

学生复学防护五注意

日前,湖南省高三、初三已定于4月7日开学,其他年级也将陆续开学。在学生即将返校的途中,如何做好自身防护、开学期间如何避免交叉感染?学生在返校途中以及上课后应该要注意什么事项呢?

乘坐公共交通应保持距离

距离学校近的学生家庭,建议学生步行上学、放学。步行应尽量避开人群,不在人多的场所逗留,并尽量减少乘坐公共交通工具。如果距离学校远,或必须乘坐公共交通工具,则应全程规范佩戴口罩,避免与同学交谈,下车回家或到校后规范洗手。

全程佩戴口罩

无论是在教室听课,或者在食堂就餐前后,都应该规范佩戴口罩。遇到熟人保持距离,以点头礼代替握手和拥抱,保持一米距离。每天入校时间段,分批入校。

避免接触公共物品

避免用手接触口鼻眼,减少接触公共物品或部位。当手接触了公共物品、咳嗽时用手捂;饭前便后等情况下,用洗手液或肥皂流水洗手,遵从“七步洗手法”;或者使用免洗手消毒液清洁双手。

尽量避免前往人员密集的场所

病毒一般在人员密集、空气流通差

的地方滋生,学生在上学过程中,要尽量避免前往人员密集的场所,如乘坐电梯、扎堆前往食堂就餐,下课时立刻冲出教室等。尽量做到错峰就餐、上下课,保证自己与其他学生相互之间保持一米距离,防止聚集进校。

注意个人卫生

打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住口鼻,无纸巾时可用手肘衣袖遮挡口鼻;不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,丢入有盖垃圾箱内。食堂用餐做到一人一具、一用一消毒落实错时就餐,戴好口罩,餐前务必彻底清洁洗手,就餐前最后一刻再取下口罩。(摘自《健康日报》)

营养食堂

喝多少绿茶才有健康效应

绿茶中主要的功能性成分是儿茶素,儿茶素具有多种生物学作用,如抗氧化作用、降低心血管疾病风险、降低肿瘤发生风险等。

喝绿茶有益健康,然而实际上,绿茶中儿茶素摄入量不同,健康效应也有所不同:

1. 当每天从茶叶中摄取 250 毫克儿茶素时,才可以观察到儿茶素的抗氧化作用。

2. 每天摄入 400 毫克儿茶素可以降低体重、血糖、血压、血脂等心血管疾病危险因素,从而降低心血管疾病的患病风险。

3. 每天摄入 600 毫克儿茶素,可以降低男性前列腺癌的发生风险。但是研究表明,饮茶对胃癌和膀胱癌无影响。

通常情况下,每杯绿茶中约含有 100 毫克的儿茶素,因此每天至少喝 3 杯绿茶,才会对身体有健康效应。值得注意的是,每杯绿茶约含有 2 克绿茶叶,绿茶不宜反复冲泡,2 次冲泡后建议更换茶叶。

(摘自《生命时报》)

生活新知

牙刷干燥,细菌才少

牙刷的刷毛间很容易残留饭菜残渣等污垢,加上浴室潮湿的环境,细菌更容易繁衍,进入体会引发口腔、胃肠道疾病。该如何避免这种情况呢?

牙刷不要闷在柜子里,用完后要用力甩干,再放在通风的牙刷架上,使水分沥干,以免滋生霉菌。卫生间保持清洁、干燥是避免霉菌滋生的不二法门,尤其是潮湿的南方更要注意这一点。除了牙刷要保证干燥,每天最后洗澡的人,最好用冷水冲洗一遍浴室,因为比起热水高温,冷水不易使霉菌生长;把地上、墙上的水气擦干后,还要打开除湿设备。

(郭五陵)

家里的灰为何擦不净

很多人都有这样的感受:家里的灰为什么永远擦不干净,灰尘又是从哪里跑来的?

家中大约 1/3 的灰尘是室内产生的。它们包括人或动物的皮肤细胞脱落而产生的碎屑,以皮屑和皮毛为食的尘螨;生活中产生的颗粒,如食物残渣、地毯、床单、衣服上的纤维微粒,吸烟和烹饪产生的颗粒悬浮物。另外 2/3 的灰尘来自室外,如鞋子沾上的泥土、污垢和灰尘,从门窗“溜进来”的尘土和颗粒等。

为减少室内灰尘,不必夸张地一天拖几次地。推荐以下方法:减少家中织物;有宠物的家庭更要注意卫生,及时扫走脱落毛发;回家不穿户外的鞋,大衣最好统一存放,不要随手乱扔;不要用化学清洁剂过度消毒,以免增加细菌耐药性。

(李春辉)

探索发现

碳酸饮料可以灭火

在家里,如不慎由纸板和木头等引起了火灾,手边又没有灭火器,该怎么办呢?常备一瓶碳酸饮料,在危急时刻能充当灭火器。

碳酸饮料为何能灭火呢?原因有三点:第一,碳酸饮料的主要成分是水,水可以扑救一般的固体火灾;第二,碳酸饮料含有的大量二氧化碳喷到可燃物上面后,可避免可燃物与氧气接触,起到阻燃的目的;第三,碳酸饮料中含有的大量糖喷到可燃物上之后,会形成很黏的胶状物质,覆盖在可燃物表面,从而达到阻燃、灭火的目的。

具体使用方法是:打开瓶盖,用大拇指堵住瓶口,把瓶嘴向下歪,对准着火点,斜向下摇晃,利用压力喷出碳酸饮料,就能扑灭火焰。

(祁兴龙)

留言粉碎机

感染新冠需终身服药

谣言:近日,网上出现了一些说法:新冠病毒感染像乙型肝炎一样,如果体内有新冠病毒特异性抗体就说明治愈了,如果没有抗体产生就会成为慢性携带者,就需终身服药。

真相:据《经济日报》消息,南方医科大学南方医院感染内科主任侯金林公开表示,网传说是不科学的,新冠病毒与乙肝病毒是完全不同的。

新冠病毒是 RNA 病毒,不能形成慢性感染,所以就不需要终身服药。正因为新冠病毒感染是个急性感染过程,患者通常感染病毒量较少,若患者自身抵抗力较强,通常 14 天内就可清除病毒,产生的新冠病毒抗体就能被检测到。

(摘自《经济日报》)

深夜进食会导致体重增加

谣言:近日,网络上有文章称,深夜进食会导致体重增加,要尽量少吃宵夜,避免太晚进食。

真相:一天中吃饭的时间与你的体重没有关系。实际上,导致肥胖的根本原因是摄入食物的卡路里超过了日常所需的能量,造成能量转变为脂肪,从而发胖。无论你是在中午还是深夜吃最丰盛的一餐,你吃的东西、你消耗的卡路里和你的活动水平都比你每天吃饭的时间更重要。

(据中新社讯)

微科普

天然气火焰变黄是何因



正常情况下,燃气灶的火焰颜色一般是清澈的淡蓝色。如果火焰呈现出黄色等其他颜色,就要警惕了,很有可能是燃气灶出现了故障:风门位置调节不佳。如燃气没有与空气中的氧充分混合,燃烧不完全,热流量低,火焰就会呈黄色,烟也比较大。燃气灶下面有一个“小拨片”,用来控制内外两个风门。左右拨动风片,增加进风口面积,调节至蓝色火焰即可。此外,风门通道被堵塞、喷嘴孔径过大,也会产生黄火。

(董晓秋)

养生保健

住处安静少患中风

据世界卫生组织统计数据,全球 1/6 的人口在其一生中会受到中风影响。近日,多所大学的联合研究发现,生活在宁静居住区有利于中风防治,而大城市中的噪音可增加中风风险。

在综合考量了参试患者居住地区的社会经济水平和医疗水平后发现,生活在噪音大的地区,患缺血性卒中的风险将增加 30%;而居住在绿树成荫的环境可使该风险降低

25%。该研究成果发表在《环境研究》期刊上。

世界卫生组织发文称:“研究结果显示出两条变化曲线,绿色空间越多,中风严重性越低;噪音越多,中风越严重。这表明,这两种因素在中风病情发展中扮演着独立角色。”世界卫生组织建议,居住区交通噪音白天最高不能超过 53 分贝,晚上不能超过 45 分贝。

(摘自《保健日报》)

锻炼后不要乱喝饮料

开学季到来,很多学生在上完体育课会迅速就餐、喝饮料来补充能量,这样真的对身体有益吗?

实际上,运动后适量进食是有益的,但如果吃得过多,反而使运动效果大打折扣。通常情况下,运动过后 1 小时才可以进食,此时身体代谢处于活跃状态,营养与能量可被迅速输送到身体的肌肉组织,不易被囤积为脂肪。此外,食物的选择也有讲究,谷物类、新鲜水果蔬菜、

奶制品、瘦肉鸡肉等皆可食用。

其中运动过后千万不能喝啤酒,啤酒不仅热量高,还不利于蛋白质的同化作用,影响肌肉的合成。除了啤酒,也不要乱喝运动饮料,只有在长时间高强度运动后,身体容易出现电解质紊乱才补充运动饮料,并且要避免高热量食物,这种食物容易引起较高的胰岛素反应,不利于运动后的身体恢复。

(摘自《生命时报》)