

□ 防控指南

开学在即 防控校园流感这样做

新华社北京2月8日电(记者 顾天成)开学季将至,学生们将重返校园。疾控专家提示,因人员流动和聚集因素,流感等呼吸道传染病存在一定反弹风险,仍需重点关注并加强防控。学校和家庭可采取科学有效预防措施,确保学生健康安全。

学生日常活动如上课、课间操等容易形成聚集,加之流感病毒传播力强、未成年学生免疫系统相对较弱,使得流感在校园内传播风险较高,因此校园是流感防控的重点场所之一。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良介绍,流感与普通感冒虽然症状相似,但两者在病因、症状严重程度和传播性上存在

显著差异。流感是由流感病毒感染引起,患者往往会出现高热、乏力、精神差、肌肉酸痛等全身症状,儿童、老年人、患有慢性病或体质虚弱者的重症风险较大,需及时就医接受规范治疗。

如何帮助孩子预防校园流感?对此,中国疾控中心环境所有关专家表示,应引导孩子加强个人手卫生,尤其是在饭前、便后、手部接触污染物后,及时用洗手液或肥皂在流动水下洗手;学校在保证室内温度的情况下,加强教室、活动室等区域的通风换气;尽量避免孩子与流感样病例接触;接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,现在接种仍有效;学校及托幼机构需做好每日健康状况监测,对环境进

行科学适度消毒。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师徐保平说,家长如发现孩子出现流感症状,应及时就医并告知学校,对于已经确诊流感的学龄儿童,要居家休息,不建议带病上学。这既有利于孩子早日康复,也是对学校其他孩子的保护。

徐保平特别提醒,如果孩子得了流感,需根据医生的处方使用药物。早期使用抗病毒药物可有效抑制病毒的复制和传播,缩短流感病程,预防重症和并发症,但不建议自行使用处方药,儿童应慎用镇咳药。同时,要特别关注用药安全,不能随意增加药物剂量,也不能随意增加给药频次。

这样喂养宝宝才科学 婴幼儿营养喂养 评估服务指南发布



资料图片

新华社北京2月8日电(记者 李恒董瑞丰)良好的营养和科学的喂养是促进婴幼儿体格生长、机体功能成熟及大脑功能形成的重要保障。如何评估婴幼儿营养状况?怎样指导养育人掌握营养喂养科学知识和技能?谁来提供相关评估和指导服务?记者8日从国家卫生健康委获悉,国家卫生健康委办公厅近日印发《婴幼儿营养喂养评估服务指南(试行)》,为科学喂养和评估提供依据。

婴幼儿喂养主要包括儿童从出生到3岁期间的母乳喂养、辅食添加、合理膳食和饮食行为培养。指南明确,婴幼儿营养喂养评估由乡镇卫生院、社区卫生服务中心或县级妇幼保健机构提供,在婴幼儿满1、3、6、8、12、18、24、30、36月龄时,共进行9次营养喂养评估。服务内容包括健康教育、喂养行为评价、营养状况评价和咨询指导。

对于0至6个月婴儿,指南强调向养育人普及母乳喂养核心知识和技能,提倡纯母乳喂养,不添加水和其他食物;针对6至24月龄婴幼儿,指南要求着重指导养育人掌握科学的辅食添加方法,确保辅食添加频次和种类合格,努力减少婴幼儿缺铁性贫血;对于2至3岁幼儿,指南强调合理膳食、饮食行为培养的重要性,如选择新鲜、营养丰富的食材,少盐少糖,进餐时不看电视、电脑、手机等电子产品,每次进餐时间控制在30分钟以内等。

据了解,喂养行为评价及营养状况评价完成后,儿童保健人员要结合婴幼儿健康检查、喂养行为评价及营养状况评价结果,及时对存在喂养行为问题的养育人,以及存在营养问题的婴幼儿,给予针对性咨询指导和干预。对于患有营养性疾病的婴幼儿,必要时转诊至县级妇幼保健机构,或其他专业医疗机构。

此外,指南聚焦婴幼儿营养喂养主题,形成了《3岁以下婴幼儿营养喂养评估表》,便于儿童保健人员定时定量询问和记录养育人各个关键月龄喂养情况、婴幼儿各个关键月龄营养状况,评估养育人的喂养行为,及时发现存在的喂养问题,结合婴幼儿生长发育情况,给予针对性咨询指导。

□ 星空有约

10日凌晨月掩火星 我国西部地区观测条件最佳

新华社天津2月8日电(记者 周润健)2月10日凌晨,天宇将上演一场月掩火星的好戏,我国西部地区观测条件最佳,感兴趣的公众可凭借肉眼或借助天文望远镜尝试观测。

作为地球的近邻,火星是太阳系中与地球最为相似的行星,也是人类最有可能进行星际移民的行星。

掩星指星球之间互相遮挡的现象,一般来说,会发生行星遮挡恒星,或月球遮挡行星、恒星等。作为距离地球最近的天然卫星,月球遮挡住其他星星的“月掩”类现象最为常见,也相对容易观测。以月掩火星为例,如果使用天文望远镜观察,会看到月面边缘一点点“蚕食”火

星,非常有趣。

2月9日夜晚至10日凌晨,月球与火星在双子座中逐渐靠近,同时地平高度也越来越低。5时前后,月球终于与火星“重合”,成就月掩火星一景。

天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛说,月掩火星时,并不是所有的地方都有条件观测,这与日食当中,全球各地看到的现象不同是一样的道理。以本次月掩火星为例,我国东南部地区只能见到掩始,北部和西部地区可以见全程。其中,西部地区观测条件最佳,月球和火星的高度始终足够高。

“火星刚过冲日不久,还算明亮,

视直径也相对较大。当日为农历正月十三,月相接近满月,火星从月球的暗边缘进入,亮边缘再现,掩始过程更加值得关注。”宋媛媛说。

为便于感兴趣的公众观测,宋媛媛列举了月掩火星在我国部分城市的掩始和掩终时间:北京(4点30分、5点20分)、哈尔滨(4点18分、5点08分)、成都(4点53分、5点28分)、西安(4点43分、5点27分)、西宁(4点42分、5点25分)、银川(4点40分、5点26分)、乌鲁木齐(4点30分、5点14分)。

“月掩火星开始前和结束后的月伴火星同样精彩,微微泛红的火星与明亮的月球近距离争辉的场面也很有看点。”宋媛媛提醒说。

□ 科普时间

座头鲸歌声与人类语言结构相似

新华社惠灵顿2月8日电(记者 龙雷 李惠子)最新一期美国《科学》杂志上发表的一项研究发现,座头鲸的歌声结构与人类语言有相似之处,这表明座头鲸可能会以类似于人类婴儿学习语言的方式学习它们的歌声。

座头鲸的歌声被认为是动物界最复杂的声音之一。只有雄性座头鲸会“唱歌”,在求偶期间,它们会长时间发出如同歌声般的叫声来吸引异性。此前研究已发现,座头鲸的歌声是通过社会学习获得的,并且包含

单个“元素”,例如咕噜声等,这些元素串在一起组成持续二三十分钟的歌声。座头鲸的歌声还会不断演变,吸纳新元素。

来自新西兰奥克兰大学、英国爱丁堡大学等机构的研究人员分析了南太平洋新喀里多尼亚地区长达8年的座头鲸歌声数据,通过编码座头鲸不同的叫声模式,并采用类似人类婴儿识别单词分界的方法对座头鲸的歌声进行分割。结果发现,座头鲸的歌声也遵循齐普夫定律,这与人类语言的特点相似。

所有人类语言都遵循齐普夫定律,即常见音节的使用频率远高于罕见音节,并且较短的音节更常见,这种特性有利于人类婴儿学习语言。研究人员认为这种结构可能有助于座头鲸“学习”歌声,就像人类学习语言一样。

研究人员表示,尽管座头鲸的歌声并不构成真正意义上的语言(即具有固定含义和语法结构的系统),但该研究提供了一个重要窗口,让科学家得以观察人类交流的核心特性如何在其他物种中出现。