

# 应对“二阳”，如何做好个人防护

当前流行的XBB系变异株是新冠病毒奥密克戎的重组变异株。研究数据显示，与早期流行的奥密克戎变异株相比，其传播力和免疫逃逸能力都要强，但致病力没有明显变化。请科学看待疫情，坚持已经养成的良好的卫生习惯。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为，原来没有感染的人群、高龄老人、没有接种疫苗的人、有基础病的人，是临床高度关注的人群，也是需要重点防护的人群。这些人群应加强个人防护，预防感染。

## “二阳”症状很轻，调整心态应对

“二阳”的症状很轻，从中医的角度看，它属于风热感冒，呈现风热感冒的特征。

北京中医医院院长刘清泉分析，现在在很多地方从春天转入到夏天，天气逐

渐炎热，风热导致的疾病就会增加。二次感染后出现风热感冒症状，如嗓子疼、轻度咳嗽、低烧等，使用中医治疗风热感冒的药物非常有效，如清热、疏风解表、利咽喉类药物。低热者用了这些药物，全身症状就会逐渐消失。

刘清泉说，针对出现二次感染的情况，大家不用惊慌。要做好个人防护，勤洗手，避免到人员聚集的场所，多开窗通风等。

## 保持饮食健康，做到清淡饮食

“要保持健康饮食，最好做到清淡饮食。”刘清泉说，从中医角度看，风热引起的感冒，最容易侵犯的是有热邪内积的人群。经常吃重油重辣重盐类食物，会很快出现体内积热，容易出现感冒或感染新冠病毒。因此，饮食要清淡，要保持胃肠清利，防止胃肠有积热，再次感染的几率就会下降。

## 儿童青少年要少吃快餐，少喝碳酸饮料

对于儿童青少年来说，少吃快餐，少喝碳酸饮料。儿童青少年都是阳热性体质，经常吃快餐、喝碳酸饮料以后，体内会产生积热，感染新冠病毒的几率就会大增。他们感染以后往外传播的几率加大，因为孩子在学校学习和活动时，接触的人较多，更容易传染。要保持作息规律，早睡觉，饮食清淡。

## 老年人要加强个人防护

中国疾控中心传防处研究员王丽萍说，进入“乙类乙管”后，我国防控的目标是保健康、防重症，所以对于有重症高风险人群，如老年人，尤其是80岁以上的老人、有严重基础性疾病人，要做好个人的防护，避免去人多聚集的场所，平时注意手卫生，去人多封闭的环境，注意戴好口罩等。

据健康中国

## 健康

## “吃辣流鼻涕”也是一种病

很多人吃辣后会出现流鼻涕的现象，这可能是味觉性鼻炎的表现。在停止进食一段时间后，味觉性鼻炎的症状就会缓解。

很多人吃了辣椒素等辛辣成分后，偶尔出现流鼻涕是正常生理反应。但如果出现大量清鼻涕和黏鼻涕，这种超出了正常鼻腔清水样分泌物或黏稠分泌物的情况，就不是正常生理反应了，而是一种病。

味觉性鼻炎本身对身体是没有危害的，只是鼻子不停流鼻涕，分泌物变多。

根据病程长短，鼻炎可分为急性和慢性。

急性鼻炎：受到病毒感染引发鼻腔黏膜的急性炎症，病程较短，一般7~10天；慢性鼻炎：时间较长，一般超过一个月；大多由急性鼻炎反复发作、鼻腔结构异常、鼻窦炎反复刺激、甲状腺功能低下、生活环境中粉尘刺激鼻黏膜等原因导致。

邓玉

## 图吧

## 甘肃打造我国首个火星主题沉浸式实景体验基地



由中国航天员科研训练中心和中国航天科技国际交流中心指导建设的“火星1号基地”，位于甘肃省金昌市。此地的戈壁滩拥有与火星最为相似的地形地貌特征。通过火星生存场景模拟、实体建筑仿制、科幻造景等手段，这里被打造成中国首个火星主题沉浸式实景体验基地。图为5月15日航拍的火星1号基地（无人机照片）。

李亚龙 摄影报道

## 奥秘

## 人的头发能长多长

一般来说，人的头发每天生长0.3~0.4毫米，如果一直不剪头发，那是不是可以一直长？

人头发是有毛发周期的，每一根头发都是在生长期、退行期和休止期3个阶段周而复始的循环之中。一般来说，头发的生长期可以持续4~7年，退行期2~3周，休止期约为数月。按照每天生长0.3~0.4毫米的速度、生长期4~7年计算，可以长至50~100厘米，也就是说大部分人的头发长不到100厘米时就会进入退行期，而后脱落进入休止期。所以即使不理发，大部分人的头发长到腰以下也就不会再长了，或许这也和我们常说的“长发及腰”有关系吧。

摘自《百科知识》

## 植物

## 是牡丹还是芍药，记住这四点

牡丹和芍药同科同属，都是毛茛科、芍药属植物，虽为不同种，但亲缘关系很近。又因两者花期相近、外观相似，很多人无法分清，常常“指芍为丹”。

其实，记住以下几点就可以区分。

**看茎干。**牡丹为灌木，在冬天落叶后，牡丹的地上部分会保留枝干，并不会枯死。而芍药是草本植物，冬天落叶后，地上部分一并枯死，茎叶每年春天才从土里冒出来，这是牡丹与芍药的本质区别。也正如此，牡丹又称“木芍药”，芍药则称“没骨花”。

**看叶子。**牡丹的叶子先端再分裂，通常为二回三出羽状复叶，而且叶子宽，上表面绿色，略泛黄，下表面有白粉；芍药的叶子先端不再分裂，且叶子狭长，较有光泽，下表面无白粉。

**看花期。**牡丹开花早，芍药花期晚，两者相差15天左右。正如农谚所说：“谷雨看牡丹，立夏赏芍药。”

**看花朵开放的位置。**牡丹一般是独朵，着生于花枝顶端；而芍药则是数朵，顶生或腋生。

祁云枝

(上接01版)

“教师评价导向越来越好，办学经费充足，老师们教研教改的劲头更足了，学校教育质量自然越来越好。”七家村小学校长张乐平自豪地说，2022年，该校全科成绩在全区学业水平检测中名列前茅，超过大部分城区学校。

## 集团发展，促进内涵提升

近日，在人民路小学养麦园校区里，全校学生在集中汇报“艺术园地、爸妈营地、实践天地、向阳乐园”四个维度的校本课程成果。而带来这些精彩课程的养麦园小学的校长和课题骨干教师均来自人民路小学。

2019年以来，资阳区扩大优质资源供给，积极探索集团化办学模式，城区优质学校和乡村小规模薄弱学校实行“两校一体四统筹”联合办学，即管理和绩效考核两校捆绑进行，师资统筹调配、教学资源统筹共享、课题研究统筹进行、弱势学科统筹送教。“这种办学模式破解了乡村学校教育理念不新、师资短缺或不优

的困境，由以往的‘定期输血’变为‘合体为一’，大大激发了小规模学校的内生动力。”郭辉说。

成效显而易见。

“5年前，我们学校只剩5名学生，进行集团化办学后，今年学校有182名学生。”看到学校的变化，人民路小学养麦园校区校长夏念红高兴地说道：“有好几位家长都说下学期要把第二个孩子也送到学校来读书。”

一次次“牵手”，让一所所面临“空心化”问题的小规模学校得以“起死回生”。2022年，资阳区再次探索“城乡学校校际联盟”模式，城乡学校结对，在管理、教学、教师专业发展、校园文化建设、办学条件等方面实现“五联盟”。

最先试点的马良小学帮助车前巷小学制定了学校中长期发展目标和规划，定期派出优秀教师送教上门，两校教师共同进行多课程课例研讨，共建劳动实践基地。车前巷小学校长罗武在马良小学跟岗学习后，成为“新桥河镇乡村

学校青年教师课改联盟”的骨干力量，并多次对全镇青年教师进行讲题和课件制作辅导。2022年，她在市级农村小学骨干教师研修评讲课竞赛中获一等奖。

## 社会参与，形成教育合力

4月28日，资阳区人大、政协、教育、乡村振兴等部门联合举办“建小而优的小规模学校教育论坛”，为小规模学校发展献计献策。与此同时，区人大教科卫委和区教育发展中心深入全区15所小规模学校调研，对办学情况全面摸底，并提出了小规模学校科学发展的建议。

值得一提的是，大部分小规模学校背后都能看到所在村委和社会力量的身影。

七家村小学所在的龙光桥村委为了支持学校办学，为所有一年级新生支付校车费，为全校学生捐赠了鞋子，每年教师节上门慰问教师，并发动本地企业为学校捐赠了电脑等办公设备7台、空调12台、厨房设备2台，为所有学生免费提

供中餐和校服。

水口山小学所在村委为每个学生每天中餐免费提供了一个鸡蛋，为学校添置了两台空调与净水设备，解决了3位青年教师的住房。

另外，茈湖口镇争鸣小学、祁青小学，张家塞乡山田小学、荆咀小学、柞树小学等所在村委都为辖区内的小规模学校发展提供了支持。

与此同时，益阳市“爱在阳光下”志愿者协会将七家村小学等学校定为“关爱留守儿童示范基地”，每学期定期为孩子们过集体生日，和他们共同制作“竹筒饭”传承当地竹文化。

因不断改善了办学条件，为教师干事创业搭建良好平台，近年来，资阳区有南山坪小学、下资小学等5所农村小规模学校成长为近200人的学校。

郭辉指出，下阶段，资阳区将在乡村小规模学校的规划与投入、规范与特色、评价与考核等方面重点着力，努力办好人民满意的教育。