

严格执行第九版防控方案和“九不准”要求

——国务院联防联控机制回答当前疫情防控有关问题

全球疫情仍处于高位，国内疫情总体处于低水平波动状态，但防控形势严峻复杂。我国现有防控措施能否有效应对奥密克戎BA.5亚分支？如何更加精准、高效防控疫情？国务院联防联控机制近日提出第九版防控方案和“九不准”要求，针对疫情变化，连续回应焦点关切。

全国疫情总体处于低水平波动状态

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍，当前，全球疫情仍处于高位，奥密克戎BA.5亚分支已经成为全球主要流行株，我国外防输入压力不断增大。

国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华介绍，7月以来，全国疫情总体处于低水平波动状态，近期少数地区疫情有所反弹，呈现多点散发、多地频发态势，

单日报告本土感染者数有所增加。

“总体上，各地在发生本土疫情后均能在较短时间内有效控制，疫情影响较为局限。”贺青华说，各地疫情应对处置能力和效率已得到进一步提升。

“虽然奥密克戎BA.4、BA.5亚分支的传播力有所增强，但仍然属于奥密克戎变异株，没有证据显示现有的非药物干预措施将失效，我国现有的防控措施仍能有效应对。”中国疾病预防控制中心病毒学首席专家董小平说。

第九版防控方案提升应对奥密克戎变异株能力

贺青华介绍，基于疫情防控形势的需要，病毒变异的特点，以及前期试点工作的结果和疫情防控实战的经验总结，第九版防控方案优化调整了风险人员的隔离管控期限和方式，统一封

控管控区域和中高风险区划定标准，完善了疫情监测体系。

“第九版防控方案的关键体现在：一是把该管住的重点管住，二是把该落实的措施落实到位，三是把该取消的坚决取消。”贺青华说。

“新冠肺炎疫情处置的第一关键要素就是‘早发现’。”董小平说，第九版防控方案提出开展人、物、环境等多渠道监测预警，包括8大类监测体系，大大提升了对奥密克戎变异株的能力。

董小平介绍，第九版防控方案对包括风险职业人群监测等进行了明确规定，增加了药品监测，同时强调了各级联防联控机制开展综合分析和风险研判，提出风险评估结果和预警响应建议。在病毒检测筛查方面，增加了抗原检测作为补充等。

“第九版防控方案是对防控措施的优化，绝不是放松防控。”贺青华说，要时刻绷紧疫情防控这根弦，进一步提高疫情防控的科学性、精准性，高效统筹疫情防控和经济社会发展。

坚持科学、精准、高效防控

“全球疫情出现反弹，暑期国内人员流动量加大，各地发生本土疫情的风险有所增加，全国疫情防控形势依然严峻复杂。”贺青华说，各地要继续严格按照第九版防控方案的有关要求，坚持科学、精准、高效的防控原则，全链条落实好外防输入的各项措施，不断提高常态化疫情防控情况下疫情监测的敏感性。

董小平提

示，针对奥密克戎BA.4、BA.5亚分支给我们带来的影响，一方面要注重其增强的传播力会产生的重症和危重症病例，特别是在高危人群中，及时发现、有效控制显得非常重要。另一方面，现有的疫苗和非药物防控措施仍然有效。董小平表示，应尽可能完成疫苗接种，特别是老年人和基础病人，可最大限度避免出现严重临床后果。此外，仍应坚持做好常规个人防护。

据(新华社)

小验方

治失眠方

磁石、刺五加各20克，茯神15克，五味子10克，先将磁石煎煮30分钟，然后加入其余药物再煎30分钟，去渣取汁；取一块洁净纱布浸泡于药液中，趁热敷于患者前额及太阳穴，每晚1次，每次20分钟，该法适合于各类失眠。

治外阴白斑方

红花、苦参、覆盆子、赤芍、鹿衔草、蛇床子、威灵仙、丹参各20克，地锦草、薏苡仁、半枝莲、白花蛇舌草各30克，茯苓、萹藤、地肤子各15克。水煎液先熏患处，后坐浴，早晚各1次。

(本方仅供参考)



提个醒

夏季戴口罩防闷小技巧

夏季炎热，戴口罩让人憋闷难耐，大家纷纷开始寻觅口罩防闷“神器”，口罩风扇、口罩支架……这类口罩防闷“神器”是通过内置或者外置小装置，来使得口罩内空间变大、通风换气，防止憋闷。

“口罩风扇”是将迷你小风扇夹在口罩上，扇叶的一面朝向口罩内，风力使得口罩内外空气流通，缓解闷热感；“口罩支架”由塑料或硅胶制成，固定在口罩内侧，使得人脸和口罩之间保持一定距离，增加内空间，防止憋闷的同时，方便化妆人群。

提醒的是，使用这些防闷“神器”容易使口罩边缘与面部产生空隙，影响口罩的密合性，这样会使防护效果大打折扣。夏天戴口罩，几个小技巧用起来，缓解不适，还能防止中暑。

口罩勤点换。建议多准备一些备用口罩，一旦被浸湿更要及时替换，同时注意摘戴口罩时尽量远离人群。如果长时间佩戴，出现憋闷、气短等不适，要立即到相对空旷、安全的地点摘掉，呼吸新鲜空气，缓解不适症状。

重点部位要润肤。需要长时间佩戴口罩的人群，佩戴前可以在鼻梁、颧骨、耳根等重点部位涂抹润肤霜，减少口罩和皮肤之间的摩擦，缓解面部勒痕。

手持风扇解闷。在公共场所必须戴口罩时，也可准备手持小风扇等降温物件，这种不影响口罩的本身功能，又能防暑，更提倡使用。

教你一招



餐后犯困是脑供血不足吗

我每次吃完饭后都感觉很困，有时甚至边吃饭边打哈欠，有朋友告诉我这是因为饭后血液流向胃部帮助消化，导致大脑供血不足造成的，请问是这样吗？

读者：肖先生

肖先生：

虽然很多人都这样认为，但这种说法是没有科学依据的。大脑作为全身最重要的器官，它的血液供应要优先保证，为了消化而减少大脑的血流量是不可能的。另外，也没有任何证据表明饭后大脑的血流量减少了，相反，有研究发现饭后大脑的血流量反而增加了。

至于为什么餐后容易犯困，可能与餐后食欲素含量下降有关。当一个人吃完饭后，为了抑制人体的食欲，体内食欲素的分泌会下降，人就会觉得昏昏欲睡和不想运动；而食欲素含量高时，情况则会截然相反，人会变得清醒且活跃，这是生理现象。

当然，餐后犯困还可能是一些疾病原因造成，如非器质性嗜睡症、甲状腺功能减低症等，因此，如果餐后犯困比较严重，最好去医院咨询医生。



读者来信

看电视应注意这些

电视机安放的高度，屏幕中心应比观看者的水平视线低3-5厘米，避免因仰视或俯视引起颈部肌肉疲劳。

观看座位最好偏离屏幕的正中线，成30度左右角度，以免屏幕强光刺激，引起眼疲劳。

选坐高低合适的椅子，同时注意姿势，不要躺着看，以免引起斜视和脊椎弯曲。

看电视的时间不要持续太久，每隔1小时适当休息一下，做做眼按摩，起来活动活动。

不要边吃饭边看电视，特别是吃饭时少看紧张和刺激情绪的节目。

白天看电视，应用深色窗帘遮窗；晚上观看时，应开小灯，以免亮暗相差太大影响视力。

看完电视后要洗脸，因屏幕在电子束的轰击下会产生静电，静电对空气中的灰尘有吸引作用，使屏幕周围空气中灰尘和微生物的含量大大增加，洗脸更卫生。

生活小窍门



盛夏午睡五不宜

不宜开着风扇入睡。在人体入睡后，血液循环往往会有所减慢，抵抗力相对较弱，如整个午睡过程吹着风扇睡觉，极易导致受凉，从而引发感冒。

不宜袒胸露腹午睡。人体腹部及胸部的皮肤湿度波动较小，即使是大热天难以入睡时，也可能有人会因为胸腹保暖不够，导致受凉而腹痛腹泻。因此，无论天气多热，也要记得在胸腹部盖上一层薄薄的毯子。

不宜用冰水擦席子。不少人认为，用很湿的布或直接拿冰水擦凉席，可使睡眠时感觉更加凉快。但其实，人在盛夏极易出汗，凉席本身并不干燥，如再将沾过冰水的湿布擦拭，反而容易加剧床的湿度，成为各类霉菌及细菌的滋生地。正确的做法是，用温水或热水湿布，拧干后再擦拭凉席，或是用电风扇将其吹干后再入睡。

午睡不宜运动。有些人担心“吃完就睡”容易变胖，往往会在午饭后运动一番，殊不知，运动会提升身体的温度，使人精神振奋，难以入睡。因此，午睡前运动并不推荐。

不宜睡地板。不少人因图一时凉爽，喜欢在木地板上直接铺上凉席而卧。其实，这样做湿气及邪寒非常容易侵袭，从而引发风湿性关节炎、腰酸腿痛或是眼睑浮肿等病症。因此，建议选择床上午睡。

“鼠标手”出现“麻冷”需警惕

“鼠标手”一词来源于英文的 mouse arm (鼠标手臂)，主要是指长时间使用鼠标后，手臂出现的各种不适症状的总称，如酸、痛、僵、麻、冷，而非某种单一的疾病。因此，严格意义上说，“鼠标手”并不能算是诊断，将腱鞘炎、腕管综合征等疾病与“鼠标手”划等号是不准确的。

出现了“鼠标手”该怎么办呢？首先，出现了“鼠标手”并不可怕，大多数的“鼠标手”症状，如酸、痛、僵等都是可逆的，最简单的方法就是让动得太多的关节停一停，让不动的关节动起来。如每工作一个小时就暂停一下，活动活动肩关节与肘关节。同时让手腕与手指休息休息，还可以用温水泡泡双手。如果以上都做不到的话，在工作时保持一个良好舒适的坐姿，也能有效减少“鼠标手”的出现，肩关节松弛、肘关节弯曲角度不小于90度、前臂刚好平放在桌面上，是比较理想的姿势。

要提醒的是，一旦出现以下三种情况，说明病情较重，就需要尽快就医了。一是出现了两种比较严重的症状——麻与冷。这些症状的出现往往意味着神经、血管已经受到压迫或造成损害；二是症状逐渐加重，表现为程度上加重以及时间的提前；三是症状持续存在，不因为姿势的改变或休息而缓解。出现这三种情况，说明人体的调节能力已经到达了一个极限，需要通过医疗手段来缓解了。还有一种情况，如果同时伴随颈部疼痛、头晕、头痛等症状时，说明手部的症状很可能是其他疾病造成的，这时也需要尽快就医，以免耽误病情。