

戴口罩导致肺结节？残留环氧乙烷致癌？都是谣传！

科技日报记者 苏菁菁

按照相关规定，一次性医用口罩经过解析期，出厂时的环氧乙烷残留量不能超过10微克/克，这一浓度不会给人体带来伤害。而环氧乙烷本身极易挥发，出厂时已经符合国家标准，再加上长时间的挥发，存在残留并且危害健康的可能性微乎其微。

新冠肺炎疫情发生以来，戴口罩作为人们新的生活习惯，在疫情防控工作中起着重要作用。

近日，“戴口罩会导致肺结节”“口罩上残余的环氧乙烷致癌”等传闻，让不少人戴口罩产生了疑虑与担忧。那么，这些观点是否正确？

长期佩戴口罩与肺结节发生无直接关系

首都医科大学宣武医院胸外科副主任医师钱坤介绍，医院体检中心的数据显示，作为长期持续佩戴口罩的典型人群，医务人员的肺结节检出率并未高于医院其他非长期佩戴口罩的群体。“数据表明，长期佩戴口罩和肺结节的发生没有直接关系。”钱坤说。

从口罩的材质来看，按照常用的医用外科口罩执行标准YY0469—2011，口罩面体分为内、中、外三层。其中内、外层为聚丙烯(PP)无纺布，中间层为聚丙烯熔喷布。

天津工业大学纺织科学与工程学

院教授钱晓明此前在接受科技日报记者采访时表示，制作口罩用的熔喷布，是由聚丙烯高分子材料加工而成的超细纤维非织造材料，这种高分子材料加工为熔喷布后，在正常的使用时限内，不会产生小分子物质。他指出，聚丙烯在外力的作用下，也可能会变成粉末颗粒。不过，这种粉末颗粒都是以大颗粒形态存在的，很难被吸入肺中。

对于口罩内层，钱坤表示，口罩内层的原料PP纺粘纤维即使碎裂，结成100微米量级的毛屑进入呼吸道，也会被多重人体屏障阻挡和呼吸道自我清除机制排出，不会产生肺结节。

“数据显示，只有粒径小于10微米的颗粒物(即通常所说的PM10)，才有可能引起尘肺等疾病。100微米量级的毛屑，作为生活中的大颗粒，基本会被我们黏液纤毛系统清除或者被吞噬细胞吞噬，不会形成肺结节。”钱坤说。

虽然“戴口罩会导致肺结节”这一观点并不正确，但这也提醒我们要注意规范佩戴口罩，保持良好的卫生习惯。应当使用符合国标的产品，定期更换口罩。“从医院感染防护的角度来看，要求每4—6小时更换一次口罩。”钱坤说，“当您发现身边的朋友从兜里拿出了一个很软很皱，并且表面毛茸茸的口罩时，应该及时提醒他更换口罩。”

使用符合国标的口罩可有效保护健康

“目前绝大多数的口罩消毒采用环氧乙烷，而环氧乙烷确实是世界卫生组织公布的一类致癌物。”钱坤说，“但抛开剂量谈毒性是不科学的。按照相关规定，一次性医用口罩经过解析期，出厂时的环氧乙烷残留量不能超过10微克/克，这一浓度不会给人体带来伤害。”

环氧乙烷属于杂环类化合物，是一种重要的石化产品、也是一种广谱灭菌剂，可以杀灭多种细菌、霉菌及真菌，被广泛地应用于洗染、医药、农药等领域。

杭州市食品药品检验研究院医疗器械检验所所长肖海龙接受采访时曾表示，一个口罩从包装好，到环氧乙烷杀菌，经过7—14天的解析，再经历出厂、仓库、运输、销售等环节，最后到消费者手中，大约需要一个月的时间。而环氧乙烷本身极易挥发，出厂时已经符合国家标准，再加上长时间的挥发，存在残留并且危害健康的可能性微乎其微。

钱坤表示，现阶段，环氧乙烷灭菌是医疗器械领域最常见、最普遍、最成熟的灭菌方式，使用正规厂家生产的符合国标的口罩，能够有效保护我们的身体健康。

肺结节产生存在多种诱因

冬季养生正当时



据人民日报讯 传统医学认为，自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，人与自然相应，在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机，我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季，人们的消化吸收功能相对增强，适当进补不但能够提高机体的抗病能力，还可以养精蓄锐，为来年的健康打下基础。

冬季饮食进补，既要考虑地区间的差异，更要清楚自身的体质。北方冬季寒冷，进补宜选温热之品，如牛肉、羊肉等；南方气温相对较高，应以平补为主，摄入鸡、鸭、鱼等；高原地区雨量较小且气候偏燥，人们应该适当多吃甘润生津的食品；如果天气持续干燥，还要在滋补时增加冰糖、百合等，以防身体上火。根据个人体质不同，饮食调养也要有所区分，阴虚体质的人可适当多吃豆

浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物；阳虚体质的人，可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热熟软的食物。

进入冬季，北方开始室内供暖，外面寒冷，屋里暖和，温差较大，要注意增加室内的湿度，同时多吃新鲜蔬菜和水果。这个时候也是心脑血管疾病的高发时节，适宜多吃保护心脑血管的食品，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。此外，还宜多吃降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

到了冬至这天，各地都有丰富的美食文化。在北方，有冬至吃饺子、涮羊肉等习俗，而在江南地区，冬至吃汤圆最为流行，民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。此外，南方地区还有冬至吃馄饨、麻糍、赤豆糯米饭、擂圆等习俗，这些食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪，有补气活血、温中暖下的功效，适当摄入，能为人们冬季御寒提供更多能量。饮食进补之外，还可以适当进行锻炼、伸展筋骨，疏通气血，从而增强免疫力。

近日，国家卫健委网站发布的《关于印发新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案的通知》规定，现阶段，可在第一剂次加强免疫接种基础上，在感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群中开展第二剂次加强免疫接种。所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫，其中包括多款肌肉注射式新冠疫苗和康希诺吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)。

同样是作为第二剂次加强免疫，吸入式新冠疫苗和肌肉注射式新冠疫苗的预防原理有何不同？

江苏省疾病预防控制中心免疫规划所副所长胡冉介绍，肌肉注射式新冠疫苗是将抗原注入人体后，刺激人体产生T细胞，形成细胞免疫；同时刺激B细胞产生体液免疫，产生IgG抗体。该抗体随血液循环在全身“巡逻”，一旦发现入侵体内的病毒，立即上前杀灭。

“而吸入式新冠疫苗是通过呼吸道黏膜进入人体，在产生细胞免疫和体液免疫的同时，在黏膜系统，尤其是呼吸道黏膜产生分泌型抗体，比如分泌型免疫球蛋白(sIgA)。这些抗体与新冠病毒结合形成复合物，阻止了病毒对上皮细胞的黏附。”胡冉解释，随着呼吸道黏膜的纤毛摆动，这些复合体会被排出体外，病毒便被清除。

同时，sIgA与新冠病毒结合形成的复合物还可刺激黏膜分泌大量黏液，“冲洗”黏膜上皮细胞，防止病毒

再次黏附。sIgA还能增强黏膜分泌液中具有抑菌或杀菌活性的多肽，抑制病毒复制或杀死病毒，也可以在呼吸道黏膜产生常驻记忆B细胞和T细胞，减少病毒复制。

“吸入式新冠疫苗的核心技术之一，就是通过雾化装置上的钽振动网筛，把疫苗雾化成直径3—5微米的颗粒。这个尺度的颗粒可以有效进入我们的呼吸道，并深入肺部，在人体内通过细胞直接表达抗原，刺激黏膜部位直接激发人体免疫。”胡冉告诉科技日报记者。

“作为一种已获批准紧急使用的疫苗，吸入式新冠疫苗有较为完整的安全性数据。”胡冉表示，截至目前，吸入式新冠疫苗在海外外已开展多项临床研究，安全性数据相关研究结果已经获得国内外专家的评审认证。

但由于个体差异，部分人群也会产生不良反应。胡冉介绍，常见的接种不良反应为口干和口咽不适，偶见头痛和发热等情况，但比例极低，可通过饮水和休息缓解。2—3天后，症状即可自行消失。

“总的来说，在已接种2剂或3剂肌肉注射式灭活疫苗的成人中开展的研究显示，吸入式新冠疫苗安全性表现优异，总体不良反应发生率较低，绝大多数反应为轻度，加强接种后6个月内未发生严重不良事件，尤其在老年人中安全性表现较好。”胡冉说。

不过，目前吸入式新冠疫苗还不能作为基础免疫接种。国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班工作组组长郑忠伟介绍，吸入式疫苗只能作为加强针接种，如果把它作为基础免疫，效果是不行的。

女人疏肝养颜 喝三花茶

据健康时报讯 女性的心思细腻，容易被生活、工作的种种事情所困扰，心情闷闷不乐、心烦易燥会导致肝气郁结，气机不畅，长此以往，可以引起月经先期、月经先后不定期、痛经、闭经、经行不畅、乳房胀痛、胸肋痛、烦躁易怒等。

生活中可以选择一些花类中药，其气味芳香，均可疏肝解郁，改善女性肝郁的症状。

女性日常疏肝理气推荐一款“三花茶”，取玫瑰花、菊花、玳玳花各10-20克左右，用沸水冲泡后代茶饮饮即可。

玫瑰花，属于药食同源的中药，不但可以疏肝理气，还能美容养颜、活血消斑。

挑选优质食用玫瑰首选香气浓者，再则以花朵大、完整、鲜亮为佳。

菊花，可以清热解暑、清肝明目。怀菊味淡稍苦，疏散风热、养肝明目作用较强从养生保健的效果上来说，首选怀菊。

贡菊色白稍带黄头，味道清香带有甜味，从口感上来说，首选贡菊。杭菊花朵较大，泡开后花形比较漂亮，不但养肝明目，还赏心悦目。北方人在天气干燥的季节可以多放一点菊花。

玳玳花，略微有点儿苦，但香气浓郁，闻之令人忘倦，可镇定心情、消除紧张不安、理气宽胸、和胃止呕。

此外，也有助于缓解压力所导致的腹泻，还有减脂瘦身的效果。

三朵花加在一起就可以对肝脏有疏导作用，疏肝解郁、清肝明目、养阴润肺。

四种鞋最伤脚

据健康时报讯 鞋子没穿对不仅不舒服，还会引发一些脚部疾病。这四种鞋或会伤害脚踝健康，能不穿就不穿。

高跟鞋 高跟鞋伤脚，因为它的鞋跟太高了，导致人的脚总是踮着，整个脚的重心都在前足，后脚掌反常地用力很少，长时间处于这种状态，易导致前脚掌产生一些集中性的疼痛；如果再遇到穿的鞋子窄了，也容易导致继发性的拇外翻。

超厚坡跟鞋 高跟鞋是跟高前低，整个脚是倾斜的，而超厚坡跟鞋虽没有高跟鞋倾斜度大，但重心高。重心高就会致稳定性差，继而易致崴脚。而反复的崴脚对踝关节的伤害性很大。

超薄的平底鞋 超薄的平底鞋不能有效保护足跟，长时间走路、站立，会让脚出现疼痛，易引发跖筋膜炎等疾病。

人字拖 人字拖的梗在大脚趾和第二脚趾之间挤着，时间一长易致血液循环异常等。建议买鞋子时要感受足底三个支撑点能完整接触地面，并选择2~3厘米坡度的鞋子。



政 府 工 作 报 告

拓展医联体、医共体功能，加大医疗人才引育力度，实施基层卫生院提标改造，更好满足群众卫生健康需求。发展公平优质教育，优化调整学区范围，提升中小学校课后服务质量，加快推进七小、八幼等5项校园工程。着力解决高校毕业生、退役军人、农民工等重点人群就业，持续扩大基本养老、医疗、失业等保险覆盖面，稳步提升城乡低保、残疾人等特困人员救助保障水平，让更多群体共享发展成果。

让城市建管更有力度。高质量完善基础设施，力争新安南路、德胜路部分路段年内建成通车，升级改造大唐胡同、靖园街、友谊街等16条巷道辅路，实施雨污分流改造30公里，启动新安桥扩建工程，确保2021、2022年度老旧小区改造项目全面完工，城乡机动车管理便民服务中心投入使用。高标准推进城市管理，完善数字化城管平台功能，开展垃圾分类示范小区、“门前四包”责任示范街区创建活动，强化无物业小区社会化管理，新增绿地3万平方米，努力打造舒适宜居生活环境。全面落实中央、省级环保督察整改要求，实施入河排污口、道路扬尘、危险废物、噪声污染专项治理，着力解决

三、加强政府自身建设

坚持把党的领导贯穿始终，忠诚履职、依法行政，加快转变政府职能，不断提高行政效能，努力建设人民满意政府。

恪守忠诚之心。将学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期首要政治任务，坚持用习近平新时

代中国特色社会主义思想武装头脑，指导实践、推动工作，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，严守政治纪律和政治规矩，严格落实重大事项向党委请示报告制度和意识形态工作责任制，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，确保党中央国务院、省州和市委各项决策部署落到实处、见到实效。

筑牢法治之基。深化法治政府建设，充分发挥基层立法联系点作用，扎实推进“八五”普法，严格执行政府议事规则，着力提高行政决策科学化、民主化、法治化水平。畅通执法、司法、守法各环节法律服务“接口”，强化“府院联动”机制，做好行政复议、行政应诉、行政争议实质化解等工作，持续推动行政执法权向乡镇延伸。推进政务公开规范化标准化和信用体系建设，主动接受人大法律监督、政协民主监督、群众社会监督，提高人大代表建议、政协委员提案办理质效，保证公权力透明运行。

勇担实干之责。始终把重实干、强执行、抓落实作为政府工作生命线，时刻保持本领恐慌的危机感，注重学习新

知识、掌握新政策、适应新变化，坚持直面问题，不躲事、不怕事，承诺的事项坚决兑现，确定的任务必须完成。深入贯彻落实“五化”要求，逐项工作定标准、定措施、定时限、定责任，切实把市委、市政府的“规划图”变成“施工图”。健全落实正向激励、容错免责等机制，为敢于担当者担当、为敢于负责者负责，激励干部勇挑重担、比学赶超，以实干造福百姓，以实绩取信于民。

绷紧廉洁之弦。落实全面从严治党主体责任，认真履行“一岗双责”，严格执行中央八项规定精神，坚持不懈纠治“四风”，做到心有所畏、言有所戒、行有所止。厉行勤俭节约，严控“三公”经费，压减一般性支出，发挥监察、审计监督利剑作用，强化行政审批、公共资源、国资国企等重点领域全覆盖全链条监管。持续完善不敢腐、不能腐、不想腐一体推进机制，大力整治群众身边的腐败问题和不正之风，让清正、清廉、清明成为政府的鲜明底色。

各位代表，同志们！初心如磐，使命在肩，征途漫漫，惟有奋斗。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，在省州和市委的坚强领导下，锚定蓝图、勇担使命、踔厉奋发、勇毅前行，为打造海洋经济和对外开放新高地而努力奋斗！