



防疫不放松 日常做好这6点

- 坚持科学佩戴口罩**
养成随身携带并佩戴口罩的好习惯。建议民众在所有室内与室外公共场所均须佩戴口罩,从事医疗卫生、公共服务等高风险人员以及年老及体弱者、儿童、慢性病患者等尤其应正确佩戴口罩。
 - 保持社交安全距离**
在公共场所注意与他人保持1米以上社交安全距离。在公共车站等客流较多地方,应有序排队,避免拥挤。
 - 保持良好个人卫生**
要勤洗手,用香皂或洗手液和流动水洗手,或用手消毒剂消毒。清洁双手前不要用手触碰口、眼、鼻。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好后弃置于垃圾箱内。
 - 保持室内良好通风**
居室和办公场所要保持良好通风,避免空气污染。冬季使用空调前应进行清洗和必要的消毒,保持一定的空气流动和自然通风。
 - 注意饮食安全卫生**
到正规的超市或市场选购生鲜产品,选购时可使用一次性塑料袋反套住手挑选冷冻冰鲜食品,避免用手直接接触,同时佩戴口罩。处理食材应生熟分开,煮熟煮透。购物、处理食材、饭前饭后应保持个人卫生。
 - 自觉坚持安全出行**
杜绝带病上班。有发热或呼吸道症状,尽量避免外出、不搭乘公共交通工具,特别是近期与发热、呼吸道传染病患者有过密切接触人员。
- 任民



60岁及以上人群 接种建议

60岁及以上人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前,4个附条件批准上市的新冠病毒疫苗Ⅲ期临床试验研究纳入该人群的数量有限,暂无疫苗对该人群的保护效力数据。但I/II期临床研究数据显示,该人群疫苗接种安全性良好,与18岁-59岁人群相比,接种后中和抗体滴度略低,但中和抗体阳转率相似,提示疫苗对60岁以上人群也会产生一定的保护作用,建议接种。
国卫

生活提示

不宜放冰箱的蔬菜

- 冰箱可不是万能保鲜箱,有些蔬菜放在冰箱反而坏得更快。
- 黄瓜** 黄瓜喜温怕冷,放冰箱冷藏3天以上就会“受伤”,出现水浸状斑点,失去本来的绿色和原有的风味,严重的话还会萎焉、果肉变黄、变软甚至腐烂。
储存方法:除了怕冷,黄瓜还怕风,风一吹容易失水变蔫儿,用干净纸包一下,放在阴凉处,2天一3天吃完。
 - 青椒、甜椒** 它们原产于热带,同样怕冷。
储存方法:用干净纸包好,放到阴凉处,温度在8℃-10℃之间,尽量1周内吃完。如果是夏天,则2天一3天吃完为佳。
 - 茄子** 它原产于热带,也怕冷,冻伤后会表皮凹陷、果肉褐变、种子变黑。
储存方法:茄子的最佳储存温度是10℃-12℃,存放在阴凉处,春秋天气北方的阴面阳台差不多就是这个温度(如果用北方建议用温度计测一下),用干净纸张包好,最好2天一3天吃完。
 - 番茄** 番茄原产于南美洲热带高原,没有熟透时很怕冷,冷藏的话会影响后熟,风味和口感都不好。
储存方法:直接在室温下储存就行。如果是熟透的番茄一时吃不了可放冰箱冷藏,冷藏的温度也不宜过低,5℃-7℃最适宜。
 - 洋葱** 洋葱有2个月-3个月的休眠期,储存在阴凉通风处就行,如果放冰箱冷藏,因为湿度大,反而可能长根儿。
储存方法:放阴凉通风处储存即可,需要注意观察,在它发芽之前赶紧吃,因为一旦洋葱生根发芽,营养就会转移到根和芽上,洋葱会变软中空,品质下降,口感和味道都不好。
 - 西葫芦** 同样属于冷敏感型蔬菜,在7℃以下的冷藏条件下,会发生冷害现象,出现褐斑,而且褐斑还会逐渐扩大。可是放在15℃以上的室温里又容易散失水分、颜色变黄、质地变软,营养损失快。
储存方法:建议用干净纸包好,放置在阴凉处(10℃),4天一5天内吃完。
- 谷传玲

坚持运动,让生命更有魅力

■本报记者 郑菲



王华芳(前排左二)带领市民跳大众拉筋操 郑菲 摄

者仿佛看到了生命绽放的光芒。

王华芳:让周围的人都动起来

花开山岗那个红艳艳、绿水青山不间是何年……4月6日,伴随着欢快的音乐,抖肩、伸胳膊、转动双腿,槐东文化苑广场内近百位市民跟随王华芳跳着大众拉筋操。

王华芳是大众拉筋操的编创人,如今的她身形苗条,青春活力。没错,虽然王华芳今年已经61岁,但是在记者眼中看到的她却充满朝气。

年轻时的王华芳身体状况并不好,那个时候的她体弱多病,去医院看病是“家常便饭”,和现在形成鲜明对比。

她的变化还要从7年前说起。2014年的一场病,让王华芳几乎对自己的身体不再抱希望,却在外地求医时,被他人简单的一句“为什么不尝试去锻炼?”“击中”内心。看病回来后,她就开始跟着别人跳广场舞。这一跳就坚持到现在。

“那个时候我被肩周炎、颈椎病折磨得伸展胳膊都费劲,于是就在旁边跟着音乐,做一些拍打穴位、伸展四肢等一些简单的运动,练了一年多后,我明显感觉身体状况好了很多。”回忆当时,王华芳情绪有些激动。

让王华芳没想到的是,锻炼还有另外收获。由于自己做的动作简单易学,吸引了一群人跟着一起练。“当时很多人反馈练完这些动作,身体很舒服,想多学一些。”之后,王华芳开始请教各方面专家,并在中医药文化的基础上,根据筋、经络学,进行系统创编。

经过多年探索、琢磨、实践,在创编出12套基础动作上配合节奏欢快的歌曲,大众拉筋操应运而生。

由于拉筋操简单易学,并且可以舒展筋骨、放松身心,练习拉筋操的人越来越多,收到的反馈也越来越多。胡兰兰是其中一位。“刚接触拉

筋操时,觉得这项运动不用器械、也不受场地限制,随时随地都能跳,觉得挺好的,之后练了一年多,身心都觉得大有变化,现在我每天还坚持做,有时没事在家就跳上一段,拉拉筋。”虽仅接触拉筋操一年有余,胡兰兰却受益良多。

“让周围的人都动起来”是王华芳的目标。然而一个人的力量毕竟有限,为了让更多的人受益,王华芳培训教练员团队,并义务进社区、进学校讲授,进行大力推广。

在去年疫情严重时,大家都只能待在家里,王华芳开始以直播的方式推广拉筋操,让久居家中不锻炼的人也跟着跳,大众拉筋操也开始走出运城,走向全国。

如今,越来越多的人加入到拉筋操的行列,并在不断的坚持练习中,让身体更健康。

杨明东:相信体育的力量

“相信体育的力量”这是杨明东的座右铭,他也一直践行着这句话。

出生于1936年的杨明东,是山西水利职业技术学院退休体育教师,也是一名冬泳爱好者。提起与冬泳结缘,他还要感谢一位学生。

1988年还在任教的他,被一位冬泳的学生吸引了,在一番询问和请教后,他开始尝试冬泳,并和这名学生一起组建了学校的冬泳队。

冬泳队成立后,为了让更多的人了解冬泳、尝试冬泳,杨明东自费印制宣传资料,并在冬泳表演时,准备姜汤、羊汤等为大家御寒。在他的努力下,越来越多的人认识冬泳,喜欢冬泳,并加入冬泳的行列。从1988年到现在,冬泳队从最初的十几人发展成有几百人的大队伍。

谈到冬泳,杨明东像是回到了当初代课的时候,他向记者讲道:“冬泳不像别的运动,它的准备活动是要‘遇冷’,在下水前要先冻一冻,游完后,也不要着急穿衣服,一定要先把身上的寒气散开,而不是像有些人一游完,觉得冷就裹个

聚焦

王运红:体育是一门科学

春暖花开,气候宜人,许多市民纷纷走出家门锻炼身体。在公园、在街边、在学校操场,一些坚持运动的身影,显得分外美丽。近日,记者采访了我市3位健身达人,他们中有的因体弱多病而开始锻炼,并最终改善体质;有的从小热爱体育,并在体育运动中形成良好品质;还有的虽已是耄耋之年,却仍坚持冬泳,身体依旧结实健康。因为坚持运动,3个人的生命也更加具有魅力。

4月5日,阳光明媚。记者初见王运红时,他身着运动服,干练清爽,一看就是经常运动的人。

“你看我有多大年龄?”王运红抛给记者一个问题。

在几次错误的猜测后,王运红给出了答案。显然,眼前的他并不像54岁。

他告诉记者,这是常年坚持运动锻炼的结果。

王运红,是一名运动爱好者,尤其酷爱跑步和游泳。

1967年出生的王运红,在学生时代开始体育训练。从一名体育生跑步训练、打篮球,到当了8年的体育教师带领孩子上课,参加比赛,再到今天,王运红坚持锻炼从未停止。

“坚实在于锻炼,锻炼在于自觉”,大学时代读到毛泽东青年时代撰写的《体育之研究》,文中的观点深深影响着王运红。他说:“体育是一门科学,身体要坚实,必须锻炼。现在一场大病就有可能拖垮一个家庭,必须要靠健身来提高体质和免疫力,这样人到中年,才有体力赡养父母,抚养家庭。”

如今的他参加过9场国际马拉松比赛,每年的跑步量达3000公里以上,并每天游泳、做力量训练。

1998年,由于工作需要,王运红被调到原运城行署体委负责竞赛工作。多年竞赛管理工作的经历,让王运红的体育理念和方法不断提升,运动训练也越来越科学。

锻炼不仅强健了王运红的身体,也培养了耐力和坚毅的品质。“在工作中,不免有高强度的工作,没有好的体力是很难胜任的。”王运红说。

2011年,在原运城行署体委做了13年竞赛工作的王运红被调到市体育局的群众体育科,开始了全民健身的推广工作。

让更多的人动起来!市体育局群众体育科通过开展各级各类全民健身赛事活动,加强体育设施建设,培养社会体育指导员等方式不断推行全民健身计划,落实全民健身国家战略,提高人民身体素养和健康水平。

发展体育运动,增强人民体质。体育运动是提高人身体质量的手段。作为体育运动的坚持者和体育政策的推动者,王运红用实际行动诠释着运动的价值。

结束了采访,王运红迎着日落,骑着自行车前往游泳池游泳。看着王运红的背影,记

资讯

4月起,我市城乡居民 医保门诊慢性病种执行 全省统一标准

本报讯(记者 乔植)为贯彻落实省医保局、省财政厅《关于统一全省城乡居民门诊慢性病病种的通知》(晋医保发[2020]33号),4月起,我市城乡居民基本医疗保险(以下简称“居民医保”)门诊慢性病病种,执行全省统一的居民医保门诊慢性病病种范围及准入、退出标准。

按照“老人老办法、新人新办法”原则,对I型糖尿病患者,文件下发前(3月9日前)已纳入的可继续按规定享受待遇;文件下发后不再纳入人员,对于新增的I型糖尿病患者符合糖尿病(合并严重并发症)准入标准的,纳入糖尿病(合并严重并发症)进行管理,不符合的,纳入“两病”门诊用药管理范围。

符合目录规定的45种门诊慢性病病种及以下的,仅可选择享受其中一种慢性病待遇。参保患者通过鉴定的次月起享受门诊慢性病待遇,有效期两年,到期前要重新提交申请鉴定,通知印发前已纳入的参保患者,其通过鉴定的日期按照2021年4月1日计算。审核通过后可继续享受门诊慢性病待遇。

此外,门诊慢性病按照设置的起付线、支付比例和最高支付限额报销,参保患者当年发生符合政策规定的病种医保目录范围内的医药费用按规定报销,年度支付限额不得超过病种限额。门诊慢性病医保基金年度支付限额纳入居民医保统筹基金年度最高支付限额。

建档立卡贫困人口享受住院的兜底和补充医疗保险待遇,患有35种特殊慢性病的,门诊医保目录内的费用按病种支付限额100%报销。

参保居民申报门诊慢性病时,提供二级以上(含二级)医疗机构病历复印件及病种检查、化验报告等资料,对于诊断证明、门诊病历及相关检查化验报告能够证明病情,且符合准入标准的,不再提供住院病历复印件。参保人员享受门诊慢性病待遇限时办结,对恶性肿瘤门诊治疗、器官移植抗排斥治疗、尿毒症透析等诊断明确、易于鉴定的病种,应随时受理,及时办结。

市医保局要求,各县(市、区)要进一步精简申报材料,优化经办流程,缩短鉴定周期。



健康小贴士

常冥想减少暴饮暴食

冥想具有放松身心和改善睡眠等多项保健功效。美国《饮食行为学》杂志刊登一项研究发现,冥想还有益于改善暴饮暴食、情绪和管控制度。

美国芝加哥拉什大学医学中心行为科学系一研究小组对14项相关研究的数据展开梳理分析。这些研究将冥想作为主要干预措施,同时评估了参与者与不良饮食有关的行为,如暴饮暴食、情绪化饮食和体重变化情况。结果发现,冥想能有效减少参与者情绪化进食和暴饮暴食的频率,进而改善体重超标或肥胖问题。《分子生物化学杂志》刊登希腊雅典大学医学院科研人员完成的另一项研究也证实,减肥过程中,练习冥想等减压技巧,可对减肥效果产生积极影响。美国冥想协会表示,冥想打坐不用花一分钱,而且没有任何副作用,大家不妨一试。需提醒的是,冥想练习需平心静气,排除杂念,调节呼吸。
林烽

睡前伸展调五脏

良好睡眠受多种因素影响,在调整生活方式基础上,可常做两个导引功法,有助调和五脏,改善睡眠。

伸展式。坐姿,两腿向前伸直,挺直上半身,双臂垂放于身旁;吸气,两臂上举贴于耳旁,尽量向上伸展,掌心向前;呼气,身体慢慢贴近双腿上侧,手背放低;吸气,双手抓住两脚大脚趾,挺直脊背,仰头看上方,将背部伸展到最大限度;呼气,身体贴放在两腿上,双手抱住脚踝,小臂放落腿旁;吸气,恢复到第一步。以上动作反复做6次。

倒立式。仰卧,双腿伸直并拢,双手自然贴放身体两侧,掌心贴地;吸气,向上抬起双腿,双手按压地面,背部抬高离地,双腿缓缓向头顶方向伸展;双手扶在腰部,呼气,双腿离地,慢慢向上抬至地面平行;吸气,伸直双腿,使背部、臀部、双腿都与地面垂直,肩部、头部、上臂和双手撑地,保持数秒,呼气还原。以上动作反复做3次。
代金刚