

压峰缓疫 快处减损 群防群控 筑牢防线

我省疫情整体处于什么态势？

近期，大家感觉身边的新冠感染者很少了，我省感染高峰是否过去，当前疫情整体处于什么态势？我省是否有新的变异株检出？节后返岗、大中小学开学后，居民是否还需要坚持戴口罩等个人卫生防疫习惯？2月2日，针对大众关心的疫情防控问题，记者采访了省疾控中心传防所专家童叶青，作出专业解答。

当前我省疫情整体处于什么态势？

针对我省疫情态势，童叶青明确表示，目前全省整体疫情高峰已过，处于低流行水平，各地疫情整体均呈下降趋势，

未出现反弹。

我省流行毒株是否有变化？

童叶青介绍，我省主要流行的优势毒株是BA.5.2，其次是BF.7，近期我省监测尚未发现XBB变异株引起的本土感染者。

是否还要坚持戴口罩？

实施“乙类乙管”后，春节期间老百姓生活状态已恢复如常。假期后，居民是否可以放松个人防护措施，例如不戴口罩等？对此，童叶青建议，春季是呼吸道传

染病的易发季节，佩戴口罩不仅可预防新冠病毒感染，还可预防流感，呼吸道合胞病毒感染等其它呼吸道传染病。请返校返岗继续做好个人防护，坚持科学佩戴口罩，做好自我健康监测，如有身体不适须及时报告，不带病上班上课，避免交叉感染。

“阳康”之后，是否应接种第4针加强疫苗？60岁以上的老年人是否更应该接种？

童叶青介绍，截至2023年2月1日，全省累计报告新冠病毒疫苗接种13602万剂次，60岁以上老年人第一剂次接种率

达95.76%。研究显示，单纯的感染新冠病毒后产生的免疫保护力不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫力保护作用强。

他提示，阳康后6个月，符合第四针疫苗接种条件者，应该尽快接种第四针新冠疫苗。60岁以上老年人本身的免疫功能相对偏弱，而且大多患有基础疾病，一旦感染，相对于成人和儿童，重症和死亡风险高。《新型冠状病毒感染防控方案（第十版）》指出，60岁以上老年人、有严重基础性疾病的人群等都是感染之后容易引发重症的人群，更需尽快接种“第四针”。

（原载《湖北日报》）

赤壁市卫生健康局

全面发展卫健事业 提高市民健康水平

咸宁日报全媒体记者 江世栋 通讯员 张光辉

1月29日，记者在赤壁市卫生健康局了解到，去年，该局以全面实施健康领域服务能力为抓手，坚持以人民健康为中心的发展理念，聚焦聚力提高市民健康水平，坚持“一手抓疫情防控、一手抓事业发展”的原则，确保卫生健康工作有序开展。

2022年，赤壁市通过国家健康促进县（区）技术评估；国家机关事务管理局、中共中央直属机关事务管理局、国家发改委、中央财政部授予赤壁市卫健局“节约型机关”称号；赤壁市蒲纺医院、第三人民医院、仁爱医院、惠民医院、德和医院、国康中西医结合医院、德同泉口医院、赵李桥镇卫生院、茶庵岭镇卫生院、柳山湖镇卫生院、余家桥乡卫生院、陆水湖社区卫生服务中心被确定为湖北省老年友善医疗机构；赤壁市疾控中心被省卫生健康系统评为先进集体；赤壁市老龄工作委员会被咸宁市卫健委向省卫健委推荐为《全国老龄系统先进集体》候选单位；赤壁市蒲纺六米桥社区被省卫健委作为全省唯一一家社区向国家卫健委推荐为《全国示范性老年友好型社区典型案例》；在全国率先建设智慧化药房和慢性病药品配送中心；创建国家健康管理学科建设与科学创新中心已通过省级专家组的初审。

精准做好新冠病毒感染疫情防控工作

无论是常态化防控期间，还是应急战时状态下，赤壁市始终保持应急状态，坚持双指挥长领导和集中办公，常态开展会商研判、视频调度、清单交办、日报汇总。

为实行疫情防控“以快制快”，在流调溯源方面，全力建设大数据中心和“雪亮工程”，为穷尽流调排查提高技防手段；在核酸检测方面，投入千万元购置核酸检测设备，单检能力从10900管/日提升到20000管/日，大大提高核酸检测效率。针对当前疫情形势和国家防控措施调整，又迅速扩容医疗救治能力，全市5家二级医疗机构、13家乡镇卫生院和社区卫生服务中心发热门诊应开尽开，共配备医护人员141人、发热诊室94间、发热床位164张；建立完善分级分类就诊转诊机制和分级指导机制，对无症状感染者、轻型病例由家庭医生团队上门服务，采取居家隔离或居家自我照护；对高龄合并严重基础疾病患者、重型转诊至二级医疗机构救治；危重型病例在市人民政府ICU病房救治。按照省政府关于疫情防控药品储备、生活物资保障要求，紧急划拨应急资金千万元购买医疗救治药品，目前全市生



活物资、救治药品保供充足。

打造疾控体系改革和公共卫生体系建设赤壁样板

赤壁市制定“公共卫生体系建设三年行动计划”，策划补短板强弱项项目28个，计划总投资16.692亿元。目前，已完工的项目有12个，包括赤壁市人民医院感染病区、10家发热门诊、基层医疗卫生机构设备配置。

市卫生应急指挥中心、中医医院医疗救治综合能力提升、菴川卫生服务中心、赵李桥镇卫生院整体搬迁、官塘驿镇中心卫生院建设等5个项目已完成封顶，人民医院物理楼、中医医院住院综合楼、集中隔离点等项目正在按进度有序推进。慢病药品配送中心进入试运行阶段，公共卫生应急指挥中心、卫生检测中心进入整体装修阶段。健康大数据中心建设项目102项建设内容中98项已完成系统部署，全市16家乡镇卫生院、社区卫生服务中心、138家村卫生室均已完成诊疗、公卫系统的部署并投入使用，将提高全市应对突发重大公共卫生事件的能力和水平。

大力深化医药卫生体制改革

医共体建设成效显著。赤壁市卫健局按改革要求，将乡镇卫生院和社区卫生服务中心管理权限移交给医共体总院。11家乡镇卫生院和4家社区卫生服务中心负责人完成身份转换，被聘为“市人民

医院分院院长”，并明确管理权限与职责，15家分院完成了人事、财务等移交手续，由总院接管，实行财务报账审核，逐步推行医疗业务同质化管理。

牵头医院自身建设更加硬核。赤壁市人民医院牵头医共体建设以来，不断加强人才队伍建设和基础设施建设，成功创建了“胸痛中心”和“卒中中心”，引入了多项新技术新业务和多名专硕人才，创建了ICU重症医学科，新建了感染病区大楼，并与武汉同济医院建成医联体合作医院；迈出了创建三甲医院的实质性步伐，去年5月21日，湖北科技学院附属赤壁医院、湖北科技学院第三临床学院在市人民医院举行揭牌仪式。

乡镇分院服务能力再提升。医共体总院17个临床科室分别与乡镇分院开展专科共建，着力打造“一院一科一特色”。在总院相关科室的支持下，乡镇分院申请的远程放射、远程心电图等远程医学会诊已经常态化运行，“基层检查，上级诊断”成为现实，极大解决了乡镇分院诊断医师缺乏、技术能力不足的问题。疫情防控期间，赤壁市人民医院组织院感专家多批次下乡指导，确保预检分诊和发热门诊符合防控要求，防得住，不出事。

相关医改工作统筹推进。按照《关于做好国家和省组织药品集中采购医保资金结余留用考核工作的通知》文件精神，赤壁市医保局联合市卫健局、市人民医院、蒲纺医院、市中医医院等单位人员组建工作专班，参加国家和省组织开展的12个批次药品集采，药品平均降价超

53%，涉及药品340种；赤壁市公立医疗机构共选用243种药品，占品种数的71.47%。参加12个批次高值医用耗材集采，主要聚焦冠脉支架、超声刀头、人工关节、口腔材料等12个品种；“看病难、看病贵”问题有效缓解。

全力推进健康赤壁建设

着力做好医疗机构与养老服务机构签约合作服务。目前，各乡镇卫生院（社区卫生服务中心）已为全市15家养老机构和140个城乡社区居家养老服务中心实行了医疗签约服务。

积极开展创建老年友善医疗机构。2021年，全市有2家医疗机构和10家基层医疗机构完成创建工作任务。2022年，有5家医疗机构、7家基层医疗机构申报创建（含私立），并已全部通过省卫健委专家评审工作。全市24家医疗机构和基层医疗机构（含私立）被评为省级老年友善医疗机构，创建率达100%。

着力提升老年医疗卫生服务水平。基层医疗卫生机构为辖区内65周岁及以上居家老年人每年至少实行1次免费体检和健康指导，老年人健康管理率达71.81%，65周岁以上老年人家庭医生签约率达70.01%，并及时为老人提供综合的、连续的健康管理服务。

“一村一名大学生村医”培训计划自2018年启动后，已有两届大学生完成学业毕业，其中2020届35名毕业生已分配到村卫生室上岗，2021届有37名毕业生，现全部安置在乡镇卫生院（社区卫生服务中心）进行岗前培训，岗前培训结束后可安排到村卫生室上岗。

全市设置“标准化”村卫生室138家，消除了“空白村”卫生室。继2019年投入200万元、2020年投入330万元后，今年继续对村卫生室建设投入50万元。三年来共对118家村卫生室进行了新建、改扩建、修缮，切实改善群众的就医环境。

实施“消化道癌症早诊早治”及妇女“两癌筛查”项目。新生儿疾病筛查等系列疾病筛查行动。免费为群众开展心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病等体检筛查；规范管理高血压、糖尿病患者7.07万人；为6.8万名儿童青少年进行了近视筛查；产前筛查1834人，筛查率82.46%；新生儿五项遗传代谢性疾病筛查2246人，筛查率98.29%；组建家庭医生团队152个，为36386名慢性病患者开展签约服务，规范开展慢性病及健康影响因素监测与评估，国家慢阻肺干预项目稳步推进。



生活顾问

长相七分靠食物

本报讯 记者江世栋报道：每个人都希望永葆青春。其实“冻龄”离不开健康的生活方式，饮食更是重中之重。有些吃饭的坏习惯，不仅危害健康，还会加速衰老，称得上是不折不扣的“年龄加速器”。

餐餐过饱。每餐七八分饱的理念虽然已被很多人了解，但当鸡鸭鱼肉堆满桌，一不留神还是控制不住吃到饱胀。研究发现，限制热量摄入能延长寿命，轻微的饥饿感有利于延缓老化。而饱食则是促使脑动脉硬化元凶。如果自制力不够，可以饭后喝碗汤，细嚼慢咽，放慢吃饭速度。

爱吃甜食。有些老年人嘴里没味，爱吃甜，但如果超量，不仅会让人发胖，还会加速细胞老化，导致皮肤没光泽、黑眼圈、浮肿以及皱纹增多。所以，想要保持年轻的体态，应先从转变观念开始，主动减糖，比如用水果代替甜食等。

炸鱼腌肉吃得多。油炸过的鱼、虾、肉等，长期晒在阳光下的鱼干腌肉等，都会生成过氧脂质，这是一种不饱和脂肪酸的过氧化物。会对体内的维生素等产生极大破坏作用，并加速身体的衰老。因此，饮食上应注意荤素搭配，避免过于油腻，尽量多吃应季、新鲜的蔬菜水果。

常吃加工食品。这类食品可能含有糖类、脂肪类、蛋白质类等加工过后产生的有害物质，容易在体内产生自由基，破坏细胞。而且，最新研究发现，糖、蛋白质和脂肪在高温下较长时间加工后会产生一种有毒化合物“晚期糖化终产物”（AGE），会加速人体老化。

饮茶虽好，但不要太浓

本报讯 记者江世栋报道：茶被称为“最理想的饮料”。没错，茶叶中含有很多营养成分，常喝茶也能够预防很多疾病。但是物无完物，茶叶中也含有害物质，特别是浓茶，对人体的健康是有害的。古人云“淡茶温饮最养人”，茶虽好，但是不要太浓。

喝浓茶或可引起心脏疾病。茶叶中含有少量咖啡因，但是浓茶中含有的咖啡因过多，过量的咖啡因可导致神经过度兴奋，引起失眠；同时，还可以引起心跳过快，对患有心脏疾病的患者极为不利。

喝浓茶会导致胃溃疡。浓茶中咖啡因、茶碱浓度过高，使中枢神经系统的兴奋性增高，进而可引起胃蠕动加快，胃壁细胞分泌亢进，胃酸增加，对胃粘膜刺激加强，易导致胃溃疡。

喝浓茶影响营养吸收。茶越浓含的鞣酸也就越多，鞣酸可以和食物中的蛋白质和微量元素结合，致使食物中的营养物质不能被吸收。

浓茶影响女性健康。妇女在经期、孕期、产期、哺乳期内存饮浓茶有害，在经期喝茶会导致贫血的发生，还会导致痛经和延长经期。孕妇经常喝浓茶，对自己、对胎儿都有影响，浓茶中的咖啡因会影响营养物质的吸收，还可能对胎儿发育造成不良影响。

会喝粥的人更长寿

本报讯 记者江世栋报道：专家考证，中国人喝粥的历史至少有2000年，喝粥助人长寿的例子历史上很常见。南宋陆游在古稀之年，不仅齿牙完整且耳聪目明，最终活到85岁，就与爱喝粥有关。

但粥的种类多种多样，对于不同年龄、不同职业的人来说，喝粥也应该有不同的侧重。

孩子和老年人：煮软烂。老年人和消化系统尚未发育完善的儿童，由于消化吸收功能较弱，吃太多粗粮，会增加胃肠负担。可选择小米、大黄米、糙米等易消化的粗粮，烹调时要把粥煮得软烂黏糊些，以利于消化。

体力劳动者：加坚果。体力劳动较多的人和正在长身体的青少年，对蛋白质等营养素的需求量较大。除了选择燕麦等蛋白质较高的粮食熬粥外，还可以加些花生、核桃碎、瓜子仁等坚果种子，不但能补充营养，还能使粥的香味更浓。

应酬多的成年人：添杂豆。成年人长期坐办公室活动量少，很容易囤积脂肪，而且平时免不了喝酒应酬，对肝脏和肠胃功能都不利。可在粥中加入杂豆（如红豆、绿豆）及蔬菜等，增加膳食纤维的摄入，有利于脂肪、胆固醇代谢，同时也能保持血糖稳定。

电脑一族：多深色原料。办公室一族经常面对电脑，可在粥里加些护眼食物，如深色的大黄米、小米、黑米、紫米、枸杞、胡萝卜等。大黄米、小米等深色食材中含有的类胡萝卜素在人体中能转化为维生素A，有益眼睛健康；而黑米和紫米含有大量的花青素，能抵抗眼睛衰老。

锅只买对的，不买贵的

本报讯 记者江世栋报道：中国人，尤其是老一辈都坚信这样一个观点：炒菜用铁锅最健康，因为可以给身体补充铁元素。不过如今越来越多新材料锅的出现，冲击了铁锅的“地位”。铁锅也好，不锈钢锅也要，每种材质的锅各有其利弊，健不健康，要根据食材和用途进行选择。

铁锅，爆炒专用。近年来，世界卫生组织开始建议人们使用铁锅。因为铁锅一般不含其他化学物质，不会氧化。在炒菜、煮食过程中，铁锅不会有溶出物，不存在脱落问题，即使有铁物质溶出，对人体也是有益的。

不过，世上哪有十全十美的锅？即便是铁锅，也是存在部分健康问题：首先，高温爆炒，炒出来的菜吃了易上火；其次，高温一般要求油大，而高油并不可取；再者，如果少油，且翻炒不及时，容易使食物碳化，会粘锅。而烧糊的菜不但营养物质会被破坏，还可能产生致癌物质。菜不能不吃，要锅何用？

不粘锅，煎炒均可。优势：轻便，美观，易清洗，不粘性好，省油，少油烟。不足：涂层用久会脱落，不宜高温煎炸。陶瓷砂锅，煲汤为宜。优势：受热均匀，隔热性能佳，保汁保味。不足：一般只用于制作汤菜，较不耐高温，散热快。而且表面上的釉上彩在烧制时温度不够或者涂釉配料不符合标准，会在使用过程中释放出较多的铅。长期使用铝、锡溶出量超标的产品，会造成重金属中毒，严重影响身体健康。

不锈钢锅，慢煮小炒。优势：低温，少油少烟，美观耐用，煮法比高温爆炒更健康。不足：不锈钢并非完全不会生锈，若长期接触酸、碱类物质，也会起化学反应或溶出某些身体不需要的微量金属物质。因此，不锈钢厨具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等。

近视到底会不会遗传？

很多家长都在苦恼一个问题：近视究竟会不会遗传？

研究数据表明：和父母都不近视的孩子相比，父母有一方近视，孩子发生近视的风险高15%；父母双方都近视，孩子发生近视的风险高26%。

而且，亚洲儿童的近视风险比欧美儿童高2至3倍。

后天近视也会遗传？所谓近视遗传，可以说遗传的是容易发展成近视的体质。

同样是感冒，体质差的人容易得，体质好的人不容易得。

父母近视的孩子眼睛的“体质”就比父母都不近视的孩子差。这就是“遗传易感性”。

父母不近视，孩子却近视？对近视来说，比遗传因素更重要的是环境因素和用眼习惯。

数据表明，儿童每日在室内近距离

用眼时间超过2小时，近视发病概率就会增加2.16倍；每天户外活动增加2小时，近视发病概率会降低30%。

不良的用眼习惯会诱发近视：——长时间的近距离看书写字；——在昏暗的环境下打游戏；——躺着趴着360度翻滚着看电视；——每天手机不离身，一盯十几个小时；

预防近视需要从小给孩子培养好习惯：1、注意营养。补充足够的钙、磷及维生素A、B2、B1、C，少吃甜食。不适当的饮食致使营养的缺乏，也是导致孩子近视发生与发展的主要原因之一，补充蛋白质、钙质、磷质，应多吃胡萝卜、西红柿、豆芽、橘子、葡萄、红枣等蔬菜和水果，对预防近视有益。

2、注意用眼的时间。看书、写字、学习、上网或看电视40~60分钟，就要停下来闭上眼睛休息一会儿，或向远处看景物，这样能使调节视力的睫状肌得到休息，及早恢复视力疲劳。

3、注意用眼的姿势。读书写字时坐姿要端正，桌凳的高低要合适。有些人习惯躺着看书，有些人习惯坐在车上或边走边看书，这些都是不良的用眼习惯，应该及早纠正。

4、积极参加体育锻炼。儿童不要总是待在室内，课间休息时可做做游戏、散散步、眺望远景等，使眼睛的调节肌肉得到松弛，缓解视疲劳。

5、不在暗光或太阳光下读书写字。在太强或太暗的光线下读书写字，都不利于保护视力。

6、少看电视，少玩电脑。

电视是一种直接光源，对眼睛的刺激作用较大。儿童看电视的时间不能超过两小时，玩电脑的时间也不应超过两小时，平时要注意休息，保证充足的睡眠。

7、从小建立视力健康档案。作为家长，更应该对孩子的眼健康负责。督促孩子改掉不良的用眼习惯，给孩子建立起视力档案，关注孩子视力发展！

近视防控诀窍：早发现、早预警、早干预，就是对孩子最大的帮助！

（咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线：0715—8015547）

视力健康教育