

# 做好防控过好年

春节临近,人员的流动和聚集越来越频繁,我们应如何加强防控,过个好年呢?

## 1. 关注疫情,减少人员流动

鉴于国内外疫情现状,倡导非必要不离坛,做到非必要不出境,建议市民朋友在坛过节。

## 2. 倡导简约生活方式

少聚集、少外出,减少不必要的聚餐聚会,不举办或参加人员较多的聚餐聚会。

## 3. 减少路途风险,提倡错峰出行

鼓励春运期间错峰离返京,提前做好行程规划,准备充足的口罩、免洗手消毒用品等防护物资。尽量选择空旷的郊外旅游方式,避开热门景点,预约、错峰出行。老人、有慢性病和孕产妇等特殊人群,不建议

安排出行。

## 4. 乘坐公共交通做好健康防护

配合铁路、民航、客运等交通部门健康检查,全程做好个人防护。候机、候车时,尽量在空气流通的空间等候,不在人多拥挤场所久留。

## 5. 注意饮食安全卫生

尽量到正规餐馆就餐,选购进口冷链食品时,注意个人防护,做好外包装消毒,分类分区储存,做到生熟分开、煮熟蒸透。厨房要保持通风和清洁,必要时进行环境和餐具炊具消毒。就餐时提倡使用公筷公勺,实行分餐制,拒绝食用野味。

## 6. 养成良好的卫生习惯

勤洗手,饭前饭后、便前便后以及触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲

洗手。遵循咳嗽打喷嚏礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内,不随地吐痰。

## 7. 保持健康生活方式

冬季天气寒冷、气温多变,应根据气温变化适时增减衣物;注意劳逸结合、规律作息、保证睡眠、合理膳食、适量运动,保持情绪稳定。

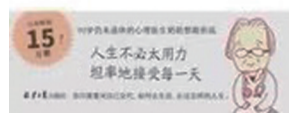
## 8. 感觉身体不适及时就医

如出现发热、干咳、乏力等可疑症状,要佩戴医用外科口罩,就近到正规医院发热门诊及时就医,不建议乘坐公共交通工具前往就医。



## 好书推荐

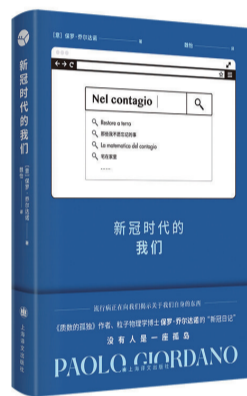
### 《人间值得》



人如何度过一生,才不会辜负生命?面对人生的终极问题,当了70年心理医生的作者中村恒子,将其90年

的人生智慧,化为本书六六篇文章关于工作、爱、人际关系、幸福、死亡等课题的诚挚箴言,陪同数不清的人走过人生泥泞的时期,让他们在认清生活真相后,仍然有热爱生活的勇气。也许正因为作者丰富的心理医生经验,里面讲述的各式各样问题,很多都和我们的生活细节息息相关,原来那些烦恼、担忧、痛苦是相似的,我们可以在其中找到共鸣和答案。作者娓娓道来的讲述,总有一句话令你豁然开朗,消解心头烦忧,感受生命的力量,让你意识到“这是你自己的人生”,只要活出自己,就会发现“人间值得”。

### 《新冠时代的我们》



意大利著名作家、《质数的孤独》作者保罗·乔尔达诺在新书《新冠时代的我们》中,记下了新冠肺炎疫情暴发初期意大利的社会状况,并对人类的命运作出思考。身为粒子物理学博士的乔尔达诺,擅长用冷静思维来观察和思考社会问题,对比中国与意大利在抗击新冠肺炎疫情方面的表现,他坦言:“你们做得比我们更好”。



## 养阴润肺 说百合

百合,别名白百合、药百合、百合蒜、蒜脑薯。百合鳞叶淀粉含量达70%,干鲜均可供食用。

### 中药药性

性味归经:甘,寒。归心、肺经。

功能主治:养阴润肺,清心安神。用于阴虚燥咳,劳嗽咯血,虚烦惊悸,失眠多梦,精神恍惚。

### 药膳食补

#### 二合糯米粥:

百合50克,核桃10个,红枣10枚,糯米适量。先将核桃去壳取肉,保留红色核桃衣,用清水洗净;百合、红枣分别洗净,红枣去核;糯米用清水淘洗干净,将以上诸物一起入锅,加入适量清水。先用大火煮至水沸,改用小火继续焖煮,至糯米开花成粥。加入调味料即可食用。

诸物合用,有滋补肺肾、止咳平喘等作用。适用于老年慢性支气管炎、哮喘等见肺肾气虚者。健康人食之可补益肺肾、强壮身体、增加抵抗力。

百合莲藕炖排骨:猪排骨适量,莲藕1节,百合30克,葱半根,姜2片,盐适量。将排骨洗干净,冷水下锅焯水,捞出备用,莲藕去皮切滚刀块。砂锅里加水烧开,加入焯过水的排骨及切好的莲藕、葱和姜,大火再烧开,转小火炖1小时。加入盐,再炖10分钟,关火放入百合,百合变透明即成。

本菜品具有补虚润肺、润肠通便功效,是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品 and 滋补佳品,也是润燥的常用食疗方。



## 牙痛、头痛、胃痛? 试试这个“万能穴”!

人体有一个“万能穴”,能缓解牙痛、头痛,甚至胃痛,还能预防中风、高血压,它就是合谷穴。不过揉按这个穴位是有讲究的,如果用的方法错误了,效果会大打折扣。今天就教你一招!

### 【取穴方法】

合谷穴位于手背,第1、2掌骨间,当第2掌骨桡侧的中点处。拇、食两指张开,以另一手的拇指指间横纹正对虎口指蹼缘上,屈指,拇指尖所指之处,按压有明显酸胀感,即为此穴。

在实际取穴时,我们常用两个简便的方法:

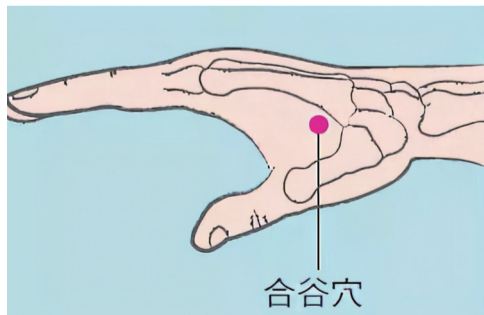
①拇指、食指合拢,虎口上肌肉的最高处即是;

②把一只手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边,拇指屈曲按下,指尖所指处就是合谷穴。

### 【按揉方法】

合谷穴有两个非常显著的特点。一方面,它部位暴露易于取穴;另一方面,操作简单便于普及。按揉合谷穴不受时间、季节等条件限制,不管是在开会还是坐车、等公交,都能随时随地给自己来一个健康穴疗。

在按摩合谷时,两手可以交替按摩,用拇指屈曲垂直按在合谷穴上,做一紧一松的按压,频率为每2秒钟一次,即每分钟30次左右,每次1-3分钟,早中晚



各3次。需要注意的是,体质较差的人不宜给予较强的刺激,孕妇一般不宜按摩合谷穴。此外,合谷穴还是一个急救穴。如果因中暑、中风、虚脱等导致晕厥时,可用拇指掐捏患者的合谷穴,持续2-3分钟,晕厥一般可缓解。

## 风俗趣谈

2月3日22时59分迎来二十四节气中的立春。“立”字为建之意,“春”字则意味着“春阳抚照、万物滋荣”万物复苏,生机渐显一年四季,自此开始。

春,推也。艸(草)春时生也。——《说文解字》

“无春年”是如何形成的呢?

中国几千年来所采取的传统农历是阴阳合历,为了协调农历年和公历年之间的时间,需要置闰,即在有的年份安排十三个月,置闰的规则依据二十四节气来定。

庚子鼠年恰逢“闰四月”,因此有两个“立

春日”。而辛丑牛年则在立春之后“姗姗来迟”。

“立春”一词早在三千年前的周朝就已出现。直到现在,农村仍有“打春”的习俗。鞭打泥土意在岁首备耕企盼风调雨顺。“咬得草根断,则百事可做。”立春之日人们用薄薄的面皮包着五彩缤纷的时令蔬菜卷成卷蒸着吃或者炸了吃。谓之“咬春。”立春只是春天的前奏,此后一段时间天气仍会冷暖不定,要继续做好保暖,切勿过早减衣,三餐可适当选用,辛温甘润的青韭、蒜苗、香葱等,少食辛辣之物。

来源:人民网 新华网

## 立春至! 为何是「无春年」?

