

# 疫情形势严峻,能否回家过年?

临近春节,国内疫情出现多点散发现象,能否“回家过年”,成了很多人关心的话题。国家卫健委9日表示,倡导在工作地过年。全国多地也已明确:春节假期从低风险区返乡者,也需持核酸检测阴性证明。那么,今年春节回家是否安全?回家途中需要注意什么?

## 春节非必要不返乡

从上月开始,多地已经陆续启动了重点人群的新冠疫苗接种工作。

此外,北京、上海、安徽、河南、山东等多地发出建议,春节非必要不返乡。

中国工程院院士张伯礼日前在接受媒体采访时就明确表示,去年国庆节,“几亿人口在流动都没有事儿”,但春节

期间流动,“不行”。

张伯礼称,因为现在正处于寒冷季节,非常适合病毒生存。他认为,现在到2月底防疫非常关键,挺过去,迎来春暖花开;再加上新冠疫苗普遍接种,疫情防控形势基本会有大好转,乃至迎来决定性胜利。

此外,中国工程院院士钟南山近日在接受采访时表示,再次出现大规模病例增加的情况不会出现。他还称,针对疫情,我们现在已经形成了一套非常有效且比较严密的应对措施,比如:疫情出现早期时的社区防控机制。但是,反复的、散在的疫情有可能会再次出现。

## 如何做好防护

尽管疫情相对稳定,但要确保春节

出行万无一失,还得做好个人防护。

一是密切关注各地疫情防控部门发布的疫情风险情况,做好个人防护,戴口罩,勤洗手,养成保持一米距离的好习惯。在乘坐交通工具时,自觉佩戴口罩,并与其他乘客保持间距,在外就餐时拉开桌椅间距,使用公勺公筷。

二是避免扎堆。如果在春节有旅行计划,出行前,要通过权威的渠道了解目的地最新疫情防控的政策,查询景区景点开放、限流措施,尤其是要了解门票预约、分时段游览等措施,旅途中及时了解地面交通的状况,合理规划旅游线路和时间。游览时遵照景区的规定,间隔入园,错峰旅游。

(据新华社)

## 探索发现

### 微生物 可以吃掉辐射

最近,曼彻斯特大学的科学家发现一种名为“地杆菌”的细菌,它不仅可以在辐射下生存,还能反过来利用辐射。地杆菌具有氧化有机化合物和金属(包括铁和放射性金属)的独特能力。它们甚至可以在高碱度且缺氧的环境下(比如存放核废料的地下深处)生存。

如果地下水与存储核废料的混凝土屏蔽室接触,两者之间的反应会提高碱度。有些核废料中还含有来自于废弃的过滤器或工作服等的纤维素。在高碱度环境下,这些纤维素会分解成异酞酸(ISA)。然后,异酞酸可以和铀发生反应,形成一种更易溶的化合物。该化合物可能会泄露,甚至可能会污染地下水。但是,地杆菌可以分解异酞酸。这样一来,铀就会保持最初的不溶性固体状态。这种状态的铀,不会污染饮用水或食物链,从而潜在地拯救了无数生命。

(王超)

### 地球自转正在加快

自1960年有记录以来,最“快”的28天,全都发生在2020年,也就是地球绕轴自转一周所用的时间,比平均用时快了几毫秒。虽然这并没有什么值得大惊小怪之处——在大气压、风、洋流以及地核运动等变化的影响下,地球的自转时间一直都略有波动。

从天文学角度来看,2020年已经比平时结束地更早。2020年,地球一共打破先前的最短天文日记录,共计28次。先前最短的天文日记录由2005年7月5日保持。那一天,地球自转一周的时间比平均的86400秒快了1.0516毫秒。而2020年最短的一天为7月19日那天。这一天,地球提前了1.4602毫秒完成自转。

(勾琳)

## 养生保健

### 膝盖弹响 务必做好热身

下蹲时,膝关节咔咔响(弹响)可能是生理原因,即关节间的气体排出,也可能是下蹲时间太久。另外,膝关节由滑车关节和髌骨组成,下深蹲时出现响声还可能是关节,尤其是髌骨面受到了磨损。若不疼,建议首先对弹响部位做好充分的热身活动,深蹲时注意体会主要肌肉的发力感受。如果肌肉承受的张力明显很少,就意味着关节和韧带正在遭受“苦难”,需想办法进行重心微调;可以拍下自己的深蹲动作进行观察,看看下蹲姿势是否正确。

如果下蹲后出现疼痛,则跟髌骨损伤有关,如髌骨的退行性变化,或髌骨上的软骨被磨损后产生的骨骼与骨骼碰撞,引发的炎症等。此时,我们首先要加强小腿肌肉和大腿肌肉的练习,如屈伸膝。其次可以改善一下髌骨的营养状况,如吃些动物的软骨,或是补充氨基葡萄糖等营养品。

(苏浩)

### 胃不和则卧不安

对于都市大多上班族而言,白天上班匆忙,早餐和午餐往往将就,只有晚饭可以吃得比较轻松安稳,所以一天就指望晚上这一顿了,更有甚者还养成了加餐吃夜宵的习惯导致夜半烧心、暖气、反酸反食,以致影响睡眠,出现睡眠不深、易惊醒、早醒以及醒后不能再入睡、夜眠多梦、醒后仍感到疲乏或缺乏清醒感等症状。中医经典《黄帝内经》的《素问·逆调论篇》中有“胃不和则卧不安”一语,形象地描述了这种现象。

“胃不和”是现代失眠的众多类型中较为常见的一种。去除病因、养成良好的作息习惯是首位的,应尽量按照“昼行夜眠”的规律,劳逸结合,避免熬夜。晚餐不可暴饮暴食,尽量避免在睡觉前1小时内进餐、饮茶、饮酒、喝咖啡,以减轻胃的负担,有利于保护胃的通降功能。其次,要注意保持平和舒缓的心态,豁达的胸怀,使气血运行舒畅,气机能够顺利升降和出入,有利睡眠。

(唐旭东)

## 微科普

### 智能道路:电动车边充电边行驶



目前,电动汽车或借助两根朝天“长辫”,或通过自带充电电池供电前行。前者行驶路径受到限制,后者不仅充电费时,且因电池自重而耗能。针对这两种电车存在的问题,著名科技公司伊莱克特瑞昂无线开发出独特的解决方案:铺设能进行无线充电的智能道路,让带有少量电池的电动汽车在这种道路上边充电边行驶。使用智能道路系统能为行驶在智能无线充电道路上的每辆公共汽车提供至少40%的充电时间,这样公共汽车所携带的充电电池功率只需约40千瓦。

(毛黎)

## 提了个醒

### 过早学乐器,可能伤骨骼

许多家长都希望儿女能多才多艺。音乐对孩子创造力和审美能力的开发早就被科学证实,所以很多家长都会有意识地对孩子进行艺术教育,让孩子学一种乐器。不少家长认为,艺术潜力的培养应趁早,所以孩子学乐器应越早越好。其实,学好乐器确实需要练好“童子功”,但并非越早越好,一般5岁开始比较合适。

5岁前,儿童骨骼、关节还未发育

成熟,长时间练习乐器,会影响手部骨关节、韧带的生长发育。如果练习时间过长或用力过猛,还可能使骨骼受损,导致手指长短、粗细发生变化,并且随着年龄增长,手指缺陷会愈加明显,严重者还可能出现拳头握不拢等状况。而大提琴等乐器对于孩子来说较大,过早接触可能会对脊柱造成影响。

(李娟娟)

## 流言粉碎机

### 猪油具有保健功效?

**流言:**最近有自媒体发视频称,猪油性甘、微寒、无毒、能抗癌,此外多吃猪油还对人体心血管有好处,具有保健功效。

**真相:**猪油中的主要成分都是脂肪,而且很大一部分都是饱和脂肪,对于人体健康并没有特殊的作用,也不能治病,更不可能抗癌。

此外,猪油能量过高,多吃不利于健康。要知道,每天脂肪为人体提供的能量,最好不超过身体所需全部能量的25%。如果脂肪的供能占比超过

30%,就容易罹患多种慢性病,最常见的就是心血管疾病。大量科学研究发现,脂肪(尤其是饱和脂肪)摄入过多、能量摄入过高,会增加患心血管疾病的风险。

我国心血管疾病发病率上升的一个重要原因,根本不是猪油吃少了,而是因为油和其他脂肪的摄入太多了。因此,传闻称多吃猪油有益于心血管,完全是本末倒置。

(阮光锋)

### 关于盛九平丧失 教师资格的公告

盛九平,男,1963年8月出生,身份证号:430122196308087853,小学教师资格证书号码:974302320180187,因故意犯罪于2019年12月27日,经长沙市岳麓区人民法院一审判决[(2019)湘0104刑初983号]。

根据《中华人民共和国教师法》第十四条:受到剥夺政治权利或者故意犯罪受到有期徒刑以上刑事处罚的,不能取得教师资格;已经取得教师资格的,丧失教师资格。

特此公告

长沙市岳麓区教育局  
2021年1月13日

### 遗失声明

本人黄艳,身份证号码431023198910016266,于2019年3月19日在郴州市政务中心办理亿力豪庭3栋2617室契税交纳申报表,第二联和第三联遗失,现声明作废。