国家卫健委发布 新版三重防护指南

针对当前疫情防控形势和人群流行特征，国家卫生健康委员会8月13日发布新版《重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南（2021年8月版）》，重点场所、重点单位、重点人群由原来的65类增加至85类。

在重点场所和单位方面，新版指南增加了对码头、口岸、棋牌室（麻将馆）、游船（观光船）、剧场、文化馆、体育场馆、奶茶店、教育培训机构、临时安置点10类场所和单位的防护要求。

在重点人群方面，强化了机场保洁人员、境外和境内航班保洁人员、机场司机、机场公安辅警、机场装卸工人、一线市场监管人员、专业救援人员、志愿者、社区工作人员、导游10类重点人群的卫生防护要求，尤其是对境外航班和机场相关人员提出更加严格的防疫措施。

根据当前疫情形势，对所涉及的重点场所和单位进一步强调落实主体责任，坚持“人、物、环境同防”“闭环管理”，强化了健康监测、疫苗接种、核酸检测、清洁消毒和应急处置等措施要求。

以棋牌室（麻将馆）为例，针对此类人员密集、空间相对密闭的场所，一是提出对进入场所的人员检测体温和核验健康码，防止来自中高风险地区人员进入场所；二是降低棋牌室（麻将馆）的顾客数量和停留时间，增加牌桌之间的距离，减少人员的聚集；三是要求棋牌室（麻将馆）的人员戴口罩。

国家卫健委有关部门负责人表示，将进一步强化重点场所、重点单位、重点人群防疫措施的落实，指导相关行业特别是一线职业人员严格执行戴口罩、疫苗接种、消毒等防护要求，确保各项防控措施落实到位。

（据新华社）

国家卫健委发布 新版戴口罩指引

国家卫生健康委员会8月13日发布新版《公众和重点职业人群戴口罩指引（2021年8月版）》，对公众戴口罩提出新要求：对普通公众来说，除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要佩戴口罩。

今年7月以来，境外输入引发本土聚集性疫情已先后波及多个省份，暑期人员外出流动多，疫情传播风险进一步增大。同时，受长期持续的疫情影响，公众以及相关从业人员的防护意识减退，存在接种疫苗后就不用再戴口罩等麻痹思想和侥幸心理，在落实防疫措施和个人防护方面出现漏洞。

为提高公众和重点职业人群防护意识，防范疫情传播风险，国家卫健委对公众和重点职业人群戴口罩指引进行修订，进一步强化防护要求。

在新版戴口罩指引中，重点职业人群主要涉及境外输入和污染传播高风险岗位、医疗机构工作人员、公共场所服务人员三类人群，并对重点职业人群佩戴口罩提出相关要求。

——境外输入和污染传播高风险岗位人员，特别强调境外冷链食品、交通运输相关的海关工作人员和保洁员、搬运员、司机等岗位强化防护，工作期间全程佩戴颗粒物防护口罩，防范经物、经环境、经人的传播风险。

——医疗机构工作人员，除医务人员、直接接触病人或感染者岗位工作人员重点防护以外，接触潜在污染物的人员，比如保洁员、护工、水暖工、化验室工作人员等佩戴颗粒物防护口罩，医院其他工作人员，比如保安、导医等佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

——公共场所服务人员，比如乘务员、警察、快递员等，以前要求佩戴一次性医用口罩，这次修订进行了提级强化，要求工作期间佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

此外，指引建议公众家里日常备用一些高级别口罩，当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状，到医院就诊的时候，佩戴更高级别的口罩，全面防范传播风险。

（据新华社）

联防联控在行动

市妇幼保健院：
5个先进集体30名先进个人受表彰

8月12日下午，市妇幼保健院在儿童医院讲座厅举办“弘扬抗疫精神，护佑妇幼健康”第四届中国医师节表彰会。会上，对儿童感染科等5个先进集体、李作良等30名先进个人进行表彰（见上图）。

此次受表彰的5个先进集体是：儿童感染科、产一科、新生儿科、遗传室、卧龙寺分院儿保科。妇女保健科李晓丽、围产保健门诊张同美、妇一科闫欢等30人被表彰为先进个人。其中，邱燕玲获得援外先进工作者称号。2019年，市妇幼保健院接到中国（陕西省）第35批援苏丹共和国医疗队选派任务，儿一科副主任、儿科主任医师邱燕玲克服孩子年幼、母亲长期患病等困难，以优异成绩脱颖而出，入列第35批援苏医疗队，前往苏丹阿布欧舍医疗点工作。援非期间，邱燕玲积极带领医疗团队救治了众多险、急、重症妇女儿童，受到当地群众的称赞。

市妇幼保健院相关负责人表示，希望受表彰的集体和个人在今后的工作中继续发挥模范带头作用，为医院发展建设再立新功，同时号召全院干部职工向先进学习，促进全院各项工作又好又快发展，为早日建成全国一流的现代化妇幼保健院作出更大贡献。（温瑶瑶）

人为什么会越睡越累？

夏季天亮得早，不少人早早就被窗外的阳光叫醒了，一看才五六点，这时往往选择继续睡个回笼觉。有人说，睡回笼觉可以补觉，但多数人感觉，回笼觉睡完身体更累了。人越睡越累，这是为什么？

传统医学认为，早晨五六点在十二时辰中属于卯时，所谓“日出卯时，早饭辰时”。我们的生物节律很多时候是受“天”影响的：太阳升起，人体自然就醒了；太阳升起后，气温慢慢上升，人体少阳之气（阳气相对微弱）逐渐上来，这时，我们要去养护这股阳气，让它渐渐强盛，唯有这样，人才会有一天的饱满精神。相反，此时若赖在床上玩手机或不起，结果只有两个：一是消耗体内的津液，二是又把阳气潜藏入里了，准备升发的气机无法正常发挥功能。所以，人就会有越睡越累的感觉。

夏季如何做，才能让少阳之气升发，保持一整天精力充沛？夏季要“夜卧早起，无厌于日”，跟着太阳的节律走，太阳下山得晚，夜晚可适当晚睡，日出得早，早上也要跟着太阳一起起床。如果此时还比较困怎么办？这里给大家推荐一个方法——《黄帝内经·汤液醪醴论》中记载的“微动四极，温衣……洁净府”很值得借鉴。

“温衣、微动四极”即添衣、运动、舒展四肢。晨起后，由于早晨气温相对较低，可多穿件薄的衣服防止寒气入体，此时可以在院子、楼下适当活动身体，如练八段锦、太极拳、慢跑等较和缓的运动，时间控制在30至45分钟之间，让身体微微出汗。这个方法可引阳外出，疏通阳气，有利让阳气更顺畅地输布于外。但切忌大汗淋漓，会让阳气随着津液流失，人反而会觉得疲倦。

卯时是5至7点的时间段，此时是大肠经当令，大肠功能最活跃之时，大肠蠕动增加，前面的运动亦可促进肠蠕动，这个时间还可以温饮适量水补充水分，如有便意要及时排空二便。中医有个说法叫“通腑启窍”，窍指的是脑窍，肠道健康，人的精神状态会更好。

（据《生命时报》）

甜食吃太多，从眼伤到脚

奶茶、蛋糕、蛋挞、冰淇淋……对于很多人来说，甜食的诱惑难以抵抗。中山大学公共卫生学院营养学系副主任冯翔则提醒，过度吃甜会从头伤到脚。

眼睛。虽然吃甜食本身并不会导致近视，但如果长期过度吃甜食，可能会导致近视度数增大。此外，能量摄入过多，会导致超重甚至肥胖，很多慢性病的患病风险也会增加，比如糖尿病。糖尿病患者特别是那些血糖控制不佳的，通常表现为暂时性视物模糊。相比非糖尿病患者，糖尿病患者的近视患病率更高。糖化血红蛋白控制不佳的糖尿病患者也更可能罹患近视。另外，血糖长期过高还可能对眼睛造成黄斑水肿等不良影响。

牙齿。如果吃太多甜食没有及时清洁口腔，口腔内的细菌就会利用糖发酵产酸，导致口腔内pH值下降。pH值下降到一定程度，就会使牙釉质受到侵蚀，引起脱矿，最终导致龋齿，也就是我们常说的蛀牙。

脸、胸、背。如果长期大量吃甜食，人体会分泌更多胰岛素来降低血糖，而过多胰岛素会增加胰岛素样生长因子，并促进雄激素的分泌，使毛囊皮脂腺导管角化过度，皮脂腺分泌过多油脂，从而诱发或加重痤疮（俗称“青春痘”）。痤疮经常发生在脸部、胸部、背部等皮脂腺发达的部位。

脚。很多甜饮料里加了果糖、果葡糖浆等配料，这类糖会增加体内尿酸生成，显著提升患痛风的风险。痛风最常发病的关节是大脚趾，还常见于手部的关节、膝盖、肘部等。

研究发现，甜食吃太多还会带来各种健康问题。一是增加肥胖风险。由于每克糖会产生4千卡的热量，长期大量吃，就会造成能量过剩，进而导致肥胖。二是增加高血脂风险。长期吃太多糖，多余的能量在体内转化成脂肪，容易引起肥胖，并导致血脂代谢异常，同时，过多的糖还会直接转化为内源性甘油三酯，导致高脂血症，特别是高甘油三酯血症的发生。三是增加心血管疾病风险。长期高糖摄入可导致血糖和胰岛素水平升高，诱发胰岛素抵抗，从而增加心血管疾病的发病风险。四是增加癌症风险。吃太多甜食，当摄入的能量高于消耗时，便会以脂肪的形式储存在体内，而体脂过多增加多种癌症的风险。

当然，并不是一点甜食也不吃，健康吃甜建议做到以下几点：首先，根据世界卫生组织建议，成年人和儿童每天添加糖的摄入量，应该降到总能量摄入的10%以下，最好能降到5%。就成年人来说，相当于每天吃糖（添加糖）不超过50克，最好控制在25克（6块左右方糖）以内。儿童更要少吃。其次，少喝含糖饮料（如可乐、果汁饮料），如果喜欢喝甜饮料，可以选择无糖（≤0.5克/100毫升）的甜味剂（如赤藓糖醇、甜菊糖苷）饮料，或者选择低糖（≤5克/100毫升）的种类，喝之前看一看营养成分表中碳水化合物那一栏的数值。少吃甜食点心（如巧克力、雪糕），如果喜好甜味，可以把有甜味和没甜味的食物一起吃，例如，无糖酸奶和香蕉一起搅拌了吃。再次，烹调时少加糖（如蜜汁、糖醋），可多用一些调味料（如醋、大蒜）来提味，如果喜爱甜味，可以用有甜味的食物（如菠萝、红枣）来代替白糖等添加糖。最后，要学会阅读食物标签，需要重点关注其营养宣称中每份或每百克食物中碳水化合物的含量，这个含量是食物本身和添加糖的总和。一般来说，每百克含有添加糖10克以上就属于高糖食物，5克以下才属于低糖食物。

（综合）

健康体检小百科

问：中老年体检一般体检什么项目？

答：中老年体检一般会检查以下内容：颅脑的磁共振检查或者是颅脑CT，检查有没有腔隙性脑梗塞的发生。颈动脉彩超检查颈动脉内中膜的厚度以及颈动脉斑块形成。心脏彩超检查有没有心肌肥厚以及心脏的射血功能。肺部的影像学检查肺结节、肺结核、肺肿瘤。动脉硬化程度检查动脉弹性。抽血化验血糖、血脂、肝功能、肾功能，检查高脂血症、糖尿病。

问：近来身体自觉很差，体检却查不出病来，这是什么原因？

答：很可能您正处于亚健康状态较严重的阶段。但进行亚健康调理前，先进行一次较细致的全面检查比较合适，以避免疾病漏诊。

福一生体检中心
健康体检小百科
3306699
行政中心鹏博财富中心六号楼工行东

挂 失

以下证件遗失，现声明作废。

* 蒲伊泽丢失出生医学证明，号码为：O610513587。
* 冉文倩丢失身份证，号码为：61032420000707182X。
* 户斌斌丢失道路运输经营许可证，号码为：610305002522。
* 岐山县财政局丢失开户许可证，号码为：Z7933000025001。
* 陈可瑞丢失出生医学证明，号码为：O610603124。
* 宝鸡市渭滨区动感英语培训学校丢失民办非企业登记证书正本，号码为：5261030230575759X9。
* 杨亦诺丢失出生医学证明，号码为：T610376728。
* 宝鸡市渭滨区王文霞化妆品店丢失营业执照正、副本，号码为：92610302MA6XERQ97L。
* 张睿雅丢失出生医学证明，号码为：T610081066。