

抵御“德尔塔”要做哪些防护？

当前全球疫情起伏反复,德尔塔毒株肆虐。据报道,在新冠病毒感染者中,一些人已经接种了疫苗,这是否意味着疫苗的有效性减弱?需不需要接种加强针呢?居家出行该如何做好防护?

为何打疫苗以后又被感染?

科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣表示,临床数据显示,任何一款疫苗都不是百分之百预防感染的。目前,各种变异株仍然在现有疫苗的可控范围之内。

从当前全球的情况来看,出现打疫苗以后又被感染,叫做突破病例,它是一种常态,并不是例外。

现有疫苗对各种变异株还有效吗?

邵一鸣称,数据充分说明我国的疫苗可以有效地降低住院、重症和死亡率。

现有的研究也显示,全球各条技术路线的疫苗,对新冠变异株保护力确实呈现一定程度的下降,但是对德尔塔变异株,仍然在疫苗保护范围之内。特别是它的中和抗体和保护率还一定程度存在。

因此,疫苗接种必须和严格的防控措施并用,这才是防止疫情反弹的主要措施。

需不需要接种加强针?

为了更好地应对疫情防控,很多国家开始考虑进行加强针的接种。对此,邵一鸣说,还没有足够的证据显示需要对全人群进行第三剂的疫苗接种。

初步观察,对已完成免疫接种一年内的普通人群,暂无必要进行加强针接种。但对完成免疫超过6-12个月且免疫功能较弱的老年人和有基础性疾病的患者,以及因工作需要去往高风险地区工作的人员、在国内从事高暴露风险职业的人群,是否有必要开展加强针以及什么时间开展加强针的接种,正在进行研究。

加强针有什么作用?

邵一鸣介绍,对接种后人群开展的跟踪研究显示,与常规疫苗一样,新冠疫苗接种后,随着时间的延长,接种者体内的抗体水平都会下降,全程免疫后6个月,18-59岁人群和60岁以上人群,各类疫苗目标剂量组中和抗体水平大概会有

1.4到12.4倍不等的下降。

邵一鸣解释,抗体虽然下降,但疫苗唤起的免疫记忆仍然存在。除了抗体,接种人群体内的记忆细胞也是非常重要的免疫保护。

邵一鸣称,部分单位开展的加强免疫的研究结果显示,全程免疫后6-12个月,打加强针的话,可以在很短的时间内使中和抗体显著提高。这说明,疫苗第一阶段免疫已经产生了非常好的免疫记忆,这种免疫记忆维持时间至少可达到一年。

如何做好个人防护?

千万不要以为接种了疫苗就进了“保险箱”。对此,邵一鸣提醒公众,接种疫苗后,应继续维持个人防护措施,包括戴口罩、保证社

交距离和勤洗手等。

中国疾控中心研究员冯子健提示公众,无论去哪里旅行,都要做好个人防护,尽量避免和减少到室内人员拥挤的场所。在室外活动,也要注意保持适当的人际距离。

冯子健指出,疫情高风险地区的人员要取消外出旅行。对于其他地区的人员,出行前要认真查询旅行目的地的疫情风险状态,要暂缓前去高、中风险地区旅行。

冯子健建议,老年人、慢性病患者,特别是那些尚未完成新冠疫苗全程接种或者全程接种新冠疫苗但还没有满14天的老年人和慢性病患者,尽量不去外地旅行。

(内容来源:国务院联防联控机制发布会)

吃素也能吃出脂肪肝

长期节食、素食不可取

侯克

随着生活水平的提高,高热量、高代谢的食物正在成为餐桌上的主角。近年来,我国脂肪肝越发常见,其发病率也逐渐增高。

专家介绍,脂肪肝可以发展成肝炎,进而有可能导致肝癌,大致分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化、肝细胞癌4个阶段。

“第一个阶段为单纯性脂肪肝,单纯脂肪肝是由于人体摄入或自身合成了过多脂肪,聚集到了肝细胞中,让肝细胞变‘胖’了。”专家说,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,目前大部分患者都处于这一阶段。而当肝细胞变“胖”到超过能够承受的范围,就会破裂坏死,发生肝损害导致肝功能异常,此时就发展为脂肪性肝炎了。

专家介绍,当脂肪肝患者肝功化验中的谷丙转氨酶、谷草转氨酶和γ-谷氨酰转肽酶中的一项或几项处于长期升高状态,可能就属于脂肪性肝炎了。脂肪性肝炎患者如不及时治疗,长期的炎症会使肝脏出现类似疤痕的纤维组织,发生肝硬化,使肝脏变硬变硬,甚者发生肝硬化。

长期肝纤维化会导致肝硬化。专家介绍,研究显示,非酒精性脂肪性肝炎导致的肝硬化患者5年内患肝细胞癌的风险高达11.3%。

专家介绍,相比于病毒性肝炎而言,脂肪肝患者其实部分是可以通过饮食、运动逆转的。需要避免长期饮酒等伤肝行为,同时,要注意控糖、多吃膳食纤维、多运动。

要避免长期节食、吃素。专家表示,如果靠节食、或长期严格吃素减肥,会导致营养不良,并且体内载脂蛋白减少,反而会促进脂肪堆积在肝脏。

此外,要避免乱吃药和保健品。如今,许多人对健康越来越重视,于是把期望寄托在了保健品身上。“长期乱吃药和保健品会给肝脏带来巨大的负担,进而可能导致药物性肝损伤。”专家说。

专家提示,日常饮食要控制糖分的摄入。糖和脂质在体内是可以互相转化的。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物,而不注意限糖,一样会加重脂肪肝,要多吃膳食纤维、多运动。

(摘自《科技日报》)

上班太吵,血糖血压都升高

卢娜

代谢综合征被认为是心血管疾病和糖尿病的独立危险因素,其包括腹部肥胖、高血压、空腹血糖升高和血脂异常。而环境以及生活方式因素,如缺乏体育锻炼、不规律的睡眠模式、噪音和空气污染都有可能增加患上代谢综合征的风险。华中科技大学同济医学院最近发表在《糖尿病研究与临床实践》上的一项研究就分析了噪声污染对于代谢综合征风险的影响。

分析纳入5项研究,近4.5万名参与者,其中5187例为代谢综合征患者,随访时间为7.5-18年,3项研

究分析了职业噪声与代谢综合征之间的关系。结果发现,噪声暴露让代谢综合征的风险增加27%、血糖升高和血脂增加11%、血糖增高风险也增加11%。

研究人员指出,即使没有感觉到噪音暴露也可能会对健康产生有害稍微影响。最突出和最广泛的环境噪声来源是各种交通工具,如汽车、卡车、飞机和船舶,高速公路、空调等也可以成为持久的噪声来源。职业噪声对员工健康有明显负面影响,所以用人单位应提供职业保护措施和定期体检。

(摘自《生命时报》)

饮用绿茶或能预防和延缓老年痴呆

科技日报记者 吴长锋

记者近日从安徽农业大学了解到,该校茶树生物学与资源利用国家重点实验室(安徽省实验室)宛晓春教授,与中国科技大学申勇教授研究组合作研究发现,绿茶可以预防和延缓5XFAD转基因小鼠脑中β淀粉样蛋白(Aβ)形成,减少神经突触损伤,改善学习记忆能力。该研究主要结果日前在线发表于《分子营养与食品研究》杂志上。

伴随人口老龄化,以阿尔茨海默症(Alzheimer disease, AD)为代表的神经退行性疾病呈现快速高发的态势。

科研人员使用绿茶提取物(GTE)对人源淀粉样蛋白前体蛋

白(APP)和早老素(Ps1)双转基因5XFAD小鼠进行干预,发现在人日常饮茶量相当剂量下,GTE显著减少了小鼠脑内Aβ的含量并降低APP剪切产物的表达;同时,GTE可以减少神经胶质细胞过度激活,增强突触标记蛋白表达,减弱Aβ引起的神经毒性;行为学测试进一步证明GTE干预显著改善了5XFAD小鼠认知能力。此外,转录组测序结果提示上述作用可能与GTE调节应激和免疫相关基因表达有关。

该项研究表明绿茶或能预防和延缓老年痴呆,并为阐明饮茶预防AD的机理以及进一步转化应用提供了理论依据。

借港出海 联动开放

(上接一版)包裹经查验后,再通过珲春口岸出口并配送到俄罗斯消费者手中。

2017年,珲春历时仅10个月,便经历了跨境电商的“从无到有”。2018年8月,珲春跨境电商“9610”首单实货开通,当年完成进出口货值4000万元;2019年,进出口货值猛增至6亿元;2020年,进出口货值达9.85亿元,同比增长187%;截至今年2月末,珲春跨境电商进出口货物贸易额实现2.1亿

强化职业病防治 保护劳动者健康

(上接一版)调研组要求,要建立以煤矿行业为重点的职业病危害专项治理相关指标台账,强力推进工作落实,确保完成各项工作任务;理顺监管机制,加强监督执法,多措并举督促用人单位做细做实职业病危害项目申报、职业病危害因素检测和评价等工作;加强职业健康检查机构能力建设,并提供必要

的保障条件;加强培训教育,强化用人单位主体责任意识,做好个人防护,保护劳动者健康。

通过此次调研,进一步提高了全市职业卫生工作质量,为下一步更加深入细致地开展职业病防治工作提供了有力支持和技术保障。对于保护劳动者职业健康,完善职业病防治体系具有重要促进作用。

七种情况不能用创口贴

周国伟 匡欣薇

创可贴作为许多家庭的常备医用品,能够保护创面,含有消炎杀菌止血效果。但在某些情况下不仅无法起到保护作用,甚至还可能威胁生命。在以下情况时需要注意:

窄而深的创口。如被铁钉一类扎伤的伤口,使用创可贴后伤口内分泌物和脓液难以排出,细菌容易滋生,特别是需要破伤风等厌氧菌。正确做法应是在止血后清洁消毒,暴露伤口,同时依据伤口情况前往医院注射破伤风疫苗。

烧烫伤。烧烫伤后皮肤容易出现破溃,如果用创可贴,分泌物无法顺利排出,容易引起感染,应使用清水对创面进行冲洗,或者将创面浸泡在冷水中,再用干净的湿毛巾保护烧烫伤部位,及时就医。

创面较大、伤口存在污染及异物。当创面较大、伤口严重、存在污染或留有异物时,使用创可贴后污染会使伤口内的细菌、异物等无法排出,伤口易感染且不易愈合,正确的做法是到医院清创或取出异物后再进行包扎处理。

动物咬伤或抓伤。对于猫狗抓咬、蛇咬及毒虫蜇咬等造成的伤口,不可用创可贴,以免有毒物质和细菌等在伤口内蓄积或扩散。需要先用肥皂水冲洗15分钟以上,然后用碘伏消毒,让伤口充分暴露,并到医院注射相关疫苗。

皮肤疖肿。皮肤疖肿部位含有一定的脓液,贴上创可贴后不利于脓液的引流和吸收,感染不容易好,应当将脓液排出后再进行清洗和消毒。

糖尿病者的伤口。由于存在

“小”学堂成就“大”作为

(上接一版)三家子满族乡村干部学校围绕优生优育和财务审核制度、土地流转、土地承包经营权方式及相关政策等进行解读,提升了村干部为民服务的本领。

马川子乡村干部学校通过不定期开展网络学习、现场教学、流动培训等,让村干部们就学习体会和工作经验等进行交流发言,让大家学有所思、学有所获。

珲春市委党校常务副校长吴维富认为,村干部学校是政治学校,通过政策理论培训,特别是“跟我干、向我学”的身身身教,营造了担当实干、凝心聚力的干事创业氛围;村干部学校是职业学校,通过领悟贯彻、致富带富、维护农村稳定培训,特别是工作实操的传帮带,培养造就了一支懂农业、爱农村、爱农民的“带头人”队伍。

丰富学习方式 提升履职能力

功以才成,业由才广。培养优秀的人才“方阵”是一个永无止境、不断超越的过程,要明确方向、突出重点。

珲春市坚持抓基层、强基础、固基本,集聚省内外院校和市农林水牧、乡村振兴、党校等“正规军”,乡(镇)领导班子成员和各科室、站办所,以及域内军(警)单位、学校、医院、企业等“志愿队”,乡土人才、种植大户、养殖大户等“土八路”,组建村干部学校师资“战队”,采取集中授课、主题研讨、以考代学、以会代课、现场观摩等多种培训方式,每周围绕当前农村中心工作、政策解读、技术指导等方面开展2-3次培训,实现“听、说、考、练”全覆盖,建立学员出勤、考勤、奖惩系列制度。截至目前,已通过授课、研讨、考试、观摩等形式举办14期培训班,培训村干部640人次,推动村干部完成22项工作任务,为村干部解决困难问题110个。

村干部学校坚持倾听学员心声,设置课程、找学员短板设置课程、瞄学员所需设置课程。摒弃以往“填鸭式”教学模式,办学前通过召开座谈会、发放征求意见表等形式,深入开展村干部培训需求调研,广泛征求村干部对培训工作的意见建议,根据培训需求“定单下菜”。

建立“第一议题制”,每堂课第一部分内容必学党的政策理论知识,让党的理论知识学习贯穿教学始终,聚焦中心工作,让村干部把主要精力放在村级事务上、放在带领村民增收致富上。

构建“乡镇部署讲解、村干部实践汇报、乡镇点评反馈”的闭环体系,将市委市政府落实的重点工作任务和近期乡(镇)党委、政府计划召开的会议内容,以及需要部署的工作融入课程中,通过授课培训提高村干部贯彻落实能力。

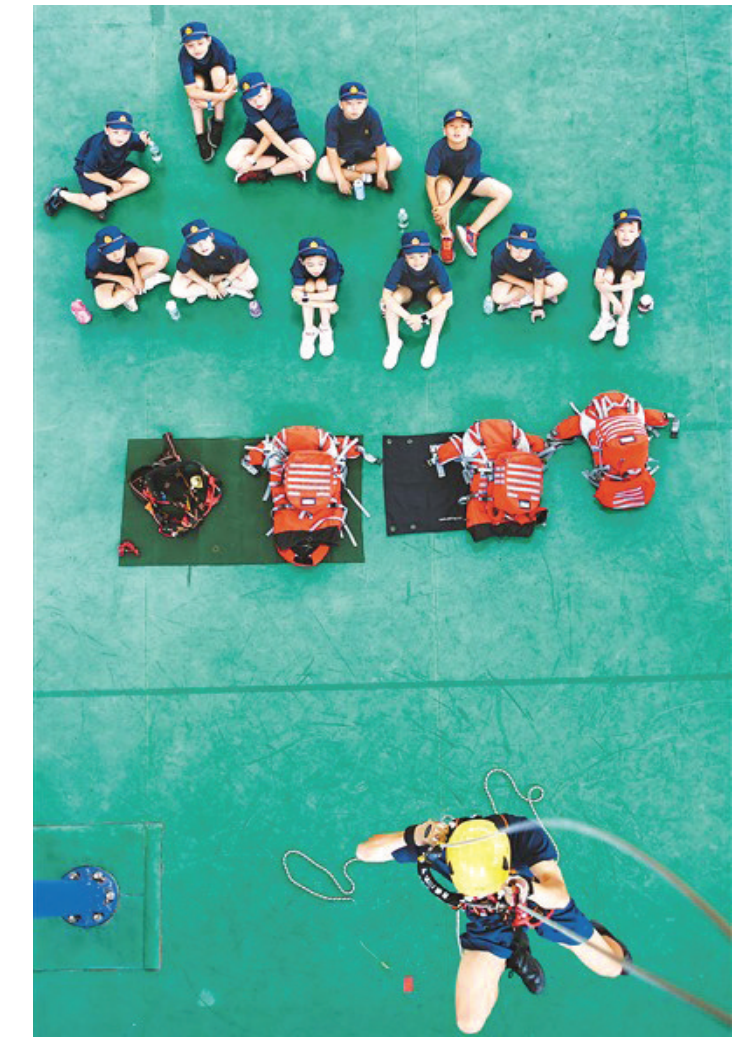
每堂课以村为单位,就事先布置的课题分别进行发言交流,针对具体工作或问题,共同研究工作思路 and 办法,提升村干部思考问题、发现问题、提出问题、分析问题和解决问题的能力。

各乡镇每月对应知应会、乡情村情进行考试,按照先易后难,同样内容采取先开卷、后闭卷的方式进行测试,及时检验学习成果,督促村干部养成记录和复习的习惯,真正实现学有所得、学有所思、学有所用。

践行办学初衷 打造特色品牌

珲春市全力打造新型职业农民、基层管理者、基层创业者等人才团队,全力助推乡镇各项工作更好地落地见效。

“新一届的村‘两委’班子,正处于巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的重要节点,既是村‘两委’班子任期由三年改为五年之后的‘第一届班子’,更是支部条例、农村基层组织工作条例等党内系列法规修订后的‘第一届班子’,任期与‘十四五’高度契合,是农村落实‘十四五’规划的组织者、推动者,更是巩固拓展脱贫攻坚成果、接续推进乡村振兴的引领者、实践者。”珲春市委常委、组织部长



↑今年暑假期间,四川省成都市高新区交子公园社区联合四川省森林消防总队特勤大队开展“暑期消防安全托管体验营”活动,让孩子们增长消防安全知识,掌握自救互救技能。图为孩子们在观摩绳索高空救援。

新华社记者 王曦 摄

不吃晚饭对体重影响大

于康

如今减肥成了现代人永恒的话题,一日三餐怎么吃也就成了减肥话题里的重点内容。大阪大学的一项研究发现,与每天都吃晚饭相比,偶尔、经常或从来不吃晚饭的人,体重增加风险反而上升。这项研究纳入大阪大学1.7万余名男生和近9000名女生,中位观察期3年。结果发现:不吃晚饭,男生体重增加风险上升42%,超重/肥胖风险上升74%;女生体重增加风险上升67%,超重/肥胖风险上升68%。

而与此相对的是,偶尔不吃早饭或午饭,对体重的变化没有显著影响。

为什么会有此现象呢?研究人员提出了两种可能:一是不吃晚饭,饥饿感增强,反而会摄入更多的食物,整体热量摄入水平提高;二是不吃晚饭的人可能整体饮食质量差,加之其他不良生活习惯的影响,造成体重上升。

在形形色色的减肥方法中,不吃晚饭恐怕是最简单也最常见的办法了。在减肥初期,这个办法确实能使体重下降。但后续的结果却不那么尽如人意,经过一段时间之后体重出现反弹。原因何在?

不吃晚饭,可以在短期内瘦几公斤,但这种情况往往是“假瘦”。饿着肚子,以“滴米不进”的状态去

(摘自《北京青年报》)