充分休息,恢复元气。还有专家说,睡眠时肝脏的负担最轻,而且人体是躺卧姿势,肝脏能享受更多血液的滋养,流经肝脏的血液最多,有利肝脏修复。研究显示,熬夜一天,肝脏需要一周的时间才能恢复其正常的机能。另有医学资料显示,患有严重睡眠呼吸暂停综合征的睡眠障碍患者,约32%会出现肝功能异常。

第三,调节情志,不要动怒。在中医理论里,七情之中最不利于肝的就是怒。中医认为肝主疏泄、喜条达,以通为顺。怒会导致肝的疏泄失常,造成肝气郁滞,时间一长易惹肝病上身。烦躁、易怒、焦虑等不良情绪,都会致使肝气郁结。

整理/张林

主管/主办 国家卫生健康委人口文化发展中心 支持/联办 国家卫生健康委员会宣传司 人口监测与家庭发展司 基层卫生健康司 国内统一连续出版物号 CN 11-0287 邮发代号 1-172 出版 中国家庭报社 广告经营许可证 京丰工商广字第8016号 地址 北京市丰台区菜户营 12号 邮编 100054 www.cfnews.org.cn 今日8版 零售2元

1

为复工复产创造良好条件

当前,已初步呈现疫情防控形势持续向好、生产生活秩序加快恢复的态势,各地陆续推动企业复工复产,经济社会发展正逐渐步入正常轨道。

推动企业复工复产关系重大,必须统筹好。 连日来,从保障企业生产所必需的防护物资,到精 简不必要的复工复产审批流程,再到组织包专车、 包专列接回外地员工,各地各部门采取切实措施, 为复工复产创造基础性条件。但也要看到,在推 进复工复产过程中还存在不少棘手问题。比如, 如何保障原料供应?如何确保物流畅通?这都需 要采取有针对性的务实举措,打通人流、物流堵 点,放开货运物流限制,确保员工回得来、原料供 得上、产品出得去。

经济社会是个有机系统,产业链环环相扣。 复工复产不能只盯着局部,更需全面考量,推动产 业链各环节协同复工复产。比如,浙江绍兴柯桥 区是全球纺织产业链最完整、集聚度最高的地区 之一,上下游涉及近万家各类规模的企业,其中任 何一个环节卡壳都可能影响整体复工复产进度。 为此,当地采取以龙头企业引领中小企业配套复 工、上游整体复工带动下游市场和外贸运转的方 式,推动全产业链"应复尽复,贯通复产"。不久前,工信部印发的一份指导意见,专门强调了优先支持汽车等产业链长、带动能力强的产业,为的也是在复工复产中实现"以点带面"的效果。坚持上下游贯通,实现各环节配合,做到产业链协同,才能形成复工复产的整体效应。

同时也要看到,复工复产既要考虑直接相关的因素,也要考虑间接相关的因素;既要提供政策支持,也要完善配套措施。比如说,不少企业已经具备开工条件,但产品销路是否畅通、资金流能不能跟上等,"开工以后"的问题亟待解决。对此,各部了的激励性、支持性配套政策不能"缺席"。山东出台意见,支持企业采取店铺外摆、露下场等方式发展"露天经济",避免人员聚集的同时促进消费回暖;广东则鼓励有条件的地出治费。积极扩大有效需求,促进消费回补和潜力,将被,才能从根本上缓解企业的经营压力。同时,加强用工、用地、资金等要素保障,用好中央预算、大项债券资金和政策性金融,才能打好政策组合拳,让企业轻装上阵,提振企业复工复产后

的风险抵御能力。

危机中也蕴含着机遇。此次疫情中,那些早已布局线上业务的企业受到的冲击相对较小,智能制造、无人配送、在线消费、医疗健康等新兴产业更展现出强大成长潜力。这启示我们,为复工复产创造良好条件,不仅意味着帮助企业收复存量、恢复常态,也要鼓励企业拓展增量、发展新业态。从搭建网络平台助力企业开展线上视频招聘,到鼓励线下零售企业打通线上销售渠道;从推动制造业实现数字化、信息化、智能化转型,到支持"无人经济"发展,各地各部门拿出实实在在的激励和帮扶举措,危机就能转化为契机,难点也能变成支点,从而撬动传统产业实现改造提升,培育壮大新兴产业。

经济社会是一个动态循环系统,不能长时间停摆。经济社会发展的恢复必然要经历一个过程,不能一蹴而就。在确保疫情防控到位的前提下,遵循市场运行规律,采取更加科学、务实的举措精准稳妥推进复工复产,我们就一定能护航更多企业尽快回归正常经营轨道,在做好疫情防控工作的同时,努力实现今年经济社会发展目标任务。 文/彭飞

环卫垃圾车运肉,难道只是"工作失误"

近日,武汉市青山区钢都花园管委会用环卫垃圾车给社区居民送肉。如此荒诞一幕让人始料未及,网络传出的现场视频,令人震惊,更让人愤怒。前一阶段,处于疫情重点区域的武汉在生活物资保障上可能相对紧张,但当前疫情防控形势向好,物资供应保障不再是问题,运输配送上却发生这样的事,着实是人为的给疫情防控添堵添乱。

此前媒体报道中提到,有社区工作人员称此事系当地商务局临时安排装运。这种说法是否属实暂且不论,但很显然,垃圾车运肉从最初装货到配送再到车辆开进社区,过程中必然要经过多个环节,为何如此明显的奇葩操作,却未及时被阻止?难道必须要社区居民"亲眼所见"并提出抗议后,才能发现不正常?如果说过去配送不及时等问题还可以用一时疏忽和人手紧张来解释,那么现下的情况,则不能不让人怀疑经办部门基本的

是非观与作风都有所偏差。

此类事件的危害性,不仅仅只是卫生意义上的,更是对疫情防控最需要的居民信任与配合的直接伤害。疫情期间,不少社区居民的生活用品几乎都依赖于社区统一配送,这也是社区防控最基础的配套服务保障。如果在这个问题上,时不时出现荒诞不经的操作,如何让居民放心、安心?又何以凝聚抗疫合力?

事情曝光后,当地连夜启动了对社区所在管委会和区一级政府的问责。这种火速问责是必要的,同时也应该查清楚,此事是否只是偶然失误这么简单?在那些看不见的环节,还有多少类似的龌龊操作?事件引发关注后,网友接连曝光了多张疑似环卫车运送瓜果蔬菜等生活物资的照片,这不得不让人对钢都花园管委会最初的解释——"工作失误"的说辞表示怀疑。因此,问责之余,当地必须彻查

事件背后的成因,并在全市进行全面排查。

此事引发极大愤慨,更是因为其发生在疫情防控形势向好的关键阶段,大大违背了当地居民乃至整个社会舆论的预期。正常逻辑下,相关防控工作的操作熟练度以及外部条件的改善,都应该较疫情防控最吃劲之时提升不少。条件变好,保供工作应该向更高标准看齐,不能反其道而行之。到底是相关方面放松了自我要求、意识滑坡,还是资源配备未能及时跟上,抑或是暴露了长久以来的工作作风问题,必须调查清楚并进行彻底的反思改进。

抗疫战线继续拉长,一线防疫工作的不易和 承担的压力应该被理解,但这不是"胡来""自乱阵 脚"的理由。疫情防控形势持续向好,也应该让居 民切切实实感受到各方面服务、作风的"更好"。

文/朱昌俊

"无接触商业"是大势所趋还是跟风炒作

面对新冠肺炎疫情的冲击,不少企业推出"无接触商业"服务。中国饭店协会宣布与多家餐饮品牌联合落地首批"无接触餐厅",一些大型商场和超市发力线上销售,各大快递公司出台各自的无接触配送标准……通过线上交易、线下定点配送、用户自提等方式,避免买卖双方直接接触,这种"无接触商业"模式受到消费者青睐。

"无接触商业",本质上还是对于固有市场业态的一次重新分类和概括。作为疫情之下一种特殊的产品和服务形态,"无接触商业"固然有应运而生的成分,但我们更应该看到,其背后的消费文化和产业结构的必然性驱动。

有关"无接触商业",过往已经有了一系列丰富的实践,比如说智能快递柜、无人超市等。其之

所以产生,最初并非有意为之,而是破解现实难题的被动选项。比如说,智能投递柜,本意并不是为了"无接触派件",而是由于上班族工作日白天不在家无法面对面签收,故而"暂存中转终端"也就有了存在的必要性。而所谓的"无人超市",也同样不是为了追求"无接触",而是定位于科技公司的概念路演以及智能设备的现实演练。

此次疫情所引发的最大变化,就是让公众真正意识到"无接触商业"的卫生防疫优势。从过去的"被动无接触""碰巧无接触",到如今的"主动无接触""优先考虑无接触"……"无接触餐厅"之类的新事物,在过去是不可想象的。

相较于给予消费者的即时可见的"安全暗示",其真正的意义和未来前景,无疑是有待观察

的。

"无接触商业"的兴起,是大势所趋的方向还是一哄而上的噱头,这需要全社会回归正常和平静,综合各方利弊之后再给出回答。少些炒作、少些押注,系统地、审慎地评估"无接触商业"可能性,这是避免市场泡沫的关键。有些产品或服务,天然适合"无接触"也可以"无接触",比如说在线教育、网络诊疗,等等;而刻意追求和标榜"无接触商业",很多时候只会适得其反。

"无接触商业"不能玩成文字游戏,也不应该成为跟风游戏。我们需要多少"无接触",能做到哪些"无接触",其成本和效用又如何? 凡此种种,都需要理智、精准、量化地加以测度。

文/然玉

疫情关切,权威回应

孤寡老人、无人照料的老人,生活如何照顾

民政部:印发诵知,对因疫情影响在家隔 离的孤寡老人尤其是特困老年人,每天至少走 访探视1次;对基本生活存在困难、符合相关救 助条件的,及时协助申请临时救助、最低生活 保障等。对因家人参加抗击疫情或被隔离收 治而无人照料的,协助落实临时照料人,及时 做好生活照料、康复护理等。

因疫情不能出去打工,生活困难,怎么保障

国务院联防联控机制发布会:有些困难群 众,不能出去打工,灵活就业也就不了业,收入 下降,可能就符合低保条件了,要做到应保尽 保,要及时把这些人纳入低保里面来。

企业社保减免,会影响职工养老权益吗

国务院联防联控机制发布会:减免政策不

会影响参保人员个人包括养老权益在内的各 项社会保险权益。这次减免企业单位缴费,重 点是帮助企业渡过难关,职工个人权益不能因 此受影响,这是制定政策的基本前提。

疫情防控做消杀,影响饮用水吗

国务院联防联控机制发布会:从饮用水源 地的监测结果来看,未发现受疫情防控影响水 质安全的情况。开展了1901次的余氯监测,其 中54次余氯是有检出的,占比2.8%。监测的浓 度均低于自来水水厂的出水水质标准,就是 0.3mg/L,不影响自来水厂水质情况。

医疗废物、废水,影响环境了吗

国务院联防联控机制发布会:通过及时增 加处置能力,目前医疗废物、医疗废水处置平 稳,没有对环境产生不利影响。

■ 抗"疫"好消息

- 1. 为落实分区分级分类分时差异化防控策 略,推进企业复工复产和人员安全有序流动,湖北 省决定开展湖北健康码发放工作:湖北中低风险 地区持绿码人员全省通行。
- 2.应急管理部:在湖北省境内,涉疫求助可拨 打119。
- 3.农业农村部:疫情期间全国主要农产品产 能和供给充足,市场运行基本平稳,近期价格普遍 有所下跌,部分品种因为流通受阻,加之餐饮消费

下降,出现区域性、阶段性供需失衡和价格波动。

- 4.住房和城乡建设部:目前湖北省日均生活 垃圾清运量超过31000吨,做到了日产日清,其中 武汉市生活垃圾每天处理量6000吨左右,无害化 处理率百分之百。
- 5.生态环境部:武汉医疗废物处置能力达 263.8吨/天。到2022年6月,全国所有县区都要 形成医疗垃圾收集、转运、处置的科学体系。

文/丹青

国际疫情快讯

中国远程会议与10个太平洋岛国分享抗疫经验

3月10日,外交部新闻发言人耿爽在例行记 者会上介绍,中国-太平洋岛国卫生专家举行视 频会议分享抗疫信息,交流防控经验。

联合国开发计划署(UNDP)和世界卫生组织 (WHO)携手在中国社交媒体上联合发起的"宣传 防疫,算我一份"倡议活动9日收官。数十万网友 积极参与,用50多种语言和方言分享了应对2019 冠状病毒的防护措施。



图为各 国网友用不 同语言宣传 防护知识。

日本政府计划向民间投放口罩,倒卖者将受重罚

日本政府3月11日宣布,计划向民间投放250 万只储备口罩,并已于同日下午向参议院预算委员 会理事会进行报告。新政令规定,禁止通过网络等

途径实施高于购买价格、不定量的口罩倒卖行为。 若有违反,则判处1年以下有期徒刑或100万日元 (约合人民币6.7万元)以下罚金,或两项并处。

韩国称合成出可识别新冠病毒抗体的蛋白质

韩国疾病管理本部3月10日发表声明说,其 下属的国立保健研究院近日合成出能识别新冠病 毒抗体的特异蛋白质,有助于研发针对新冠病毒 的治疗药物。

疫情冲击,全球前20名航空公司市值蒸发700亿美元

随着新冠疫情在全球的快速蔓延,旅游需求 大减。据国际航空运输协会(IATA)估计,此次股 情可能使2020年全球客运业务收入损失630亿美 元至1130亿美元。近日,美国航空、达美航空、美 联航等美国航空公司,以及澳洲航空公司、挪威航

空公司、韩国航空等纷纷宣布了一系列包括停飞、 削减岗位、停薪留职等危机措施来缓解疫情对公 司的重创。而数据显示,新冠病毒的迅速传播使 全球排名前20名的航空公司市值损失了近三分之

所有入境以色列人员将隔离两周

以色列总理本雅明·内塔尼亚胡3月9日说, 为了防止新冠肺炎疫情扩散,将要求所有入境人 员隔离两周。

一,约700亿美元。

他说:"这是一个艰难的决定,但这对保障公

共卫生至关重要,而公共卫生高于一切"。 整理/郭辰辰

地方新闻

安徽蚌埠 采取"三个多"精准疫情防控

疫情防控工作开展以 来,安徽省蚌埠市五河县采 取"多方联动、多措并举、多 点宣传"聚焦聚力疫情防控。

据悉,五河县首先以村 和社区为单位,对全县193 个行政村、24个社区开展地 毯式、拉网式排查,并以"网 格"为着力点,织密防控第二 道防线,采取"人防+技防" 措施,让防控网格不留白。 同时,五河县还开展全面摸 排和重点人群排查管控,坚 持当前非生活必须一律关停 的原则,停止全县各类集市、 集会等人群聚集的活动,全 县娱乐休闲场所全面暂停营

业。至今,全县共劝阻集体 宴1055户、11095桌、12.64万 人次。

截至目前,全县共投入 591.3万元资金用于疫情防 控相关工作,并为防控采购 建立了"绿色通道"。而且, 疫情防控工作开展以来,在 人员摸排、重点防控、设卡监 测等工作中都同步融入了防 控宣传,将固定宣传栏、悬挂 横幅、张贴标语等传统宣传 方式与LED电子屏、微博、 微信、网站、水韵五河 APP、 五河融媒抖音等新媒体紧密 结合,深入宣传疫情防护知 文/通讯员 梁学龙 识。

新疆生产建设兵团 CT核磁科24小时坚守岗位



图为CT核磁科医生坚守岗位为患者进行肺部筛查。

在抗击疫情的战场上, 新疆生产建设兵团第一师医 院CT核磁科24小时坚守岗 位,运用影像学快速对大量 发热患者进行肺部初步筛 查,尽早区分患者,降低交叉 感染概率。

在对新冠肺炎患者确诊 时,主要采取核酸检验,还需 要通过CT核磁检查确认患 者肺部感染情况,提高诊断 准确性。从患者到CT核磁 科检查再到出检查报告只需 15-20分钟,成为检测新冠 肺炎的"主力"。为了减少交

叉感染的风险,CT核磁科专 门将一个检查室作为发热患 者检查室,在检查室门口设 置了隔断,防止其他常规患 者误入;为了更好的做到杀 菌消毒,医院还为其配备了 医用空气消毒机。

日常,CT核磁科还会不 定期对科室医务人员进行新 冠肺炎相关医学知识培训, 为确保影像诊断的准确性, CT核磁科对发热患者的每 一份诊断报告均由副高级以 上职称的医生进行审核把 文并图/通讯员 胡珺

安徽合肥 为母婴健康筑起安全线

作为妇幼保健专业机 构,安徽省合肥市肥西县妇 计中心用实际行动践行着 "以妇女儿童健康为中心,全 心全意守护母婴安全"的宗 旨,全力做好疫情防控工作, 保障妇女儿童身心健康。

据了解,针对妇幼人群 普遍关心的"特殊时期,孕妇 如何产检和自我保护""0-6 岁儿童如何做好防护"等问 题,肥西县妇计中心组织妇 幼保健人员编发了"防疫期 间孕产妇、儿童健康保健指

导"等科普文章,并公布中心 专业咨询电话,及时为妇幼 人群提供咨询和指导服务。 同时,肥西县妇计中心内科 副主任医师黄学如,还利用 网络平台建立微信家长交流 群,在线回答家长在育儿过 程中遇到的常见问题,避免 了去医院引起交叉感染。此 外,肥西县对辖区内医疗保 健机构进行督导,现场查看 疫情防控期间儿童和孕产妇 防护工作落实情况。

文/通讯员 束林 王慧娟

糖尿病患者长时间居家需注意

由于新冠肺炎疫情,全国各地都采 取了相当严格的管控措施,出门运动成 为了"奢侈品",尤其是对于糖尿病患者 来说,不是一个好消息。近日,北京医 院内分泌科主任、主任医师郭立新就糖 尿病患者居家注意事项进行了介绍。

在血糖不稳定的情况下尽量杜绝零食

郭立新表示,疫情防控期间,糖尿 病患者应当合理膳食、均衡营养,既要 保证营养,增强抵抗力,又不能营养过 度,使体重增加。定时定量的进餐,选 择低升糖指数的食品,避免食用油炸食 品。进餐的顺序也很重要,先喝汤、再 吃菜,最后吃主食,进食的时候细嚼慢 咽,也有助于控制血糖。

血糖平稳的情况下,在两餐之间 可选择少量的坚果类零食,这些零食 富含多种维生素和不饱和脂肪酸,对 糖尿病患者的心脑血管保护具有一定 的益处。

每周累计中等强度运动150分钟

郭立新介绍,疫情期间虽然户外活 动减少了,但居家运动不能少,室内踏 步走、健身操、太极拳、瑜伽等都是较为 合适的运动,每餐后1小时左右活动约 20分钟,每周累计中等强度运动150分 钟。如果相对年轻,没有严重并发症还 可以进行一些较高强度运动和力量训 练。她强调,不饮酒或尽最大可能不饮 酒;运动要循序渐进,量力而行。

情绪稳定、作息规律对控制血糖很重要

紧张、焦虑属于情绪应激状态,会 影响人体的内分泌系统、神经系统、免 疫系统功能,导致升高血糖的激素(皮 质醇、甲状腺激素等)分泌增多,白天睡 得多,晚上睡得少的这种状态是一种睡 眠节律紊乱,会影响人体激素分泌的日



节律,导致升高血糖的激素(皮质醇等) 水平增高,影响血糖的控制。郭立新表 示,情绪稳定、作息规律对控制血糖非 常重要。要避免紧张焦虑情绪,保证充 足睡眠。血糖控制比较平稳时,不建议 调整药物及血糖监测的频率;如果血糖 控制不佳,可适当调整血糖监测频率, 必要时每天监测4-7次(空腹血糖、餐 前血糖、餐后血糖)并进行记录。

血糖控制不稳定的患者需要增加 血糖监测频率,在感觉不适时应当立即 加测血糖。具体原则如下:

- (1)使用口服降糖药者可每周监测 2-4次空腹或餐后2小时血糖;
- (2)使用基础胰岛素者应监测空腹 血糖,根据空腹血糖调整剂量;
- (3)使用预混胰岛素者应监测空腹 和晚餐前血糖,根据空腹血糖调整晚餐 前胰岛素剂量,根据晚餐前血糖调整早 餐前胰岛素剂量;

(4)特殊人群(如老年患者、I型糖 尿病、GDM等)适当增加监测频率。

着气温转暖,爬山 成为许多患有慢 性病老人最喜欢 的运动方式。但 在疫情期间,如果 爬山人数较多,还 应视情况放弃爬 山计划,改为居家 运动。图为2月22 日,香山街道工作 人员在防控点位

对出入车辆人员

进行体温检测。

资料图片:随

不建议自行停药或擅自改变用药方案

郭立新介绍,如果血糖监测结果不 理想,首先自查是否和饮食控制不佳、 运动量减少、药物治疗不规范(比如自 行停药、用药不足或者用药过量等)有 关。如果有关,建议患者先加强自我管 理,尤其是生活方式的调整。

如果和以上因素无关,建议先通过 线上问诊平台向内分泌科医生反馈,并 咨询医生是否有必要前往医院做进一 步检查及诊疗。"不建议患者自行停药 或擅自改变用药方案。"郭立新表示,如 血糖整体平稳,继续按照原来的方案进 行治疗。当患者血糖波动较大,或反复 发生低血糖,或患者多尿、烦渴多饮和 乏力症状明显加剧,甚至出现恶心、呕 吐、腹痛、头痛、烦躁、嗜睡,出现意识障 碍、呼吸深快,呼气中有烂苹果味等症 状时;或出现胸闷、胸痛、呼吸困难,肢 体运动障碍时,应警惕急性并发症的发 生,建议立即前往医院就医。

整理/何娟

防疫课堂

"新冠"期间如何安全做B超

新冠肺炎疫情期间,要不要去医院 让很多人十分纠结,尤其是要做复检的 患者。近日,上海长征医院向社会发布 了包括工作人员和患者在内的B超检 查"攻略"。

1.按病情选择检查时机

发热患者可先通过医院发热线上 快速问诊通道咨询,到院后至发热门诊 按照规定流程就诊。

急性胸痛、腹痛等急症患者建议立 即前往急诊就医,根据需要进行超声检 查,明确病情。

慢性病患者病情发生变化时,在做 好个人防护的情况下可前往门诊就医, 根据临床评估意见决定是否需要行超

对于超声体检、常规超声随访的患 者,建议疫情期间暂缓超声检查。

2.前台分诊防护

工作人员穿工作服、戴工作帽、戴 医用外科口罩或 N95 口罩, 有效分诊, 避免分诊处人群过于拥挤;提醒就诊患 者及陪护人员戴好一次性医用口罩防 止交叉感染;做好手卫生宣教,做好咳 嗽礼节培训。加强就诊环境的通风;诊 疗环境、超声仪器、电脑设备采用含氯 消毒液擦拭,每天上下午各一次,有污 染随时消毒;患者用品统一送洗且使用 消毒剂或进行高温消毒,并每天更换, 如有可疑污染立即更换。

3.门诊超声检查患者须知

就诊患者及陪同人员均需携带医 保卡、身份证等有效证件;全程佩戴口 罩,配合体温检查及登记,勤洗手(就诊 等候区配有免洗手消毒液)。在候诊 区,家属1人陪同即可,并且分散等候, 配合医生询问病史等。

整理/侯杰

河南省卫生健康系统 助力复工复产

河南省卫生健康委于2月 21日启动"河南省新冠肺炎健 康申报网上服务平台"后,分别 与广东、浙江省建立省际务工 人员健康监测结果互认机制。 为做好相关工作,河南各地卫 生健康部门统筹调配基层医务 人员,全省基层医疗卫生机构 近 1.6 万名责任医生投入到办 理健康证明工作中。采取集体 预约、分组入村、错峰服务等方 式优化办理流程,避免申报人 员过于集中。责任医生通过对 申报人进行提问检测、呼吸道 症状排查和旅居史、接触史核 实,并结合本地疫情信息进行 综合判断,作出是否适宜出行 的意见。截至3月9日,全省已 办理健康申报证明 736.63 万 份,对4.32万人作出不适宜出 行的评估意见。

文/河南省卫生健康委基层处

浙江省象山县家庭医生守护四道"门"

一是守好"前门",发挥家 庭医生在疫情防控中的"侦查 员"作用。全县511名家庭医 生对490个行政村开展包片管 理,通过"两上门、日监测",做 好来自重点疫区的人员、发热 病人的哨岗"侦查"。共排摸 到重点对象3384人,均落实居 家隔离措施,推动疫情防控关 口前移。

二是守好"中门",发挥家 庭医生在疫情防控中的"治疗 师"作用。全县17家集团分 院、240名基层全科医生全部 人驻云医院平台实行排班制 度,确保每家集团分院每日均 有全科医生在线。签约居民 可在云医院平台上网上挂号 问诊、开具医保目录用药,相 关费用纳入医保报销,免运费 送药到家。截至3月10日,累 计线上图文问诊2053人次,药 品配送355人次。

三是守好"后门",发挥家 庭医生在疫情防控中的"保健 师"作用。对高血压、糖尿病 等病情稳定并需要长期服用 药物的慢性病患者,家庭医生 提供长处方服务;对行动不便 或居家隔离的患者,由家庭医 生代购药品,送药上门并指 导。累计服务慢病对象 43929 人次,提供居家护理130余人

四是守好"侧门",发挥家 庭医生在疫情防控中的"康复 师"作用。对康复出院的新冠 肺炎患者,所在辖区的家庭医 生团队第一时间与其签订家 庭医生服务协议,指导其做好 在家医学观察及记录,并在县 级专家的指导下,通知其定期 到定点医院开展肺功能、CT 等各项复查,帮助其有效康

文/浙江省卫生健康委基层处

南京市雨花台区打造科技防疫之光

一是购置1000台智能可视监控仪,覆盖全 体居家隔离户。智能监控仪可动态识别侦测, 如有人员进出时,手机APP会自动提醒报警,成 为居家隔离的门前护卫,确保全天候管控到位。

二是借助"互联网+护理"微信小程序,患 病在线"下单",社区卫生服务中心全科团队医 务人员为高龄或失能、半失能,或行动不便的患 者提供导尿、胃管置换等服务。

三是通过互联网中药房,将中药处方上传 信息平台并发送给南京市中医院中药房,统一 审方和调配。截至3月7日,累计配送药137人

四是雨花台赛虹桥社区卫生服务中心开通 了24小时新冠肺炎心理疏导服务热线,以及建 立心理咨询微信群。

五是发放"家用多参数记录仪",通过智能 一体机实时采集监测患者的体温、血压、血氧饱 和度等信息,远程传输到家庭医生端。

六是雨花台区与省、市属医院开展心电图 远程会诊、慢病微信群疾病会诊、检验报告远程 传输等工作。截至3月7日,累计服务165人 次。

文/江苏省南京市卫生健康委基层处

致敬最美逆行者

战"疫"中坚,岐黄亮剑

刘清泉是北京中医医院院 长,也是中央指导组专家、国家 中医医疗救治专家组副组长。 自1月21日起,他临危受命,奔 赴湖北武汉,作为国家卫生健 康委医疗救治专家组中的中医 药专家,担负着武汉新冠肺炎 患者的中医、中西医结合救治, 方案制定、指导、管理等多项工 作。至今,他已在武汉连续奋 战了一个多月。越是危急越要 担当,越是艰险越要向前,能真 正做到"匡时济世",方是"医之 大者"。刘清泉,就是这样的医

2003年,北京"非典"疫情 暴发,刘清泉时任北京中医药大 学东直门医院急诊科主任,他身 先士卒,救治病患,却不幸感染 "非典"病毒。但他不畏自身感 染,自治自救,并协同专家制订



图为刘清泉在给患者把脉 问诊。

中西医结合治疗方案,为打赢 "非典"战役做出重要贡献。

17年过去了,刘清泉早已 不是那个年轻的急诊科主任, 与白发一同生长的,还有30余 年专注中医急危重症和呼吸疾 病临床研究的经验。今天,在 新冠肺炎疫情面前,刘清泉的 初心不变:发挥中医药特色优 势,遏制疫情,治愈患者。

文并图/首都医科大学附 属北京中医医院

相隔千里,同心战"疫

何杰雄作为南方医科大学 顺德医院第二批支援武汉一线 抗疫的医务人员,已经坚守岗位 20多天了,通过佛山医疗队全 体医务人员的努力,病区所有重 症病人已经转为轻症。看着一 个个病人康复出院,大家已经见 到了胜利的曙光。

妻子郑素琳在丈夫去前线 抗疫后,也坚守岗位,作为一个 心血管科心脏射频消融的骨 干,她一直在为心血管重症病 患的抢救贡献着自己的力量。 后来看到复工复产的严峻形 势,郑素琳立刻响应区委区政 府的号召,在完成日常的医疗 救治工作之余,利用业余时间 发挥专业特长,深入多家企业、 事业单位、协会等开展疫情防 控健康指导工作,助力企业疫 情防控。



图为何杰雄夫妻以及儿子 的"全家福"。

3月3日,在与武汉一线医 务人员连线慰问的活动中,郑 素琳也是受邀家属之一,但是 当天下午她安排了到某企业进 行复工宣讲,就毅然放弃了和 丈夫视频连线的机会。何杰雄 夫妻是南方医科大学顺德医院 所有医务人员在抗击疫情的缩 影,也是顺德人民踏实、勤奋、 努力、担责的典范。

文并图/南方医科大学顺 德医院

齐心战"疫"

天使的面庞 天使的眼

2020的冬春斜阳 神州大地经历着 没有硝烟的战场 一种新型的病毒感染 以迅雷不及掩耳之势 肆虐着南北大江

生命重于泰山 此际的你们 放下手中的饭碗 洗去眉上的淡妆 踏着出征号角 驰援千里的异乡 那一刻 你们的面庞你们的眼 是如此的勇敢

疫情就是命令 此际的你们 置身武汉的方舱 身负笨重的行装 穿梭病区病号 守护生命的安康 你们的面庞你们的眼 是如此的坚强

防控就是责任 此际的你们 整理案上的病历 梳理手中的信息 传递广西中医 呼吸操兼八段锦 那一刻 你们的面庞你们的眼 是如此的美丽

天使的面庞天使的眼 口罩与护目镜的勒痕 挡不住 你们的美丽 因为啊 这是逆行者最美的 战疫妆

纵然脸上有疲惫 纵然眼中透哀伤 疫情褪却 天使的面庞天使的眼 我们永远铭记住 那份力量 叫中华儿女的脊梁 那种榜样 在中华大地 永放光芒

文/甘晓燕(广西崇左市 卫生健康委党组书记、主任)

我这条命多亏

在武汉同济医学院协和医 院西区十三楼东,住着50位重 症及危重新冠肺炎患者。这些 患者病情复杂,很多伴有其他 的并发症。但是来自中国医科 大学附属第一医院的医护人员 来到武汉后,义不容辞地承担 了救治这50位危重症患者的责

有一位年仅46岁的男患 者,在复查肺CT时,显示双肺 炎症阴影较以前又有所加重,其 他指标结果也不乐观。目前这 类危重症患者的生存率不到 50%,加上患者存在炎症风暴, 在对抗病毒的过程中,必须采取 最优的治疗方案。最后经过团 队的研判,考虑到灌流吸附的方 案对炎症介质的清除有积极意 义,于是决定由血液净化团队的 医师杜银科和护士王庆着手实 施该方案。

冒着被患者血液暴露感染 的风险,杜银科与王庆顺利地



图为杜银科和王庆在为患 者做治疗。

完成了颈内静脉置管的操作, 并隔日一次为患者进行血液滤 过及灌流吸附治疗。

经过四个疗程,患者的状 态和精神面貌焕然一新。目 前,患者的一系列检验检测指 标较以前都有好转,近期就可 以出院了,患者总是感叹:我这 条命多亏了你们!

文并图/中国医科大学附 属第一医院

期待所有家庭早日团聚

史萍是江苏省人民医院感 染科主治医师,丈夫付安荣是 同医院总务处物业管理科的副 科长。夫妻俩为了能全身心投 入疫情战斗,把学龄前的女儿 托付给老家的父母照顾。

2月13日,史萍出征武汉, 付安荣在后方坚守岗位。妇女 节那天,付安荣给妻子写了一首 《江城子·遥寄江城》,以诗寄情, 传递思念:"江城战疫送君赴,久 别离,相思苦。夜望春江,蜿蜒 连鄂苏。'史'于初心'萍'安复, 秦淮畔,与君渡。"

目前,史萍支援的武汉市 第一医院重症监护室的多数病 人陆续好转出院,只剩一些危 重病人正在全力救治。史萍 说,收到老公的"情诗"后特别



图为史萍一家三口。

有感触,因为她想起之前病房 里的一位老太太,老伴因为新 冠肺炎离世了,离异的女儿也 同样因新冠肺炎住院接受治 疗,8个月大的外孙只能在邻居 家寄养……"世间亲情共相通, 我们必将一起努力战胜疫情, 让所有人都能早日与家人团 聚!"史萍动情地说。

文并图/江苏省人民医院

"心里有些想家

不知不觉,我来武汉支援 已经40多天,心里莫名地有些

从来没有一个时候,时间 过得如此漫长;从来没有一个 春节,如今年般冷清孤寂。1月 27日,我在家族群里发了我马 上要去武汉支援的消息,爸简 单地回复"注意安全",我知道 您怕说太多担心我心里有负 担,妈立刻打来电话,我不敢 接,挂掉电话,我知道您一定会 千叮咛万嘱咐还会哭……

后来你们对我说,我是全

家人的骄傲。说实话,爸妈,我 从小一直想成为你们的骄傲, 现在终于实现了。我不会忘记 你们的教诲,本本分分,安安稳 稳,踏踏实实地工作,救治更多 需要帮助的人。

春暖花开,团圆有时。爸, 您要每天检测血压,按时吃药; 妈,您要注意眼睛,多休息。等 我们打赢了这场战役回到北 京,我带你俩游山玩水,我们也 来一场说走就走的旅行!

文/孙雪洁(北京清华长庚 医院)

起守护武汉,守护希望

来武汉30多天了,回忆起 这30多个日日夜夜,从空无一 人的病房,到收满51张床,从第 一例气管插管到第一次抢救, 再到迎来第一个出院的病人, 第二个,第三个……

每一次踏着星辰上班,每 一次迎着曙光下班,一帧帧好 像是电影的画面在眼前闪 过。每天风雨无阻接送我们的 司机大哥,半夜起床顶着一头 来不及梳的乱发,在我看来您 最有型了;24小时守在酒店门 口测量体温的工作人员,夜里 很凉,只顾提醒我们多穿衣服 却忘了给自己添件外套;总在 食堂里转悠的厨师大哥,别怕 我们吃不饱,您做的饭真得很



好吃,我们一点都没有浪费;楼 道里默默打扫卫生的保洁大 姐,总说"你们辛苦了",其实我 知道您也有很多天没有回家了 ……在这场战"疫"里,虽然分 工不同,但我们都是并肩的战 友,一起走过最困难的时刻,一 起守护着武汉,守护着希望。

文并图/黄倩(北京大学第 三医院妇产科护师)

(等)阻击战 我 行 孙



严培(左)正为居民发放爱心蔬菜。

排查登记、跑腿代购样样能干

"舒家街78号长春小区和医药公司宿舍,是连在一起的,一个大门进两个小区。总共362户住户,共计1000多人。"说起自己负责的区域,严培如数家珍。

社区工作者当前最重要的任务 就是抗"疫",包括社区内日常消毒、 体温测量、报备以及帮助病人就医。 让严培印象深刻的,是一对祖孙。今 年35岁的小王,早年父母离异,一直 在筒子楼中十几平方米的小房间与 年过八旬的奶奶相依为命。2月8日, 祖孙俩同时出现发热症状,12日确 诊。期间,严培帮他们安排车辆往返 医院,并积极联络住院事宜。现在, 王奶奶还在医院接受治疗,轻症的小 王在方舱医院治疗一段时间后痊愈, 目前在湖北大学知行学院隔离点。 "大年初三起,随着病人数量的飙升, 我们实行轮值,24小时、36小时连轴 转,但没有一个人叫苦,除了生病的 66

"从大年初三以来,我和同事们一天都没有休息过。"严培是武汉市武昌区中南路街洪山坊社区的一名普通的社区工作者,疫情硬是把她"逼"出了"三头六臂"。

"

社区工作者严培:

这不仅是一份工作更是一份责任

同事都到岗了。那段时间非常忙碌, 直到2月底疫情相对稳定下来,大家 才松了一口气。"严培说道。

目前严培的工作重点转移到满足居民的买菜、买药等需求。因为网格内老年人口较多,很多居民不会网上缴费或参与团购,严培就通过电话以及下沉党员、志愿者统计需求,帮助他们采购药品、生活物资、缴纳水电燃气费用等,精确到一袋米、一瓶酱油、一包盐,"都是亲自背回来,再送到居民家里。"

舍小家,为大家

在居民眼中,开朗热心、工作负责的严培永远那么精力充沛,很少有人想到,她还是家庭的"顶梁柱",是独自抚育两个孩子的可爱老妈。

每天晚上回到家,严培都把身上 的衣服脱下来,放在门口用酒精浸 泡,从不敢带进门,她怕万一上面沾 染了病毒,会传染给孩子们。接着, 她就去浴室仔仔细细地洗热水澡,算 是给自己"消毒"。

"大的17岁了,正在读高二;小的8岁,二年级。"说起孩子们,严培充满了欣慰和自豪,"我工作比较忙,晚上回家就把第二天要吃的准备好,吃饭、上网课,都是大的照顾和督促小的,现在只能这样。"孩子们对严培的工作非常理解,生活、学习都让她很省心。有一次,加班回来的严培看到小女儿正拿着拖把,认真地分担家务,这让她感动不已。

2月8日,是小女儿的生日。为了在非常时期给孩子一些仪式感,严培动足了脑筋。那天早上,她下厨做了一碗长寿面,又将一块全麦面包和一块早餐蛋糕组合在一起,插上一支蜡烛,做了一个特别的生日蛋糕。虽然简朴,小女儿还是兴致勃勃地吹蜡烛、吃寿面,目送妈妈赶赴岗位。非常时期,严培没有顾得上孩子的生日,却顾上了几百个家庭的温饱。

文并图/冯超

44岁的雷鸣是一名医疗设备安装工程师,在这个行业里,已经摸爬滚打了20多个年头,近几年,他一直专业从事呼吸机和生命支持系统的安装、调试、使用培训以及维修工作。

医疗设备安装工程师雷鸣:

给医护人员传递"武器"

"几乎跑遍了武汉"

"从除夕到现在(3月5日)我已经记不清自己在武汉安装了多少台呼吸机和ECMO了。"雷鸣说,现在自己每天24小时待命,精神紧绷,随时准备着奔赴一线为医生们传递最有效的"武器",为患者打开生命通道。

去年12月中旬,雷鸣接到多个医院安装呼吸机的派单任务,而往年这个时间段他应该已经放假了。20年的从业经验让雷鸣觉得事情没那么简单。

武汉"封城"后,雷鸣作为公司唯一留在武汉的医疗设备工程师,承担起了该地区所有的安装派单任务。近2个月来,雷鸣平均每天要去3至4家医院安装调试医疗设备,几乎跑遍了武汉所有的定点收治医院。

2月9日,雷鸣前往武汉市泰康同 济医院进行设备的安装调试。"这家 医院原本计划四五月份才正式运营,因为疫情紧急,要求当天完成所有设备的安装调试,第二天一早移交给前来武汉支援的部队医疗团队接管。"

那天,雷鸣从上午10点一直忙碌到凌晨4点,"楼里各个角落都有各种不同专业设备的工程师在忙碌,大家都自动保持着距离。"

"也害怕,但必须上"

2月11日晚7点左右,雷鸣刚完成武汉市第六医院呼吸机安装工作,突然接到中南医院的电话,一位新冠肺炎病人病情突然恶化,需要紧急安装调试一台ECMO,为病人维持生命和医生的救治赢得时间。

晚上8点,雷鸣赶到现场的时候,需要安装的ECMO刚进入患者所在的病房。雷鸣二话不说按照进入重症病房的防护标准,戴好口罩和护目镜,穿上全套的防护服,带着工具进



呼吸机是雷鸣最熟悉的医疗设备。

人了重症病区。

此时,重症病房的医生护士们正在全力抢救这名患者,同时,重症病房的ECMO建立小组已对患者进行插管,雷鸣就在被抢救的患者旁边完成了这台ECMO的安装调试。"在隔离病房安装,挺害怕的,但总不能因为危险就掉头回去呀!"雷鸣说道。

2月16日,雷鸣的同事黄忠赶回 武汉复工,这虽然让他的压力减轻不 少,但工作仍然是"高强度"。

现在,雷鸣和同事每天还要前往多家医院完成安装调试、培训、维修等多项工作,"由于病人多,设备持续使用时间长,出现问题的几率就增加了。有些培训、调试和设备检查的问题,我们尽量使用视频连线等方式远程协助医生解决,毕竟疫情当前,救治时间是最紧迫的。"

文并图/席念楚

"我不知道武汉在发生什么,当时也还不清楚病毒是以什么样的方式传播。我对病毒了解很少,对当时的武汉了解更少。"在北京去往武汉的高铁上,记者张鹏军都没怎么说话,对未知的恐慌让他变得沉默。

媒体人张鹏军:

为公众 传递一线信息



张鹏军在隔离区。

"每个人都有选择的权利,我选择去, 是因为我热爱这份工作,有自己的新闻理想。"虽然害怕,但张鹏军一点也不后悔选 择到武汉、到一线去做新闻报道。

"我想知道那些重症患者与谁为伴?" "我想知道医生怎么去面对那些被病毒包 围的患者?""他们也是有血有肉的平凡 人,他们用什么和病毒抗争?"张鹏军说, 越靠近核心现场,才能越靠近真相。到武 汉后,张鹏军一而再、再而三地出现在了各

汉口医院是武汉市最先接收新型冠状 病毒感染者的三家定点医院之一。这家医 院距离华南海鲜批发市场仅4公里,承担 着巨大的收治压力。

"我站在门口看着那些医生护士,换好了衣服就直接进去,好像就没有觉得从那扇门进去有什么,就像是普通的上下班。只不过在外面要穿上厚厚的防护服,把自己包得严严实实,谁也认不出来,留给我的就只有背影。"张鹏军不想只记录这些背影。他跟医院商量,希望能在医生指导下做好防护,跟着他们进去看看。

再三商议后,张鹏军终于获得了允许。换防护服的过程非常复杂。穿上隔离衣,再穿防护服;穿上短鞋套,再穿长鞋套;戴两层口罩,两层手套,等等,每一个细节,包括哪个部位要用什么包住,这个过程,花费了40分钟。

穿上防护服以后就没有退路了。"那时候站在隔离区门口,我们不进都没有办法,就像穿上了军装、拿好了枪,只能义无反顾向前走。"

一位护士是个22岁的小姑娘,驰援武汉时没告诉父母,张鹏军提醒她可以通过镜头向家里人报平安,她看了镜头一眼,偏过头拒绝了:"我不想哭,把护目镜弄花了就干不了活了。"她所表现出来的对社会的爱与责任感,让张鹏军肃然起敬。

文并图/成燕

资料图片:

为防控新冠肺

炎疫情,响应

号召,大部分上

—相关链接

摸黑玩手机 易诱发急性青光眼

在昏暗的光线下用眼,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,导致眼压升高,青光眼急性发作。持续的高眼压可给眼球各部分组织和视功能带来损害,造成视力下降、视神经损伤和视野缩小,如果不及时治疗,甚至可能导致失明。

摸黑玩手机,这只是诱因, 最重要的是个体本身就属于 "青光眼素质"。"青光眼素质" 主要说的人群是高度近视、远 视和有家族病史的青光眼患 者。一旦有诱因,就会让眼压 升高,从而急性发作青光眼。

即便自身是属于"青光眼素质",患者也不用害怕,只要控制好诱因,形成青光眼的几率就会小很多。除此之外,摸黑玩手机还很容易引发近视、干眼、黄斑病变等多种疾病,"手机族"应当引以为戒。

摸黑玩手机对青少年的眼睛危害尤其巨大,黑暗中近距离看屏幕,眼睛眨动得少,很容易产生视疲劳,青少年的眼睛还在发育中,长此以往,很容易加重近视、散光等屈光不正问题。

文/王霞 刘力苇(首都医科 大学附属北京康复医院头颈康 复中心眼科)

居家办公,保护好眼睛



专家简介:魏武斌,首都定斌、京下、魏属医院联科主任白庭康科是任白庭康科得者、全得者、全得者、改善者、全得者、入市市、思播荣誉会。该和"百千万"人工程首世。国家特支计划工程首批领军人才。

目前,职场人士多在家远程 办公,需要远程处理工作事务, 这就要求长时间面对电脑及手 机。长时间观看电子屏幕,眨眼 次数减少,容易造成视疲劳和干 眼症状等眼部不适。

那么,对于"宅"在家中的职场人士,怎样既能完成工作任务,又能合理用眼呢? 北京同仁医院眼科主任魏文斌就此给出几点建议。

合理安排工作时间

建议连续工作半小时到1小时后,休息10分钟左右,可眺望远方,眨眼闭眼休息放松;可在电脑旁养一盆绿植,工作间隙看看绿色,缓解视疲劳和紧张的工作情绪;注意作息时间,按时睡觉,保证7-8小时充足的睡眠;减少在网上看电影、电视剧的时间,不熬夜打游戏,不通宵上网。

正确使用电子设备

建议调整好工作环境的灯光,光线要适宜,不能太暗,但也不能刺眼;晚上观看电视或电脑时开灯,并将屏幕亮度调暗到30%;可以设置绿色背景的屏保壁纸等缓解眼疲劳。

保持正确的坐姿

摆好电脑、键盘的位置,尽量让眼睛与电脑荧屏距离保持 在40厘米以上,让眼睛平视电



脑屏幕或微下视;电脑桌与椅子的高度要匹配,让人的胸部与屏幕中心处在一个高度,坐姿要正确,身体要放松。

注意用眼卫生

预防近视"20-20-20"口决对职场人士同样有用,即使用电子产品 20分钟,向 20英尺(6米)外远眺 20秒,可以缓解眼睛疲劳。养成勤洗手的习惯,不揉眼睛。

电脑屏幕和键盘的灰尘容易隐藏病菌,可能影响眼部健康,要定期清除键盘与屏幕上的灰尘,以防止敲击键盘、移动电脑时灰尘伴随细菌进入眼睛,而罹患结膜炎。

加强室内运动

对职场人士来说,工作强度 大,工作压力大,不仅对眼健康 班族居家办公。 不利,也容易降低身体的抵抗力。应利用工作间隙加强运动, 在室内可以选择瑜伽、原地跑步、蹲起、仰卧起坐以及哑铃等 训练,既增强了身体素质,又保护了眼睛。

注意常见疾病,配合用药治疗

职场人士最常见的眼疾为 干眼症与视疲劳,主要表现为眼睛干涩,偶感视物模糊。如果既 往已确诊干眼症,应在居家时继 续配合医生治疗;对轻度不适, 可在医生的指导下适当用一些 眼药水滋润眼睛,缓解长时间看 电脑屏幕引起的眼睛干涩;对必 须长时间使用显示器的职场人 士,工作时可戴一副防辐射的眼 镜,可以在很大程度上降低电脑 辐射对眼睛的危害。

整理/何娟

疫情期夫妻间该如何相处

新冠肺炎疫情让很多情侣被迫经历了长时间的异地恋,见不到面的思念是一种"病",但天天腻在一起的生活其实也让很多夫妻感到无所适从。

从"一见就笑"变成"一见就火"

"我又带孩子又做家务,他倒好,当个'甩手掌柜'什么都不管。"张芳(化名)告诉记者,整个疫情期间,她没有一刻清闲,不但要给孩子辅导功课,还要洗衣做饭,操持家事,忙得焦头烂额。

张芳说,平时,丈夫工作很忙,没时间照顾家里可以理解,但是现在宅家却依然活得很潇洒,天天打游戏和朋友视频聊天、喝酒。"跟他吵架,他还觉得我无理取闹。"

张芳感慨地说道,以前每天晚上丈夫下班回来,俩人"一见就笑",经过一个多月的疫情期,却变成了"一见就火"。在一起生活十多年,每天忙忙碌碌,突然窝在家里才发现俩人根本没有共同语言,无法沟通,自己的付出得不到丈夫的理解,慢慢地,不满和争吵也不断升级。

了解对方界限,建立沟通密码

中国矿业大学教授、心理学博士段鑫星表示,亲密关系让人有安全感,但人们的情绪往往容易向最安全的人发泄,特别是疫情中,每个人都能感受到无形

的压力,这种状态下人的情绪都有可能会被激化。

段鑫星说,夫妻日常互动有着各自的方式,有人是妥协、有人是进攻、有人是防守,也许平时工作忙,回家累得没有时间吵架,但在疫情期,大家却有大把的时间和足够的精力,所以,原先夫妻亲密关系中隐藏的冲突就被提上了台面。

如何破解疫情期夫妻相处难题,段 鑫星给出了三点建议:

一要回头看看当下亲密关系的状态,理出原来的亲密关系中到底有哪些 没有解决的冲突;

二要弄清夫妻冲突中相处模式是什么样的。其实,每个家庭都形成了一种能让互相舒服的模式,宅在家里的日子给了大家一次改变自己模式的契机。要问自己,想改变吗?亲密关系中一个人的改变会带来系统的改变;

三要找到夫妻间沟通的妙语。婚姻的神奇之处在于两个人会形成一种依恋关系,相当于齿轮,而没有契合好的齿轮就会出现问题。所以,夫妻之间要寻找独有的沟通密码,沟通密码一旦建构起来,彼此就懂了对方的界限在哪。如何让对方拥有一种建设性地解决冲突的密码,这是每一对夫妻需要修炼的。

文/郭丹

心理健康

高校毕业生 应正确看待就业压力

疫情打乱了很多人的生活节奏,对于874万高校毕业生来说更是雪上加霜。今年春招被称为"史上最难就业季"。

首都师范大学心理学院副教授王岩说,因为疫情,使得求职压力比往年增加许多。但并不意味着我们只能怨天尤人,听天由命。如果你坚持抱着这种想法不放,说明你的思维方式是"悲观"的。所谓乐观和悲观的思维方式,指一个人对未来进行的一种认为自己会有好结果和不好结果的预期和判断,从而会引发或积极或消极的情绪和想法。

这个想法包括了对未来预期,好的预期使得我们相信目标会实现,从而会更愿意投入努力和感情,更期待好的结果,即使遇到困难也坚忍不拔,百折不回,而最后好的结果就在我们不懈的努力下得到实现。而坏的预期,则

恰恰相反,世事如此艰难,能有什么好结果出现?从而不愿意投入努力,碰到点困难,就对自己说,你看我说对了吧?我就知道没有好事发生,找不着工作的!最后在他的"预言"下,每次工作机会都与他擦身而过。

心理学研究发现,乐观的信念有助于个体灵活地分配认知资源,从而更好地追求目标。换句话说,乐观可以促进希望,提升幸福。

针对今年的疫情,国家已经 出台了很多相关利好政策,帮助 大学毕业生就业,在这个大环境 下,我们有保持乐观的底气。与 此同时,还要利用现有网络上的 各种工作资源,根据自身的优势 特长,挖掘自己的核心竞争力,根 据面试职位精心准备求职简历。 同时还要学会放平心态,耐心等 待。 文/吴琼

