

# “两节”期间返乡和外出要注意什么? 权威解答来了!

新华社记者 沐铁城 徐鹏航

当前,全球新冠肺炎疫情大流行仍处于高位运行,新型变异株不断出现,我国持续面临较大的疫情输入压力。2022年元旦和春节(以下简称“两节”)期间,境外回国人员增多,境内人员流动性增加,疫情输入和传播风险加大,防控形势严峻复杂。

为做好“两节”期间疫情防控工作,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组制定了《2022年元旦春节期间新冠肺炎疫情防控工作方案》。“两节”期间,返乡和外出的居民应注意什么?个人应做好哪些防护措施?健康码“变黄”对出行有何影响?相关专家进行权威解答。

**返乡和外出的居民应注意哪些防控要求?**

专家提示,考虑到我国幅员辽阔,各地自然和社会经济状况不同,疫情形势、传播风险和防控重点存在差异,各省(自治区、直辖市)要根据当地疫情形势和实际情况,按照科学精准防控要求制定辖区内的人员出行要求并对外发布。“两节”期间,个人要关注出行要求,自觉落实疫情防控措施。

**如果一个居民所在的县(市、区、旗)发生疫情,那么他能否外出?**

发生本地疫情后,所在的县(市、区、旗)人员严格限制出行,落实当地流行病学调查、风险人员排查、核酸检

测、健康监测和社区防控等要求。

执行特定公务、保障生产生活物资运输等人员确需出行的,经当地联防联控机制批准,须持48小时内核酸检测阴性证明,做好旅途个人防护,遵守目的地疫情防控规定。当地联防联控机制要公布审批要求和流程。

**中、高风险地区所在地市的其他无疫情县(市、区、旗)人员能否出行?**

发生本地疫情后,中、高风险地区所在地市的其他非疫情县(市、区、旗)人员非必要不外出,按照要求配合开展流行病学调查、风险人员排查等工作;确需出行的须持48小时内核酸检测阴性证明,做好旅途个人防护,遵守目的地疫情防控规定。

**可以前往中、高风险地区所在县(市、区、旗)吗?**

为防范感染风险,严格限制前往中、高风险地区及所在县(市、区、旗),已经前往的人员须遵守当地疫情防控规定。

执行特定公务、保障生产生活物资运输等确需前往的人员,按照当地有关防控政策和规定执行。

非必要不前往中、高风险地区所在地市的其他县(市、区、旗),已经前往的人员须遵守当地疫情防控规定。

**高风险岗位人员出行会受到限制吗?**

有关部门和企事业单位要对接岸接

触入境人员、物品、环境的高风险岗位人员以及集中隔离场所、定点医院、发热门诊、进口冷链食品加工企业等的高风险岗位人员登记造册,工作期间严格落实规范防护、闭环管理、高频次核酸检测等措施。

“两节”期间,高风险岗位人员应尽量避免脱离工作岗位14天以上、持48小时内核酸检测阴性证明等条件。旅途中做好个人防护,遵守目的地疫情防控规定。

**出现发热、咳嗽等呼吸道症状,还能出行吗?**

出行前,如出现发热、咳嗽等呼吸道症状,应暂时中止出行计划,避免旅途劳累症状加重,并及时就医,待康复后再安排出行。旅途中做好个人防护,遵守目的地疫情防控规定。

**健康码变成“黄码”,对出行有哪些影响?**

健康码“黄码”人员应履行个人防控责任和义务,主动配合当地做好健康监测和核酸检测,避免外出。在健康码由“黄码”转为“绿码”且无异常症状后,可正常出行。旅途中做好个人防护,遵守目的地疫情防控规定。

**寒假结束或春节后,对于高校学生返校或务工人员返岗有什么具体安排和要求?**

为降低疫情发生风险,避免集中

返校返岗时人员聚集,提倡高校或企业安排错峰返校返岗;并可根据实际情况,要求学生或务工人员返校或返岗时持48小时内核酸检测阴性证明。

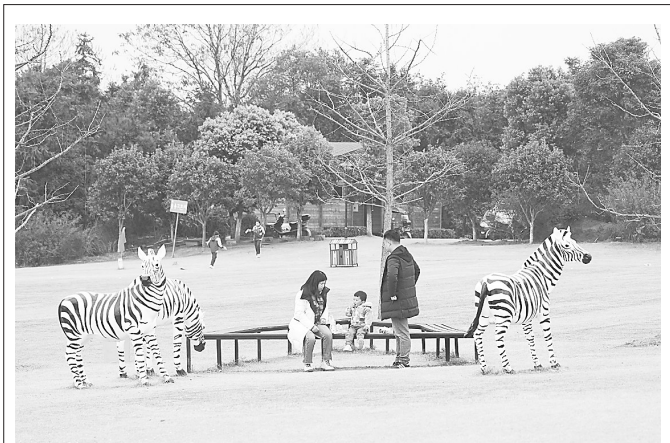
**能否组织宴会等聚集性活动?规模是否要有所限制?**

近期,部分地方发生本地疫情后,通过聚餐、婚宴、丧事等人群聚集活动,引起疫情的快速传播和扩散。

为降低疫情传播的风险,“两节”期间应严控庙会、大型文艺演出、展销促销等活动,尽量不举办大规模人员聚集性活动,家庭聚餐聚会等不超过10人,提倡“喜事缓办,丧事简办,宴会不办”,确需举办的尽可能缩小活动规模。自行举办5桌以上宴会等聚餐活动的个人,须向属地社区居委会或村委会报备,落实疫情防控规定。抵边乡镇避免举行大规模人员聚集性活动。

**个人应注意哪些防护措施?**

节假日期间,公众应加强自我防护,在公共交通工具、电梯等密闭场所以及人群聚集的室外场所全程规范佩戴口罩。注意勤洗手,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,保持1米以上的社交距离。室内经常开窗通风,保持空气流通。60岁及以上老年人和严重慢性病患者等人群,应尽量减少去人群聚集场所。



近年来,江西省高安市加快推进农旅融合产业发展,重点打造现代循环农业示范区、农耕文化体验区、生态牧场游憩区,逐步形成“以农促旅、以旅兴农”的产业格局,带动群众增收致富,助力乡村振兴。图为游客在江西省高安市巴夫洛生态谷游览(12月20日摄)。

新华社记者 万象 摄

## 锻炼为何有益大脑有新解

英国《自然》杂志近日发表的一项小鼠研究发现,锻炼能提高那些对大脑具有保护作用的抗炎因子水平。如果将这些抗炎因子转移到不锻炼的小鼠体内,也能提高它们的学习和记忆力;一小鼠认知损害患者在坚持锻炼6个月后,体内这些抗炎因子也会有所增加。研究结果对锻炼身体为何有益大脑的机制提出了新的见解。

虽然锻炼对大脑和认知功能的益处已是众所周知,但其背后的机制一直有待阐明。为了确定锻炼是否能让血浆中有益脑功能健康的因子水平上升,美国斯坦福大学医学院神经科学家托尼·韦斯-科雷及其同事,从不运动的小鼠和使用跑步机28天的小鼠体内分别采集了血浆,并将这些血浆注射到不运动的年轻小鼠体内。

研究发现,注射了跑步小

鼠血浆的小鼠,其海马细胞增殖和存活率显著增加,这与在运动小鼠体内观察到的由跑步产生的直接效应类似。注射了跑步小鼠血浆的小鼠,其环境和空间的学习以及记忆力也有所增强。

研究人员对这些血浆进行了蛋白质组学分析,并发现特定因子在锻炼产生的抗炎作用中起到了关键作用,比如簇集蛋白。静脉注射簇集蛋白在急性小鼠模型和阿尔茨海默病小鼠模型中均表现出抗炎作用。他们还发现,在进行6个月的身体锻炼干预后,20名轻度认知损害患者血浆中的簇集蛋白水平有所上升。

研究结果表明,血浆中可能存在对大脑有益的可转移的抗炎“运动因子”;研究还为开发阿尔茨海默病这类疾病的治疗手段指出了新方向。

(吉文)

## 吃他汀类药物真的要戒掉柚子?

他汀类药物是最有效的调脂药物,目前已成为预防、治疗心脑血管疾病主要药物之一。相信慢病患者对它都不陌生。于是,有细心的患者就提出阿托伐他汀钙的说明书标注柚子与他汀类药物之间存在相互作用,会提高他汀类药物的体内作用。那么,我们在吃这类药物的时候还能吃柚子吗?

**脱离“量”谈作用没意义**

首先我们看一下国内已上市他汀药物的说明书是如何规定的:阿托伐他汀钙、辛伐他汀说明书中提到葡萄柚汁常规饮用量(每日一杯250ml)对这两种药物所产生的影响很小且无临床意义。然而大量饮用则会抑制这两种药物在体内的代谢,升高体内药物浓度,最终导致药物作用增强,故此应避免联合使用。

此外,洛伐他汀片、普伐他汀钠、匹伐他汀钙、瑞舒伐他汀钙说明书中均未提及。氟伐他汀钠目前尚未发现与西柚汁之间有相互作用。

重点来了,说明书中提到是葡萄柚汁会影响药物作用;葡萄柚汁并不影响全部他汀类药物;小剂量(250ml/日)葡萄柚汁对他汀类药物的作用并没有临床意义,只有剂量达到1L/天以上时才会引发相关临床表现。

**葡萄柚仅对部分他汀有作用**

根据药品说明书我们可以看出,葡萄柚仅对部分他汀有作用。葡萄柚中含有多种化学成分,如黄酮类、呋喃香豆素(香柠檬烯、二氢香柠檬烯、佛手柑内酯)等,有研究显示这些化学成分会抑制细胞色素P450 3A4的活性,尤其

是香柠檬烯。通过查阅说明书我们发现阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀这三个药物在体内是需要经过细胞色素P450 3A4代谢的,而其他他汀药物并不需要经过此酶代谢。因此从理论上讲,大量服用葡萄柚汁会影响这三个药物在体内的代谢,升高其体内浓度,在增加药物作用效果的同时也会增加不良反应发生的风险。

因此建议服用阿托伐他汀钙、洛伐他汀、辛伐他汀的患者避免大量服用葡萄柚。小剂量服用时建议间隔开服用,如晚上服用药物则白天可以服用葡萄柚,将食物和药物相互作用降至最低。

**柚子并没有被“一竿子打死”**

那问题来了,这里所说的葡萄柚就是我们平时吃的柚子吗?

当然不是,葡萄柚并不等于柚子。我们平时说的柚子大部分指的是文旦柚,其个头较大。而葡萄柚是柚子与橙子的杂交体,因其在树上生长状态密集,远远看去像是葡萄柚一样,故称作葡萄柚(又名西柚),其个头约有拳头大小。

此外橘子、橙子、柠檬等与柚子同是柑橘属植物,所含的化学成分部分相同。现有研究显示,橙子、蜜柑、南橘等水果中也含有一定数量的柚苷、呋喃香豆素类化合物。

但是这些成分的含量相较于葡萄柚要低很多,因此也只有在大剂量服用时才会引发药物和食物间相互作用。因此柚友们可以少量服用,但是最好与他汀药物间隔服用,或是选择无相互作用的药物即可。

(孟庆莉)

# 欢迎订阅

## 衡水晚报

《衡水日报》530元/年  
《衡水晚报》180元/年  
河西站电话: 2034450  
开发区站电话: 13323185505  
河东站电话: 18803288788



日前,学生在贵州省黔西一中练习武术。近日,贵州省黔西一中开展多彩体育课堂,加强学生冬季锻炼,提高身体素质,促进学生全面发展。新华社发 范晖 摄

## 短视频带货 近八成受访者最关心商品质量

刷短视频已经成为人们休闲娱乐的重要方式,也有越来越多的博主借助短视频进行商品推广。不过,短视频带货在带给人们更多购物选择的同时,也出现了一些乱象。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2020名受访者进行的一项调查显示,78.8%的受访者通过带货短视频购买过商品。64.9%的受访者觉得带货短视频存在商品质量品质难保证的问题。93.9%的受访者希望进一步规范带货短视频。

受访者中,男性占34.5%,女性占65.5%。

**78.8%受访者通过带货短视频购买过商品**

90后杨斯(化名)说,自己有刷短视频的习惯,也关注了一些主播,如果刷到主播带货的东西刚好是自己需要的,价格也合适,就会考虑通过带货链接购买。

“面对琳琅满目的商品,有时不知道买什么。”上海某高校研究生潘攀(化名)平时会借助带货短视频挑选商品,“视频主播会做测评,这样可以参考一下”。

调查中,78.8%的受访者通过带货短视频购买过商品。交互分析显示,女性受访者购买的比例(80.5%)高于男性(75.5%)。

在北京工作的张昕,经常会在刷短视频时看到有售卖的产品,不过在下单前,她还会做一番功课,“会看评论区里大家的留言,也会选关注较久、有口碑的主播”。

数据显示,通过带货短视频购物,

79.5%的受访者最关心质量,真伪能否保证,65.1%的受访者最关心是否和展示的产品一样。64.6%的受访者最关心是否夸大了功效作用。其他方面还有:售后服务能否保证(53.4%)、价格是否实惠(45.4%)和物流是否方便(17.9%)等。

杨斯曾有两次失败的短视频购物经历。一次是看到一个主播推荐家乡的苹果,但购买后口感发涩,不像主播介绍的那样“脆甜”。还有一次看到主播推荐一款衣服,价格很实惠,但买回来发现面料不好,容易起静电。杨斯表示,后来再通过短视频购物就变得格外谨慎了。

张昕有一次通过短视频买了一条裤子,但发货速度很慢,快一个月才收到,“整个过程只能自己和卖家沟通,主播是不负责商品售后的”。

潘攀表示,通过短视频购买商品会首先关注质量问题,然后是售后问题。“现在带货短视频很多,但感觉监管有漏洞,会出现一些假冒伪劣或真假混卖的情况”。

**带货短视频有哪些问题需要改进?**

64.9%的受访者认为是商品质量品质难保证,57.4%的受访者认为存在编造故事,消费大众的同情心。其他方面还有:涉嫌虚假广告,有违商业伦理(46.0%),刷屏篡改交易数据,用户评价(37.4%),只管成交不管售后,无法追溯商品(36.0%),不少以未成年人为拍摄对象,涉嫌侵权(35.2%),攀比较富、华而不实,对青少年的三观产生不良影响(35.1%)。

**79.5%受访者建议加强对带货主播、博主的资质审核**

吴琳琳(化名)是某短视频平台的自媒体博主,起初她只是对短视频感兴趣,但无意间一个作品火了,让她有了想把账号做好的想法,“粉丝差不多过万时,就有商家私信找到我,希望借助我的账号做带货推广”。

吴琳琳说,虽然现在账号粉丝超过了20万,但自己没有签合同,所有的内容、账号运营都是自己来做,“所以也会爱惜羽毛,商

家寄东西给我时,我都会试用。不能昧着良心给粉丝推荐不好用的。此外我还会考虑商品的推广怎么融合到我的视频中,不能太突兀”。

吴琳琳介绍,自己只做商品推广,类似于打广告,并没有店铺,所以不会有售后相关的工作,但博主不仅做推广,还有自己的店,就要负责售后。

“短视频带货的形式,并非没有好处。”张昕觉得,对于消费者来说,在刷短视频时还可以选购到一些实惠的商品,是非常方便的,“我知道有些主播通过短视频带货的方式,帮助一些果农、商户打开销路,都很有社会意义。当然前提是要保证质量,不能只想着借助流量来捞金”。

调查中,93.9%的受访者希望进一步规范带货短视频。具体来看,79.5%的受访者建议加强对带货主播、博主的资质审核,73.6%的受访者建议平台加强对视频内容的审核和监管。

“既然要卖东西,品质应该放在第一位。”潘攀希望带货短视频不能唯流量至上,平台要加强监管,提高顾客的消费体验,及时处理消费者投诉。

对于规范带货短视频,受访者的其他建议还有:细化主播、营销、运营等权责边界(63.0%),加大对违规内容的打击力度和惩处(56.1%),对主播等开展专业化的职业培训(50.5%),建立黑名单制度,严重违规人员行业禁入(49.5%),以及畅通消费者的维权途径(40.0%)等。

(孙山、茅诗意)

衡水日报 衡水晚报 我们因你而精彩 广告热线: 2023128