

# 开学防疫手册

新冠肺炎疫情趋缓,多地区明确开学时间。幼儿园、中小学校、高等学校是学生集体生活的场所,易导致交叉感染。如何科学防控,迎接开学?学生和家长们,先阅读一下这份《开学防疫手册》吧。

主动学习新冠肺炎防控知识和技能,如七步洗手法,口罩选择及佩戴方法,口罩摘脱和丢弃方法等。

按时起床,为早餐和上学路上留出充裕时间。上学时带好口罩。因为大家是错时入校,所以,不要早到和晚到。按照学校通知的时间段到校。

尽量选择步行,特别是低年级或者女生可由家长陪同步行,其次骑自行车或家长车送。一般不乘坐公交车上学,避免可能发生的交叉感染。上学路上,不走人流较多的地方,与行人和同学保持1米以上安全距离。到达学校后即进校,在校门口接受体温检测,按照学校指示的通道和路线进校,不要在校门口滞留。如果检测需要等待时,与前后同学保持1米以上安全距离。课间、体育活动、用



餐、回宿舍均与其他班级错时进行。

学生要加强手部清洁卫生,触摸眼睛等“易感”部位之前,饭前便后,以及外出归来、使用体育器材、学校电脑等公用物品后,均要洗手。洗手时应当用洗手液或肥皂,在流动水下按照正确洗手法彻底洗净双手。

学生需自带餐具或使用学校统一消毒的餐具。学生排队取餐时,需佩戴口罩,前后左右均需与人保持1米以上距离,就餐过程中不相互交谈。保持各处卫生,维护环境卫生。废弃口罩按要求放到固定垃圾桶。

任何时候感到身体不适立即告诉老师。如果出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状时,应佩戴口罩,在老师引导下,到学校临时隔离观察室,进行进一步检查,等待家长或老师送医。

学生如出现焦虑、恐惧等心理,可以尝试自我调节,如采取阅读、运动等方式。若自我调节无效,须及时寻求学校心理咨询室老师的专业心理援助。(新华网)

“宅在家中不只是吃睡躺,平时有锻炼习惯的人不能因为居家环境停止锻炼,而平时不锻炼的人更应该尝试运动起来,让身体保持活力和健康。”

对于居家健身,国家体育总局体科所科学健身与健康促进研究中心主任徐建方给出建议:“居家健身以拉伸、弹力带、核心力量(仰卧起坐、平板支撑、两头起等)、小哑铃(或矿泉水瓶替代)、俯卧撑(或跪卧撑)、原地踏步等练习为主,并每日进行室内通风。每天运动量以积累一到两个小时左右为宜。”

随着各地延迟开学举措的实施,青少年成为居家健身的重要群体之一。

对此,总局体科所助理研究员冯强在接受采访时表示:“根据国内外研究成果,儿童青少年每天进行60分钟以上中等强度的锻炼,能产生最大的健康效益。疫情防控期间,青少年要减少使用电子产品时间,增加居家锻炼。学生们可以趁着假期加强营养,提高睡眠质量,提高抵抗力,养成健康、积极的生活方式。”

为保持居家健身的“内外兼修”,专家建议要规律作息,保证充足睡眠;心情平静不要急躁;不要过度重视或发布消极信息,影响情绪。“善待自己、善待家人,平静情绪、积极主动约束管理自我,养成主动健康、预防第一的健康生活方式,就是增强免疫力、抵御病毒的最好药物。”徐建方表示。(人民网)

## 居家健身「内外」兼修

保持身心健康 提升抵抗能力

## 春天更得控制好血压

入春后,早晚温差很大,寒冷容易刺激血管收缩,引起患者的血压升高和波动。对于高血压合并冠心病或脑血管病的患者,血管收缩可能造成心脑的供血减少,增加发生心绞痛、心肌梗死、脑卒中的风险。

健康的生活方式是非药物降压治疗的基石,主要包括4方面。

**注意保暖。**初春,暖气停止供应后,如果觉得室内温度偏低,可打开空调、电暖气等保暖设备;开窗通风及外出时,记得增添衣物;清晨和大风降温时要减少外出。

**饮食要合理。**限制总热量,尤其要控制油脂的摄入量。适量增加膳食中富含蛋白质、钙、钾、膳食纤维及多不饱和脂肪酸的食物,如新鲜蔬果、鱼类、豆制品、粗粮等。

**调整睡眠。**老年人失眠的发生率比较高,会导致血压波动。如果害怕睡眠药物的副作用,不妨吃些镇静安神的食物、适量运动、睡前避免过度思虑、减少情绪波动。如果还不能改善,建议在医生指导下适量使用安眠药,以保证每天6小时左右的睡眠时间。

**维持正常体重。**吃得过多、热量过高、运动不足会引起超重或肥胖,是目前我国高血压患者增多的原因之一。体重减少10千克,收缩压可降低5~20毫米汞柱,建议肥胖患者每周减重0.5~1千克,在6个月至一年中减轻5%~10%体重为宜。由于老年人肌肉含量下降,最好选择合适的运动方式,比如气功、散步等。

此外,合理用药和定期监测血压十分关键。血压长期控制稳定的患者建议继续规律服药。如果出现血压波动,应注意是否有温度变化、情绪刺激、劳累、合并其他疾病或用药、忘记服用降压药等情况。如果调整上述因素后血压正常,可继续规律服药观察;若血压持续或明显升高,并伴有其他严重不适,如剧烈头痛、呕吐、肢体不能活动、口眼歪斜、胸痛等情况,建议尽早就医,在医生指导下调整用药。(生命时报)

## “五黑”让你吃出年轻

老人的饮食比年轻人更要讲究,比如在饮食中多吃五黑食物,能起到预防慢性病,增食欲强身体的功效。

“五黑”食物包括黑豆、蘑菇、黑芝麻、黑木耳、黑米。黑豆具有“补肾、补五脏、暖胃肠、壮筋骨、活血化淤、祛风、解毒、益寿”的良好功效,对抑制高血压、滋补强身、抗衰老,均有良好的疗效。用米醋泡黑豆,每日早晨食用20粒左右,常年食用,效果甚佳。

蘑菇低脂肪、低热量,防癌抗癌,多吃还能预防老年斑,适合老人体质。不同蘑菇有不同吃法,干菇炖肉,鲜菇扒油菜,草菇适合爆炒,平菇适合素炒、做汤。

黑芝麻维生素E含量高,不仅能推迟细胞衰老、延长细胞寿命,而且有利于减少面部皱纹、消除动脉血管上沉淀物,促

进胆固醇代谢,对延年益寿卓有成效。

黑木耳是天然的抗凝剂,能阻止胆固醇在血管上沉积和凝结,被人们称为“食品中的阿司匹林”。最常见的吃法是凉拌木耳和木耳炒白菜,但是建议每周只吃2次左右。

黑米的表皮色素中富含黄酮类活性物质,是白米的5倍之多,对预防动脉硬化有很大的作用。黑米中含膳食纤维较多,利于肠道蠕动。黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。可以每周吃两到三次黑米粥,也可以在每天的蒸米饭中加入黑米,做成软糯适口的“二米饭”。

此外,饮食中老人要注意减少盐、糖和脂肪的摄入,饭菜应以清淡、少油为主。(生命时报)

