

国务院联防联控机制： 做好中秋国庆重点传染病防控工作

新华社北京9月22日电 国务院联防联控机制疫情防控组22日印发《关于做好2023年中秋国庆假期前后新冠病毒感染及其他重点传染病防控工作的通知》，要求强化关口前移、监测预警、诊疗服务等疫情防控工作，切实保障人民群众度过一个健康平安的假期。

通知指出，2023年2月以来我国新冠疫情呈低水平、波浪式流行态势，目前新冠及其他传染病疫情形势总体平稳，但部分省份登革热处于高发季节，个别南方省份流感疫情呈上升趋势。

根据国家疾控局发布的政策解读，由于中秋国庆假期人员跨区域流动、出

入境人数和聚集性活动将会明显增加，新冠等呼吸道传染病传播风险升高，登革热、疟疾等蚊媒传染病输入扩散风险增大，感染性腹泻等肠道传染病发生风险增加。在落实好各项传染病防控措施的前提下，预计假期全国传染病疫情形势将继续保持总体平稳。

通知要求，各地要加强中秋国庆假期前后新冠及其他重点传染病疫情监测。假期前应强化疫情形势风险研判，查短板补漏洞，采取针对性防控措施，及时消除风险隐患。假期期间应加强疫情监测预警，实时发布疫情信息和健康风险提示。假期结束后应及时研判疫情发展趋势，做好学校、养老机构和

社会福利机构等重点机构疫情监测，严防疫情反弹。各地要加强法定传染病信息报告管理，确保报告的及时性和准确性。

通知还要求，各地要统筹调配辖区内医疗卫生资源，加强门急诊、发热门诊、儿科、呼吸科和重症医学科力量，确保中秋国庆假期医疗救治工作平稳有序。医疗机构要加强对医务人员的培训，提高鼠疫、猴痘、登革热等传染病的诊治能力，落实“四早”要求。要严格执行传染病预检分诊制度及医疗机构感染预防与控制制度要求，加强发热门诊、肠道门诊等管理，做好医患个人防护，有效避免院内感染发生。

想拥有漂亮的牙齿 要消灭这些“拦路虎”

口腔健康是全身健康的重要组成部分。如何拥有一副整齐、漂亮的牙齿？对此，上海交通大学医学院附属第九人民医院儿童口腔科主任汪俊21日接受记者采访时指出，除了要挡住蛀牙这个“敌人”，还要消灭不少“拦路虎”，比如：开唇露齿、口呼吸、睡觉打呼、习惯性咬下嘴唇或铅笔、吐舌头等。

汪俊以口呼吸为例解释，这可能是由于鼻炎、腺样体肥大等原因影响了呼吸道通畅，进而导致口呼吸。长期口呼吸，舌头在口腔的位置就会出错，这会对咬合、面型和牙列产生不良影响。

汪俊告诉记者：“家长可以通过‘咽口水’的方法，判断孩子舌头放置的位置是否正确，孩子在咽口水时嘴唇不动，是正确的；若在咽口水时嘴唇用力，其舌头位置就有问题。”

如今，随着人们对健康和“颜值”的关注度日益提升，不少家长会定期带孩子前往医院接受口腔检查。汪俊建议小于6岁的孩子每季度做一次口腔检查，大于6岁的孩子可每半年做一次口腔检查。 据中新网

赏秋景、品秋韵、享秋实…… 精品旅游线路等你来“打卡”

文化和旅游部9月22日召开第三季度例行新闻发布会。“橙红橘绿 乡村胜景”全国乡村旅游精品线路、“中国之路”十大自驾游精品线路、体育旅游精品线路等一批名录将陆续发布。

2023年，恰逢中秋与国庆两个假期重叠，8天长假是人们探亲访友、出门旅游的重要假期。秋季风光旖旎，也是旅游需求旺盛的季节。

文化和旅游部将推出149条“橙黄

橘绿 乡村胜景”全国乡村旅游精品线路。突出“喜庆丰收 游购乡村”内容，吸引广大游客走进美丽乡村，赏秋景、品秋韵、享秋实。饱览浓郁绚烂的乡村秋景，品尝大江南北风味美食，体验多元融合的乡村旅游业态。在创意集市、丰收节庆和艺术展演中，感受新时代和美乡村物质丰饶、精神饱满。

会同体育总局联合发布12条国庆假期体育旅游精品线路，包括“张家口崇礼户外体育旅游线路”、“村BA”“村

超”体育旅游线路等特色体育旅游线路。

还包括“林海秘境·大兴安岭森林穿越之路”“草原深处·科尔沁—乌拉盖草原驰骋之路”等交通基础设施相对完善、文旅资源丰富、适合自驾游的“中国之路”十大自驾游精品线路。包括龙江湿地鹤乡多彩非遗之旅、水韵姑苏苏作匠心非遗等在内的20条非遗特色旅游线路。

据中新网

秋分时节 这样养生可事半功倍

不知不觉中，我们已迎来秋分节气。秋分是二十四节气中的第十六个节气，此时太阳直射赤道，昼夜等长。秋分时节，气候由热转凉，天地间阳气渐退，阴寒渐生，是“阴阳交替”的重要节点，对人体影响十分明显。秋分养生要注意些什么？让我们一起来听听河南中医药大学第一附属医院主任医师张道培怎么说。

“秋季自然界的阳气趋向收敛、闭藏。”张道培表示，中医理论认为，人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化。因此，秋季要重视保养内守之阴气，凡起居、饮食等方面调摄皆不能离开“养收”这一原则。

“秋分时节，宜早睡早起，杜绝熬夜，以固护自身阳气，避免‘秋乏’的产生。同时，秋分养生宜动不宜静，应多到户外进行登高、散步、慢跑、打太极拳等体育锻炼。但运动要适度，避免劳累、大汗而损伤自身阳气。”张道培说。

秋季天气偏向于“凉而不寒”，过早穿厚衣服，可能会使身体与“凉气”接触太少，不利于适应寒冷的冬季。张道培建议，可以适当“秋冻”，以增加皮肤和黏膜对寒冷的耐受力，有利于人体的抗寒、抗病、防病。但要注意，“秋冻”只适合身体素质好的人。老年人及体质虚弱的人群阳气不足，多穿

些衣服反倒有益于固护阳气，让身体适应季节变化。

张道培提示，秋分过后，饮食应少食葱姜等辛味之品，多食葡萄、苹果、石榴等酸味甘润的果蔬，以及养阴润燥之物，如百合、秋梨、藕、鸭肉等。

“秋季易产生抑郁情绪，人们需要

情志调理。”张道培说，“常笑宣肺”，笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的调节作用。经常晒太阳，适度增加户外锻炼，能让人感觉神清气爽。同时，多培养一些兴趣爱好，避免自我封闭，也有利于改善情绪。

据央视网



新华社发

早7点到9点锻炼 或最利于减重

美国弗吉尼亚大学科学家开展的一项针对5285名中年人的研究表明，与中午或晚上进行锻炼的人相比，早上7点到9点锻炼的人身体质量指数更低、腰围更小。

研究人员分析了美国国家健康和营养检查调查(NHANES)数据，该调查每年评估美国约5000名成人和儿童的健康状况。研究团队使用了2003年~2006年的数据。

在这项研究中，追踪者的数据被分为3组：早上(7点到9点)、中午(11点到13点)、晚上(17点到20点)，其中642人在上午锻炼，2400人在中午锻炼，2187人在晚上锻炼。

结果表明，早晨组的BMI最低，为25.9，中午组和晚上组的BMI分别为27.6和27.2，处于超重范围。早晨组的腰围也最低，为91.5厘米，而晚上组和中午组的腰围分别为95厘米和95.8厘米。

研究团队表示，晨练可能是最好的，因为更容易坚持。“早起鸟”的昼夜节律或“生物钟”也运行得更早，这可改善睡眠质量，并有助减肥。

据人民网

健康教育

