

# 今冬疫情“内外夹击”，如何更精准地“防”？

新华社记者 王琳琳 赵文君 伍岳

“‘内外夹击’，这个冬天的确是‘不好过’！”外交部副部长罗照辉日前在国新办新闻发布会上发出感慨。

近期，全球累计新冠肺炎确诊病例超过5000万，一些国家从此前“带疫解封”，又再次“封城”“封国”。国家卫健委副主任李斌在发布会上介绍了专家对今冬疫情的研判结论：目前全球疫情加速蔓延，我国面临境外输入病例导致本地传播风险增大，冬季将处于疫情零星散发状态，局部地区可能发生聚集性疫情。

面对可能更加汹涌的第二波疫情，流感疫苗接种、冷链食品进口、跨境活动怎样更精准地“防”？

## 关切一：流感疫苗接种量如何？

进入冬季，流感等呼吸道传染病进入高发期，就诊患者数量增加，与新冠肺炎疫情防控重叠，给精准鉴别新冠肺炎患者带来困难。

李斌介绍，今年国家流感疫苗生产和去年相比翻了一番，产量是近五年来最多的一年。近期群众对流感疫苗接种的需求在不断增

加，接种意愿也不断加大。针对这个情况，国家多部门协作加大了疫苗调配的工作力度。

目前我国流感疫苗接种工作正在由北向南有序推进。国家卫健委数据显示，截至11月9日，全国流感疫苗接种量约2500万剂，已经接近去年的接种量。

“冬季疫情防控要突出‘防’字。”李斌多次呼吁。尤其是今冬全球新冠肺炎疫情流行态势严峻，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，既可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险，又可以减少占用医疗资源。

中国疾病预防控制中心副主任冯子健特别提醒广大公众，我国疫情防控之所以取得重大战略成果，戴口罩、勤洗手、勤通风、分餐制等卫生习惯的养成发挥了非常显著的作用。实践证明，戴口罩可以减少70%以上的飞沫飞溅，坚持戴口罩可以大幅降低各类呼吸道传染病的传播概率。

## 关切二：冷链食品怎样“排雷”？

最近一些地区在进口冷链食品中或食品外包装上检出新冠病毒核酸阳性。如何精准“排雷”？

海关总署进出口食品安全局局长毕克新介绍，全国海关进一步强化进口冷链食品源头管控，暂停出现员工聚集性感染企业的产品输华，加强进口冷链食品新冠病毒风险监测，检出阳性后实施紧急预防性措施。

——与有冷链食品输华贸易的全部109个国家的主管部门进行了沟通和磋商。累计抽查50个国家140家进口冷链食品生产企业，对查出问题的22家企业采取了暂停或者撤销其注册资格等措施。

截至11月24日，对发生员工感染新冠肺炎的20个国家99家生产企业采取了暂停其产品进口的措施，其中82家企业是在出现疫情后自主暂停了对华出口。已经对8家境外食品生产企业、6艘渔船实施了紧急预防性措施。

市场监管总局食品经营司负责人陈渭表示，市场监管部门会同相关部门重点抓好进口冷链食品风险监测和排查处置工作。组织对涉疫食品样品进行溯源调查，及

时协调跨省信息通报，加强涉冷链食品追溯管理。

各地市场监管部门对来源不明的冷链食品加大了查处力度，同时指导相关食品生产经营者在采购进口冷链食品时，查验并索取核酸检测报告、进口冷链食品货物消毒证明等。凡是不能提供合格证明的，一律不准上市销售。

## 关切三：跨境活动能否“安排”？

当前，境外染疫风险依然较高。相关主管部门建议，要密切关注各国疫情发展态势，尽量不安排境外旅游，谨慎安排非必要、非急需的跨境活动。

国家移民管理局副局长尹成基提醒说，一些国家目前对旅游观光的外国人继续采取严格限制入境或隔离检疫等措施，一旦在境外不慎感染，难以在当地得到及时有效治疗。不仅如此，旅行结束后，由于往返航班有限，可能导致无法按照行程计划顺利回国。回国后，按照现行国内疫情防控政策，入境人员一律需要在入境城市接受集

中隔离，期间住宿等费用自理，对于个人来说经济和时间成本都很高。

“我在这里郑重提醒建议广大中国公民，充分考虑个人健康安全

和家庭幸福，尽量减少非必要、非急需的跨境旅行。”尹成基说。

罗照辉也表示，鉴于目前形势，主管部门不主张放开境外旅游。对于确有特殊情况需要出境的人员，建议提前做好准备，充分了解、遵守各国防疫政策。

据介绍，中国近期出台了一系列针对性新举措。例如，针对近期境外输入病例增加，核酸检测仍有“漏网”情况，主管部门和专家经过反复研究提出“双保险”，即在人员入境时增加一次血清抗体检测；10月份以来，境外输入病例中近一半乘客曾进行过中转，主管部门要求入境人员在中转地增加一次核酸检测。

此外，还将对一些疫情高发国家采取一些紧缩签证政策；要求入境人员登机前的核酸检测由72个小时缩减到48个小时；航班熔断机制也将继续更加严格执行。

# 职场女性晚年记忆好

本报综合讯(蔡利超)近日,美国加州大学洛杉矶分校和波士顿学院社会工作学院的科研人员发现,职场女性晚年记忆力更好。

这项研究发表在权威杂志《神经病学》上。研究者认为,随着年龄增长,精神和社交刺激都有助于避免记忆力丧失。日常工作涉及广泛,包括对精神功能有较高要求的繁琐任务、管理与他人的人际关系等。而且,在工作环境中,学习新技能、与团队成员的互动,意味着人们要熟练处理信息的各种方法,这就锻炼了大脑,从而增强了认知功能。因此,保持精神活跃、社交交往能使大脑在生命后期受益。

# 体力活动多 肝胆疾病少

本报综合讯(陈子兮)近日,北京大学医学部联合英国牛津大学开展的一项旨在量化体力活动与肝胆疾病风险的临床研究发现,中国成年人体力活动多,患肝胆疾病的风险更小。

在中国,体力活动与肝胆疾病相关性的前瞻性证据有限。为量化二者间的关联,研究人员调查分析了2004-2008年间460937名来自中国10个地区、年龄在30-79岁间的参与者数据,这些参与者在研究初始时均无癌症或肝胆疾病史。研究人员通过调查问卷形式,为寻找病因及有效预防提供了新见解。

# 60岁后痛风损害心血管

本报综合讯(晴心)目前,我国高尿酸血症患者已达1.2亿,而且有年轻化趋势。在日常饮食中,有人爱吃大量肉类,也有人喜食海鲜、动物内脏等高嘌呤食物。当人体的代谢出现异常,血液中尿酸的浓度超过其溶解度时,就会析出形成尿酸结晶,沉积在相应组织器官,导致全身多系统疾病,比如痛风性关节炎、高尿酸相关性肾病等。近日,河北唐山开滦总医院研究发现,血尿酸升高还是心脑血管病的独立危险因素。

研究人员以开滦研究中1.8万余名年龄≥60岁的老年男性为研究对象。随访9年后发现,与

尿酸水平为51~266微摩尔/升的人相比,血尿酸水平为337~983微摩尔/升者,发生心脑血管事件和全因死亡的风险分别增加了24%和6%。研究者指出,血尿酸水平升高对心血管健康产生有害影响可能包括几个因素:氧化应激反应增加,一氧化氮可用性降低和内皮功能障碍,促使局部和全身炎症,血管收缩和血管平滑肌细胞增殖,胰岛素抵抗和代谢紊乱。尽管机制尚不明确,但研究结果提示,慢性病预防策略应加强对尿酸的干预和控制,这样可降低老年男性的心脑血管病发病风险。

(上接一版)另一方面要以创新驱动、高质量供给引领和创造新需求。构建新发展格局,使国内市场成为最终需求的主要来源,形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡,为实现“十四五”时期经济社会发展主要目标和2035年远景目标提供了战略路径。

构建新发展格局,扩大内需是战略基点。党的十八大以来,我国通过推进供给侧结构性改革、转变发展方式和提高国民经济均衡性,通过国际金融危机后的主动调整,已开始形成以国内大循环为主体的国民经济循环。2010—2019年,我国按支出法计算的GDP中,最终消费和资本形成的比重平均达到97.9%,其中最终消费所占比重平均为53.5%,增量占比则高达59.7%。国内需求对GDP增长的贡献率达到100%上下。还应看到,我国最终消费占GDP的比重在国际比较中仍然偏低,同时最终消费增长率明显快于其他主要经济体,也快于本国GDP增长率,因此仍具有较大潜力。近年来,在最终消费总支出中,政府消费约占30%;在居民消费支出中,城镇居民消费约占78%,农村居民消费约占22%。可见,在保持居民收入增长和经济增长基本同步、城乡收入差距持续缩小、中等收入群体进一步扩大的基础上,我国消费需求潜力可以得到进一步释放。

构建新发展格局,畅通国民经济循环是重点。国内国际双循环是一个有机整体,关键在循环。把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来,使新发展格局的形成内生于包括推进区域重大战略、区域协调发展战略、

# 长倒刺不是缺维生素

本报综合讯(薛斯亮)每到冬天,很多人的指甲周围都会长倒刺。医学上将其称为“逆刺”,是一种常见的甲周皮肤问题。很多人认为手指长了倒刺是缺少某种维生素,其实这是一种误解。

单纯的甲周倒刺大部分只是局部的皮肤异常。甲周皮肤缺乏汗腺和皮脂腺,容易缺水。若洗手洗得太频繁,周围皮肤干燥,倒刺就会增多。另外,经常啃手指、接

触有刺激性的洗涤用品,也容易损伤角质层,引起倒刺。

有倒刺时,一些人手头没有指甲刀,就直接撕掉。撕倒刺的疼可能不要紧,但可能会造成急性甲沟炎,导致脓液流血,严重的甚至会出现败血症。最好用指甲刀从其根部剪掉,一次性“斩草除根”。

预防倒刺,最简单的方法是保湿。每次洗手后应及时用护手霜,然后多按摩周边皮肤。

# 一天俩核桃 补足欧米伽3

本报综合讯(谭凯元)欧米伽3脂肪酸是一类对健康有多种好处的多不饱和脂肪酸。多项研究证实,其产生的衍生物具有降低血压、炎症反应和血液凝固性等作用,从而对预防心血管疾病有益。

国际脂肪酸和脂类研究学会推荐,成年人每天应摄入500毫克欧米伽3脂肪酸。《中国居民膳食指南(2016)》中提到,每天两个核桃就可以满足人体对欧米伽3脂肪酸的需要。核桃仁内蛋白质含量为12%~20%,脂肪约为60%~70%,欧米伽3脂肪酸占比也很

高。数据显示,吃10克核桃仁,可以摄入700毫克的欧米伽3脂肪酸,一个中等大小核桃的核桃仁大约重6克。此外,核桃中还富含

维生素E、多酚等抗氧化物质以及钙、镁、钾等矿物质。需要注意的是,应尽量选择完整的原味核桃,开壳现吃。因为核桃打开,核桃仁破碎,都会增加其与氧气接触的机会,从而促进氧化变质。氧化的核桃仁中,维生素E被破坏,多酚等抗氧化物质损失,其中的欧米伽3脂肪酸也会被毁,还可能产生对健康有害的自由基。



# 多吃蔬果少得牙周炎

本报综合讯(牛森)牙周炎是一种常见的口腔疾病,多是由于人们口腔清洁不注意,或人体缺乏维生素C所致,年龄增长、吸烟、糖尿病也会对牙周炎造成影响。牙周炎作为局部组织感染性疾病,其病变会影响到全身健康,甚至加重其他疾病。近日,英国贝尔法斯特女王大学研究发现,多吃蔬果的人,患牙周炎的风险较低。

为探究不同饮食模式对牙周炎的影响,研究团队纳入了美国国家健康与营养调查2009~2014年10010名受试者每天的饮食和牙周

检查数据,并通过TC(一种计算膳食营养结构的方法)专业工具提取、转换每名受试者的饮食模式。针对每种饮食模式和牙周炎临床附着丧失程度的分析,研究人员提取的8个饮食模式中,只发现一种与牙周炎临床附着丧失程度有关。该饮食模式TC的得分最高,具体包括水果、蔬菜、肉类、海鲜以及凉白开和茶水。

研究人员表示,新研究证实,饮食富含果蔬对防治牙周炎有积极作用。另外,预防牙周炎要从刷牙控制牙菌斑开始做起,当孩子第

一颗乳牙萌出时,家长就给宝宝刷牙。成年人刷牙时不仅要“面面俱到”,还要减少牙刷对牙齿、牙龈的磨损。牙刷应该3个月左右更换一次,否则影响清洁效果。

除了认真刷牙,养成使用牙线的好习惯,也能有效清除牙缝中的残留物,还应定期口腔检查和洗牙。如果已经患有牙周病,一定要定期到正规口腔医院维护治疗,有助于保持良好口腔环境,控制牙菌斑等牙周病危险因素,做到早发现、早诊断、早治疗,将牙周病变控制在起始阶段。

# 天气转冷小心银屑病复发

本报综合讯 初冬渐寒,又到了银屑病高发的季节。银屑病听起来陌生,但它还有一个耳熟能详的名字——牛皮癣。这是一种反复发作、较难根治的慢性炎症性皮肤病,多在冬季加重。它虽然是皮肤病,但鉴于它给患者带来的身心影响,临床上并不只当做单纯的皮肤病来对待,而是需要多学科协作治疗。

日前,中国红十字基金会发起“免疫患者关爱公益行动”,聘请国内17名银屑病防治领域专家,为该公益项目提供专业指导。在启动会上,北京大学人民医院皮肤科主任医师张建中介绍了我国银屑病的现状。中国现有约650万名银屑病患者,由于银屑病病程较长,有易复发倾向,有的患者几乎终生不愈。该病发病以青壮年为主,对患者的身体健康和精神状况影响较大,临床表现以红斑、鳞屑为主,全身均可发病,以头皮、四肢

伸侧较为常见。

张建中说,银屑病是皮肤科最有代表性的一种病。在中国北方,这种病一到冬天就发作,很多患者愿意去南方待着,原因是寒冷干燥的气候容易引起上呼吸道感染,而皮肤病,但鉴于它给患者带来的身心影响,临床上并不只当做单纯的皮肤病来对待,而是需要多学科协作治疗。

除皮肤病症状外,中重度银屑病患者可合并其它相关疾病,包括代谢综合征、心血管疾病、糖尿病、关节炎、自身免疫性疾病、心理疾病等。所以,银屑病给患者身心带来的痛苦是极大的。对于银屑病的治疗,张建中介绍,银屑病的传统治疗方案主要包括局部外用药物、光

疗及传统系统治疗等。其中,传统系统治疗是针对严重或顽固性患者的,用药包含免疫抑制剂、羟基豚、维A酸类等。但是,传统系统治疗存在有效性不足、不良反应、起效慢的缺点。近些年,生物制剂开始应用于治疗银屑病,比如,依那西普、白介素、古塞奇尤单抗等。生物制剂是从实验室培养的活细胞中提取的蛋白质药物,可直接作用于免疫系统中与银屑病有关的特定蛋白质,靶向治疗银屑病,起效较快且耐受性良好,但此类药物费用较高,患者使用率较低。

张建中提醒银屑病患者,除了接受专业治疗外,还要加强自己的防护意识。比如,在生活中尽量避免或减轻银屑病诱发因素对自己的影响,治病要到正规医院,不要频繁更换医生,更不要听信一些所谓的偏方、秘方,以免延误治疗的最佳时机。

# 2个亿铺就创业坦途

(上接一版)争取发放1.5亿元到2亿元贷款,列入全市年度重点工作目标任务,克服一切困难帮助企业

和商户复工复产渡过难关。具体工作中,珲春市人社局联合多部门和大中型商场,为200多家中小微企业、800多个个体工商户举行20场政策宣讲。组织街道社区工作人员上门宣传政策,登记贷款需求。与珲春农商行合作审核发放个人创业贷款,多次召开协调会,完善材料审核、实地考察、贷前公示、抵押公证、银行复审等环节,确保贷款申请合法合规,审核发放快捷便利。实现与全市5家大型银行合作发放企业贷款,通过简化办理流程,缩短审核期限,加大对企业贷款的扶持力度。

同时,结合疫情防控工作要求,实现创业担保贷款网上申请、线下预约办理,在街道社区和各商圈同步设立开放式线下申请点。为残疾人等特殊群体提供上门服务一站式办理,为受台风侵袭受损的小微企业和商户开通救灾应急绿色通道,确保最短时间内放款,减缓受灾影响。为农业、畜牧业、餐饮业、水产业、零售业、服务业等行业720人发放贷款1.35亿元,为7家重点企业发放贷款2800万元。按区域划分,其中,乡镇发放112人2128万元,市区发放608人1.13亿元。惠及城镇登记失业人员562人、自主创业农民103人、返乡创业农民23人、高校毕业生29人、复员军人3人。

(作者系中国社会科学院副院长、中国社会科学院习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心学术顾问)