

# 选口罩 符合防疫标准最重要

目前,市面上常见口罩主要分为几大类:防晒保暖类、装饰类、医用类和工业用类。近日,国家药品监督管理局发文指出,符合国家标准的N95类口罩、医用外科口罩、一次性使用医用口罩等具有防护功能的口罩才符合防疫要求。专家指出,防晒保暖类和装饰类口罩等,在疫情期间不推荐佩戴。

“网红口罩”或美丽或舒适,但均不符合防疫要求

印花染色口罩:好看但不防病毒,或致皮肤过敏。比起医用口罩,印花染色的口罩颜值更高,可选择性更多,成为不少人眼中的“时尚单品”。国家对民用口罩染色印花相关质量有明确规定:口罩内外层色牢度不得低于三级,以防止染料脱落对脸部皮肤造成不适;染色和印花部位不得有

可分解致癌芳香胺染料。但专家提醒,皮肤或呼吸道敏感人群,尽量不要选择颜色太鲜艳的彩色口罩,避免引发健康隐患。

冰丝、真丝、棉质等口罩:不符合医用口罩国标。冰丝、真丝口罩具有清凉透气效果,商家也宣称“日常出行上班上学均可使用”。但是根据相关要求,普通公众在人员密集、封闭场所或有发热打喷嚏等症状时建议佩戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩。冰丝、真丝等口罩却并没有达到这样的防护要求。

防疫无论戴什么口罩,首先都需符合国家医用口罩的执行标准。丝质口罩为了轻便舒适,大部分都不含定形件,鼻梁处无法塑形,口罩无法保持应有的密闭性。

目前市面上售卖的冰丝类口罩

或明星出街佩戴的黑色棉质口罩等,都属于防晒及保暖类口罩。冰丝类口罩质地轻薄,夏天紫外线强烈时佩戴可起到一部分防晒效果;保暖类口罩相对比较厚实,秋冬季佩戴可起到保暖和修饰脸型作用。但这两种口罩材质的孔隙率较大,并不能防御病毒。

“抗菌抗病毒”口罩:安全性和有效性并未得到验证。目前市面上还出现了一些宣称“抗菌抗病毒”的非医用口罩,国家药品监督管理局表示,此类产品一般通过共混、喷涂等方式添加各类抗菌剂,主要添加物包括纳米二氧化钛、纳米银、季铵盐、铜离子/氧化铜、中药提取物等。该类产品的安全性与有效性应当开展充分研究和验证,在安全性方面,应对口罩抗菌剂脱落导致的对正常人群长期吸入的风险进行评估;在有效性方面,

应对抗菌剂的加入是否影响口罩过滤效果,以及抗菌剂的抗菌抗病毒效果进行验证。该类口罩产品在临床有效性没有得到充分验证前提下,随意添加抗菌剂会引入新的风险。

儿童口罩:标准更高,不能用成人口罩替代。儿童作为特殊人群,我国儿童口罩标准比成人更严格。广东省消委会此次比较试验测试结果显示,在高标准要求下,儿童口罩总体表现不够理想。10款样品中,有8款通气阻力、2款颗粒过滤效率、1款PH酸碱度、1款口罩带断裂强力不符合推荐性标准,综合评价五星的样品仅有2款,广大家长在选购时要更加谨慎。专家指出,由于儿童皮肤、呼吸道和颅骨结构的特点,儿童应佩戴符合标准的儿童口罩,不能以成人口罩代替。(中国妇女报)

# 夜跑你真的跑对了吗

随着夏天的来临,夜跑已成为眼下一种时尚的健身方式。天气好的夜晚,在城市的一些广场、公园或街头,都可以看见一群城市“夜跑族”的身影,他们成为了城市夜幕下一道特殊的风景线。

因为不受场地、器材、时间等条件限制,而且消费低、操作性强,夜跑的人也越来越多。但是,夜跑这种运动方式真的有益健康吗?哪些人群不适宜夜跑?夜跑又该注意些什么?

**跑步对个人身体健康大有益处**

作为一项传统又便捷的有氧运动,跑步对个人身体的很多方面都有好处。正确合理的跑步运动有益于心血管系统,能够增强心肌的力量、增加血管的弹性;还有助于改善糖脂代谢,可降低血压、降血脂、控血糖、改善胰岛素的敏感性等,这些都对慢性病有好处。

与此同时,跑步对于个人的运动系统和神经系统也大有益处。它能帮助增肌减脂,改善植物神经紊乱、利于睡眠、促进消化……最主要的是,有氧运动能够提高人体的心肺功能。



**夏天夜跑可以成为一项健身选择**

从人体生物机能的角度来讲,夜跑的时间段是否科学合理?梁辰表示,一般来讲,每天参与运动的时间,以上午九点钟和下午四点钟为宜。因为此时,恰为早饭之后和晚饭之前,人体的身体机能已经完全调动起来,身体血糖处于比较稳定的状态。

考虑到环境和季节的因素,夜跑也可以是一个选择。尤其是夏天,白天比较炎热,在户外运动容易中暑,晚上比较凉爽,工作一天后跑步运动,身体比较放松。

**夜跑前学会做好运动风险评估**

但是,不论晨跑还是夜跑,在任何时间段跑步前,都要了解自己的身体状况,即进行运动风险评估。

首先要了解自己有没有心脑血管、肺部、内分泌系统的疾病,以及与这些疾病相关的症状、体征、风险因素。比如高血压、高血脂、高血糖、糖尿病等,还有肥胖人群、吸烟人群、静坐少动人群……这些都算在“风险因素”范畴中。

特别是明显有膝关节问题、踝关节问题、髌关节问题的人,不适宜跑步形式的运动。在一些慢性病控制不是特别好的时候,如血压、血糖不稳定时,都不建议个人去盲目锻炼。要先控制好病情,咨询医生后按照医嘱或者教练的运动建议进行运动。(科普时报)

## 帮老年人融入智慧生活

随着信息技术快速发展,智能化服务得到推广,让生活更便利。但同时,不少老年人不太会上网、不太会使用智能手机,在出行、就医、消费等日常生活中遇到不便,无法充分享受智能化服务带来的便利,老年人面临的“数字鸿沟”问题日益凸显。解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难,需要多方协同,做好服务。

新老办法结合,既鼓励推广新技术、新方式,也保留老年人熟悉的传统服务方式。一方面,紧贴老年人需求特点,加强技术创新,提供更多智能化适老产品和服务。比如,推动网站、手机应用进行适老化改造,使其具备大屏幕、大字体、大音量、大电池容量等更多方便老年人使用的特点。同时,简化操作流程,增加“亲友代办”等选项,降低老年人操作难度。

另一方面,保留原有的服务平台和渠道。比如,不会扫码或者不方便扫码的老年人,可由社区等提供纸质证明通行;专设老年人服务通道,保留人工服务,让志愿者、引导人员更好地帮助老年人。这些不那么“信息化”的做法,是为老人留住“老办法”的善意、“不怕慢一点”的温情。

帮老年人跨过“数字鸿沟”,还需要保障他们使用信息技术过程中的合法权益。网络之中,信息鱼龙混杂,从虚假宣传、养生偏方,到形形色色的电信诈骗,都困扰着老年人。这就需要社会与家庭形成合力,契合老人心理诉求、生理特点,做好科普,引导他们重视和保护个人信息,不给不法分子可乘之机。目前,面向老年人的反诈保障网正在逐渐织牢织密,让老年人在触网时,多了底气,更加放心。(人民网)



## 夏季饮水有讲究



气温渐渐攀升,高温天气让人体出汗量明显增多,喝水补水成了夏季重要的“养生”。那么,夏季怎样喝水才是健康有效的呢?

夏天气候炎热,高温状况下过多的汗液分泌和盐分丧失,会带走大量体液,容易导致中暑。夏日饮水要少量多次并及时补充盐分,以保持或重建机体的水盐代谢平衡。

不要等到口渴时才饮水,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水。每日应足量饮水,可以在三餐之间适当多饮水。高温环境下作业者、运动员、感冒患者、泌尿系统结石患者、便秘患者等应补充更多的水分。

人体汗液中含有大量的盐分,夏季出汗量大,容易使身体丢失大量盐分,导致电解质失衡。夏季出汗后,可适当饮用淡盐水。另外,在空调房内应多饮用温开水。

夏季饮水有讲究。夏季饮水最好将水温控制在10℃左右,可达到降温解渴的目的。夏季人体体温较高,如大量饮用冰水会使胃肠黏膜突然遇冷,引起毛细血管收缩,易导致胃肠不适甚至腹泻。

夏季饮水最好坚持少量、多次的原则。一次性、快速、大量地饮水看似潇洒,实际上,这样饮水不合理。人体大量出汗后,在短时间内快速喝下大量水,会使细胞迅速膨胀,可能引起低钠血症,出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。

另外,应避免喝饮料代替喝水。夏季很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等,但是这些饮料几乎都含糖,喝太多可能导致血糖升高。饮料不宜多喝,更不能作为日常水来饮用。(人民网)

# “三个要”帮老人安然度夏



眼下,天气越来越热。不少老年人,特别是有基础疾病的老人,越来越感觉身体各种不适。夏至即将到来,如何从各方面注意调理身体,度过一年中最炎热的季节?  
**饮食要清淡温软**

夏日炎炎,人体内的水分和盐分会大量流失,胃肠道活动减弱,所以人们大多没有食欲。特别是胃肠功能更弱的老年人,更是茶饭不思。

夏季食物要以清淡为主,不可多吃油腻荤腥,不要暴饮暴食,少吃

冷饮。胃口不好的老年人,更要注意,按时进餐,熬营养粥助肠胃消化。“一般来说容易消化的食物具有几个特点:软的、熟的、松散的、清淡的、多水的。”

医生提醒,夏季老人要注意补充水分,以饮温开水或温的淡茶水为好。还可以自制绿豆汤、乌梅汤、山楂水、菊花茶等饮料,不要喝碳酸饮料和含糖饮料。建议早晨起床后及晚间睡前喝一杯温开水。喜欢运动出汗多的老人,则要注意补充含电解质的水,如淡盐水、矿泉水,以补充从汗液丢失的电解质。

**衣物要及时增减**

有的体虚老年人,到了夏天常常一身汗。夏季里,老年人最好穿棉布衣服,布料柔软吸汗,且要根据天气变化,及时增减衣服。

夏天昼长夜短,要顺应天时晚卧早起。到了夏季,老年人易发高血压或者心脑血管方面的疾病,可以适当

晚些睡觉早些起床。老年人晚上睡得可以稍晚一些,但不能超过11点。老年人中午要适当午休,午睡半小时左右即可。

他特别提醒,夏季,需要注意的是,电风扇和空调出风口不能对着人直吹,另外空调温度不能调得过低。

**药物要坚持服用**

夏天气候炎热,很多老年人心烦气躁,除了饭不愿吃,有时连药也不肯喝。“越到这时候,越容易发病。”陈长春表示。

另外,人体出汗多,血液黏稠度高,暑天湿气重、气压低,易诱发冠心病甚至心梗。“所以,有冠心病的老年人,除了要正常服药,还要根据身体状况,出现胸闷、心慌等症状时,要服用硝酸甘油或速效救心丸。”

医生提醒患有高血压的老年人,在坚持服药的同时,还要经常检测血压,将血压维持在140/90mmHg以下。(学习强国)

## 江苏德联锯链制造有限公司 特种锯链及配套导板生产项目 环境影响报告书征求意见稿公示

《江苏德联锯链制造有限公司特种锯链及配套导板生产项目环境影响报告书(征求意见稿)》已编制完成,根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)相关要求,现将本项目环境影响报告书征求意见稿进行公示并公开征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

1、报告书征求意见稿网络链接  
<https://pan.baidu.com/s/1FQJRSeABtw9puwVn-MRgTeA>

提取码:5pas  
2、查阅纸质报告书的方式  
纸质版报告书征求意见稿放置在盐城市响水工业经济园区管委会办公室,为公众提供报告书查询、查阅服务。

联系人:杨总  
联系电话:13857986322

二、征求意见的公众范围  
本次征求公众意见的范围是建设项目所在地5.0km范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接  
[https://pan.baidu.com/s/1YKuODzszJQO95Tna0\\_p0zA](https://pan.baidu.com/s/1YKuODzszJQO95Tna0_p0zA)

提取码:jbls  
见上述网络链接中公布的附件。

四、公众提出意见的方式和途径  
公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格可通过信函、传真、或电子邮件等方式提交至建设单位。

单位名称:江苏德联锯链制造有限公司;  
地址:盐城市响水工业经济园区;  
收件人:杨总;

联系电话:13857986322;  
电子邮箱:153934932@qq.com。

五、公众提出意见的起止时间  
本次公众提出意见的起止时间为2022年6月21日至2022年6月28日。