

当前疫情形势如何？如何保障大学生就业与返乡？

新华社记者 宋晨 田晓航

目前，全国疫情形势总体平稳，但局部地区疫情仍有波动。

当前全国整体疫情形势如何？校园招聘能否办，怎么办？国务院联防联控机制近日举行新闻发布会，对社会关切热点做出集中回应。

当前全国整体疫情形势如何？

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍，近期，全球疫情出现反弹，我国疫情形势整体保持平稳，但个别地方疫情扩散风险依然存在，仍然不能有丝毫松懈。

“北京近一周持续发现感染者，与酒吧中人员聚集有关，波及市内多个区，近两日感染者均来自隔离观察人员，扩散风险有所降低。”国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华说，仍需通过严密流调和重点地区重点行业核酸筛查排除风险，防控工作不能松懈。

上海近期持续报告零星的非管控人员感染，个别区域存在隐匿社区传播风险。内蒙古二连浩特、赤峰疫情整体呈下降趋势，但仍有重点人群和来源不明的感染者，局部地区存在社区传播扩散风险。吉林通化、白山市出现来源不明的社会面感染者，存在一定的社区传播风险。

贺青华表示，全国层面疫情防控压

力持续存在，国务院联防联控机制将坚持“外防输入，内防反弹”的总策略和“动态清零”总方针不动摇，积极指导各地加强科学防控，精准施策，高效处置，突出重点环节和重点场所的疫情防控，采取更加有针对性的措施，尽快控制局部聚集性疫情。

校园招聘能否办，怎么办？

“参加招聘，特别是校园招聘活动，是毕业生就业应聘的主渠道。”教育部体育卫生与艺术教育司副司长、一级巡视员刘培俊说，原则上，高校所在城市连续7天及以上社会面无新发疫情，可组织校园招聘活动。

刘培俊介绍，近日，国务院联防联控机制向各地发出通知，优化调整“校园招聘疫情防控支持政策”，鼓励供需双方合作，高校要按当地疫情防控政策要求精准制定校园招聘活动疫情防控方案，主动邀请符合条件的用人单位进校园开展专场招聘活动；用人单位要加强与高校的沟通，积极按要求参加校园招聘活动。

同时，国务院联防联控机制要求，各地联防联控机制和有关部门统筹指导本地区高校精准研制校园招聘活动的疫情防控工作方案，支持学校安全有

序组织校园招聘活动；统筹解决校园招聘活动中出现的疫情风险、突出问题和实际困难。

关于如何更好发挥校园招聘的主渠道作用，教育部高校学生司副司长吴爱华介绍，教育部已经部署全国高校积极“走出去”，开展了高校书记校长“访企拓岗促就业”专项行动，密切与用人单位联系，主动邀请符合条件的用人单位进校园开展专场招聘活动。

“同时，教育系统和高校要创造条件，千方百计把用人单位‘请进来’。”吴爱华说，教育部提出了“万企进校园计划”，同时和全国工商联开展“民企高校携手促就业行动”，高校要用好这些资源，为用人单位进校园招聘提供便利，办好针对性强的线下双选会、招聘会和对接会。

如何保障高校学生顺利返乡？

“暑期将至，即将迎来学生离校返乡的又一个高峰。”刘培俊说，目前已经形成的支持学生离校返乡的政策、机制和经验，适用于今年暑期学生离校返乡工作。

刘培俊表示，近日，国务院联防联控机制向各地提出要求，满足条件的返乡学生，免于集中隔离观察；确需隔离的返乡学生，免除集中隔离费用。

有疫情的地区，高校内如果没有疫情，实施7天以上封闭管理结束后，学生可持48小时内核酸检测阴性证明和高校开具的相关证明离校返乡，以从学校到目的地实施“点对点”闭环方式返乡。满足以上条件的高校学生不再集中隔离，到家后实施7天健康监测，如有异常，应及时报告当地社区和疫情防控部门。

“国务院联防联控机制还明确要求，各地要逐级传达、逐级落实学生离校返乡政策，不得层层加码。”刘培俊说。

此外，学生在离校返乡途中遇到问题以及有特殊需求，可向本人所在学校学生工作部门或自己的老师反映情况，也可向各地联防联控机制公开咨询电话反映情况。没有疫情的地区，高校学生离校返乡的，落实属地常态化疫情防控措施。

刘培俊表示，下一步，教育部将继续深入贯彻落实国务院联防联控机制的各项政策要求，会同有关部门推进和指导各地、各高校用好已有机制和经验，继续细化落实离校返乡政策，强化监督检查，按照当前国家疫情防控“九不准”规定要求，重点纠正不落实离校返乡政策、特别是层层加码限制学生返乡的不合理、不合规做法。

新冠病毒或有损胎儿大脑发育

再次强调孕妇接种疫苗重要性

据科技日报讯(刘震)美国研究人员在最新一期《美国医学会杂志·网络开放》上撰文称，与没有接触新冠病毒的婴儿相比，在子宫内接触到新冠病毒的婴儿在分娩后第一年更容易被诊断出神经发育障碍。最新研究再次强调了孕妇在怀孕期间接种疫苗的重要性，并预示着在新冠疫情期间出生的婴儿长大后可能会出现更多症状。

麻省总医院罗伊·普利森等人对新冠疫情期间在该院出生的7772名婴儿(其中222名婴儿的父母在怀孕期间新冠病毒检测呈阳性)开展研究，得出了上述结论。

研究人员表示，虽然神经发育障碍通常在孕晚期甚至婴儿出生后一段时间才被诊断出来，但在子宫内接触新冠病毒的婴儿，与语言和运动功能问题相关的神经发育障碍“明显更常见”，即使

考虑到可能影响神经发育障碍的其他因素，如种族、种族、母亲年龄、后代性别和早产等。

研究人员还指出，孕晚期接触新冠病毒的胎儿，出生后神经发育障碍的发生率特别高。

普利森强调说，这一发现也突显了新冠疫情对孕妇及其婴儿可能造成的另一系列危险。感染新冠病毒的孕妇患严重疾病和死亡的风险更高，早产的可能性更大，而且更容易出现严重并发症。此外，早产儿更容易出现短期和长期健康问题，包括行为问题和心脏问题。接种疫苗虽然不能消除所有感染风险，但已被反复证明能有效降低相关风险。

不过，他们也表示，由于这项研究是观察性的，因此无法确定新冠病毒与较高的神经发育障碍发病率之间确切的联系，还需要开展进一步研究。

几类养生蹲法 学会可利全身

蹲能减少脂肪堆积，对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用，能增强人体灵活性和对称性，正确蹲姿对健康有很多促进作用。

靠墙蹲可保护膝盖 练习者用自己的背部、腰骶部依靠椅背，下蹲后保持不动。练习时间可以逐渐延长，以2-4分钟为宜，有保护膝关节的作用。

并腿蹲可防治胃病 双脚并拢，双手抱膝蹲下，大腿腿腹与小腿部腿腹紧贴在一起。屁股尽量后蹲但不着地，腰、背、头尽量在一条直线上，吸气时闭嘴，呼气时略张嘴，保持1-3分钟。

分腿蹲助养好气色 两脚分开与肩同宽，两脚平行，双膝弯曲小于90°。臀部保持稳定，不要左右晃动，距地不超过10厘米，练习时间为1-3分钟。

脚尖蹲可养护肾气 两脚前脚掌着

地，脚跟抬高离地面。双膝弯曲，大腿压着小腿，时间控制在30秒-1分钟即可，避免坚持过久拉伤或抽筋。

脚跟贴可温暖足底 与脚尖蹲正好相反，即脚跟着地，前脚掌悬空，如果太难把握，可以让脚底的后2/3部分接触地面。时间控制在30秒-1分钟即可。

弓步蹲可疏通气血 练习者迈出左脚，右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态，两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间，每练习30秒调换一次左右脚。中医认为，臀部是腿部六条经络的总开关，弓步蹲时，会运用到臀部肌肉，促进臀部血液循环。

如果在练习之初感到肌肉酸痛，是由于运动使得肌肉中产生的乳酸等酸性物质在肌肉中积存，从而引起肌肉酸痛。等过一段时间，酸性疲劳物质排出体外，身体就轻松了。

常食茄子好处多 茄皮茄蒂别丢掉

据中国中医药报讯 不少人在买菜时常常会挑花眼，吃点什么好呢？别错过了茄子，它不仅是餐桌上常见美味，对身体还有很多好处。

清热 茄子属于寒凉性质的蔬菜，有较好的清热解暑作用，能从内而外解热消暑，患有痔疮、湿热黄疸的人常吃茄子，可起到辅助治疗作用。

保护心血管 茄子中含有丰富维生素P，这种物质能增强毛细血管弹性，有助于预防心血管疾病，减缓糖尿病血管病变发生。

清血脂 茄子中含有的皂苷类化合物，可降低体内胆固醇、清理血脂的作用。

明目 茄子中的花青素可促进视网膜中视紫红质再生成，而视紫红质是保证正常视力的关键物质。此外，还能提高视力敏感性，缓解眼疲劳。

护胃促消化 茄子中的膳食纤维含量

很高，食用后有助于促进肠胃蠕动，预防消化不良，有防治胃病、养胃护胃的作用。

需要注意，茄子的保健作用离不开茄皮内的花青素，如果吃茄子的时候把皮去掉，效果将大大削弱。而除了花青素之外，茄子皮中还有较高浓度的果胶和类黄酮类物质，所以茄子带皮一起吃，对外心血管健康更有益。

另外，茄子蒂是一味中药，对缓解以下症状有很好的效果。

牙痛 常有人饮食过辣或熬夜后会出现牙痛的情况，中医古籍记载，将茄子蒂烧灰涂在牙齿疼痛处，可缓解疼痛。

咳嗽 茄子蒂还有止咳效果，将新鲜茄子的茄子蒂切下，放到冰箱冷冻两三个小时，再将其取出放到锅里，加水煮开，5分钟后将茄子蒂丢掉，将水放凉，饮用即可。需要注意的是，此法对热咳有效，寒咳不建议使用。

夏季服中药 牢记五要点

据中国中医药报讯 由于夏季天气过于炎热，药材储存、煎制、服用等诸多环节都有别于其他季节。倘若不讲究环节，辛辛苦苦熬出来的中药喝下去，药效往往会大打折扣。夏天服用中药，请大家牢记以下五点。

存药别超过一个月 夏天高温潮湿，药材生虫、受潮是常见问题，会令药效大打折扣，甚至完全不能用。虽然每种药材保存方法会有所不同，但总的说来，应将它们存放在阴凉通风的地方，或存放在冰箱里。夏季药材保存最长不要超过1个月。

浸泡别超过半小时 夏季气温高，药物浸泡过久易变质，因此，夏季药物浸泡的时间应较其他季节缩短一些，最好控制在30分钟以内。红花、鱼腥草等花草类药，浸泡15-20分钟即可，浙贝母、淮山药、法半夏等根茎类药材，因富含淀粉，浸泡时间可稍长一些。

进食避免药性相冲 夏天人们爱吃冷饮或者冰镇瓜果、饮料，对服药者来说，要注意避免和药性相冲。虚寒体质的人吃温补药物，要避免冷饮、吃冷食；热性体质的人服用清热解毒类药物时，要避免进食

寒凉的食物，以免凉过头。

保存药液不是药渣 一般的药都可以煎两次，通常习惯在头煎后，将药渣保存到下午甚至晚上，再进行第二煎，但夏天可千万不要这样。正确做法是将一剂药连续煎两次，将两次药液兑匀后平均分成两份，第二份放入冰箱冷藏，使用时加热即可。但对于感冒、腹痛等急症来说，为使药物迅速起效，可以先喝头煎药，再翻煎药渣，然后保存二煎药液。

加热药液勿用微波炉 冰箱拿出来药液，一定要彻底加热后服用，以免引发肠胃不适。加热时，应将药液放入蒸锅、电饭煲隔水蒸，而不能直接用微波炉加热。如果是医院的代煎药，则将其放进70℃至80℃的热水隔袋加热即可。



研究显示小檗碱有望用于治疗肺癌

据新华社电(刘诗月)澳大利亚研究人员参与的一个国际团队近日在国际期刊《制药学》上报告，他们在实验室研究中发现天然化合物小檗碱能抑制肺癌细胞增殖，有望用于治疗肺癌。

论文作者之一、悉尼科技大学研究人员卡迈勒·杜阿说，他们在实验室中用一种肺癌癌细胞系测试小檗碱的效用，发现与肿瘤和癌症相关的基因和蛋白质表达水平明显降低。此外，在实验室培养的健康肺细胞中，小檗碱能抑制由香烟烟雾引起的氧化应激和细胞损伤现象。

小檗碱又名黄连素，是中国和印度传统医学中常用药物成分，可从多种天然植物中提取。但其药用价值受到一些因素限制，如小檗碱的水溶性一般、不易被肠道吸收等。

杜阿说，他们为此开发出一种纳米尺度液晶粒子作为输送载体，将小檗碱封装在可溶性强并且可生物降解的聚合物中送入目标区域，这样给药效果好于直接使用小檗碱粉末。

研究人员表示，小檗碱有望用于治疗肺癌等疾病，将进一步探索用纳米粒子运送小檗碱的最佳配方，希望能早日得到临床应用。

行气活血 四味泡茶

据浙江老年报讯 川芎是一味很好的中药，能够“化瘀而不伤血，止血而不凝瘀”，意思是既能把出血止住，也不会让周围产生血瘀斑。因此，在中医临床上，常用于治疗血脉瘀滞型中风。而且，川芎有行气活血、祛风止痛的作用，对头痛、关节疼痛具有一定作用。它还能促进冠心病、心功能不全、心衰等患者的心肌收缩，让心脏功能保持得更好。同时，川芎还有利尿作用。

如果有舌头发暗发紫、头昏头沉、肢体沉重的血瘀表现，可在医生指导下使用调理血瘀的代茶饮——行气活血四味饮。取川芎5克、玫瑰花10克、红花5克、天麻5克，泡茶饮用即可。其中川芎活血行气，玫瑰花疏肝解郁，红花活血，天麻治头晕头痛，四味药搭配在一起可活血化痰、熄风止晕。



初夏品三鲜 应季而食更养人

据浙江老年报讯(徐允佳)当下时节温度变化大，人体体能消耗大，易疲劳，此时更应注重营养的补充，通过食补增强体力，提高免疫力。饮食上除了要以清淡清凉为主，避免辛辣、燥热、油腻之物外，很多地方都有尝三鲜习俗，通过应季食材强身健体。

“地”三鲜：开胃益气

黄瓜 黄瓜是不少人初夏开胃首选，它性凉，入脾、胃、大肠经，有除热、利水利尿、清热解暑的作用，对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。

蚕豆 蚕豆含有大脑和神经组织的重要组成物质磷脂和胆碱，有助增强记忆、保护大脑，还能益气健脾、利湿消肿，特别适合暑热和湿气重的夏季食用。

红苋菜 中医认为红苋菜可清热解毒、收敛止血、消炎退热、治疗下痢，对于湿热所致的赤白痢疾、肝火上炎所致的目赤肿痛、咽喉红肿不利等均有一定缓解作用。

“树”三鲜：止咳清肺

樱桃 樱桃中的番茄红素含量较一般水果丰富，可抗氧化、延缓衰老，甚至有一定抗癌作用。而且，樱桃中矿物质钾含量对于稳定血压很有帮助。樱桃所含的视黄醇也很丰富，对于保护视力、提高免疫力有帮助。

杏子 民间有“立夏吃个杏，到老没



有病”的说法，常吃杏子可提高人体免疫功能，且杏子入肺经，对于肺燥咳嗽、咳痰、咳血都有着很好的缓解作用。

枇杷 中医认为枇杷性凉，有润肺、清肺之功，临床上将枇杷用于润肺止咳、止渴平喘。不过要注意，枇杷核中含有氰甙类物质，被唾液水解后会放出剧毒物质氢氰酸，使呼吸及血管运动中枢功能受损，在食用时一定要去核。

“水”三鲜：清热健脾

鲈鱼 鲈鱼富含的不饱和脂肪酸居鱼类之首，具有降低胆固醇的作用，对防止血管硬化、高血压和冠心病等大有益处。中医认为鲈鱼鳞有清热解毒的

作用，能治疗疮、下疳、水火烫伤等症。

河虾 河虾含有丰富蛋白质、钙、磷、铁等多种矿物质，可以很好地保护血管系统，防止动脉硬化。相比其它的虾，河虾肉质纤维细，水分多，口感细嫩，容易消化吸收，尤其适合老人和儿童食用，且河虾外壳薄且软，带皮吃补钙效果很好。

黄鱼 中医认为黄鱼性味甘平，具有健脾升胃、补虚益精、调中止痢的作用，对贫血、失眠、头晕、食欲不振有良好的缓解作用。且黄鱼富含不饱和脂肪酸、胆固醇、维生素B2、多种矿物质以及丰富微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，延缓衰老。

应对猴痘不必恐慌 可采取措施阻断传播

新华社记者 郝亚琳

4周左右。患者还可能出现肺炎、腹泻等症状，但死亡率很低。

猴痘危险吗

澳大利亚莫纳什大学分子生物学系副教授法斯利·库利巴利表示，有关部门需要对猴痘的传播展开密切监测，但没有必要恐慌。一方面，这类病毒的传播能力不像新冠病毒和流感病毒等呼吸道病毒那么强。另一方面，人类对猴痘病毒并不陌生。20世纪70年代，人们就知道它会感染人类，并且人们知道如何对抗与它密切相关的病毒，比如天花病毒。

库利巴利认为，虽然猴痘病毒擅长突破宿主的防御系统，但它就像“病毒界的大象”，其结构和复制能力使它更容易被“瞄准”，人类几十年的基础研究已找到了这种病毒的弱点，对可能的威胁做好了充分准备。人类已经研发出了针对天花病毒的疫苗和新一代疫苗，这也为应对猴痘提供了选择。

可采取措施

澳大利亚国立大学教授戴维·哈尔克认为，这次有些不同寻常，因为大多数猴痘病例之间并没有联系，这意味着世界各地都需要保持警惕。但是与新冠疫情不同的是，人们对猴痘病毒有更多的了解，可以迅速采取措施阻断传播。猴痘病毒属于一个更广泛的病毒家族，这个病毒家族还包括天花病毒。天花疫苗可以用来预防猴痘。研究表明，在接触猴痘病毒后，接种天花疫苗仍日有效。

澳大利亚新南威尔士大学传染病学专家雷娜·麦金太尔表示，她开展的研究表明，由于大规模停止接种天花疫苗已经有40年至50年了，天花疫苗免疫保护能力的下降可能是导致猴痘疫情加剧的原因。她建议有关部门识别出猴痘患者相关的接触者，并为其接种疫苗来预防猴痘。

森纳那亚克指出，天花疫苗可以提供交叉保护，但不确定几十年前接种天花疫苗的人对猴痘还能有多大的免疫力。一些抗病毒药物可用于治疗猴痘。

什么是猴痘

澳大利亚格里菲斯大学教授苏雷什·马哈林加姆表示，猴痘是一种自限性疾病，大多数人在出现症状后2周至3周就会康复。但是，猴痘感染对于孕妇有较大风险，因为孕妇感染可能影响胎儿发育。

据澳大利亚国立大学传染病学专家桑贾亚·森纳那亚克介绍，此次在欧洲发现的病例感染的猴痘病毒属于较为温和的。在7天至17天的潜伏期后，猴痘患者会出现类似流感的症状，高烧几天后出现皮疹。这种皮疹是大范围的，持续时间最长可达