

七日链接 QIRILIANJIE

“120·国家急救日”倡议行动暨大型公益科普活动举行

本报讯(记者 陈晶)1月20日,随着活动主题曲《心手相连》响起,来自全国各公益培训基地的中国心胸血管麻醉学会的志愿者们,在同一时间、不同地点开展了“120·国家急救日”倡议行动暨大型公益科普活动。本次活动由中国心胸血管麻醉学会主办,奇安信科技集团股份有限公司协办,活动主题为:该出手时“救”出手——“心手相连 点亮生命”。

据了解,本次活动中所普及的急救知识技能,主要包括心肺复苏术(CPR)、自动体外除颤器(AED)使用规范、海姆立克急救法、婴儿气道异物梗阻解救、创伤止血及包扎法等。急救力量是奥运盛会的重要保障,为助力2022冬奥会和冬残奥会,“心手相连 助力冬奥”也是本次活动一大主题。在前几年呼吁的基础上,本次“120·国家急救日”倡议行动再次联合社会各界力量,呼吁推动将每年的1月20日设立为“国家急救日”,以期从国家文化和民族意识的高度建设应急响应机制,推动社会的急救救护机制良性运转,提高我国心肺复苏急救技术普及率,最大限度挽救更多生命和避免身边的悲剧发生。

2021年度康复健康小屋项目暨中国志愿医生行动总结大会召开

本报讯 1月21日,北京凌峰公益基金会“2021年度康复健康小屋项目暨中国志愿医生行动总结大会”在线召开。

会议开始,北京凌峰公益基金会秘书长程宏致辞表示,2021年,在省市、区、县相关政府领导的大力支持下,北京凌峰公益基金会在江西、河北、黑龙江等12省的100个乡村捐建了100个康复健康小屋,同时组织中国志愿医生对村医进行康复技术指导。截至目前,康复健康小屋受益人数达10万人次,为解决乡村“最后一公里”健康问题、促进乡村振兴发挥了重要作用。

会上,中国残疾人康复协会秘书长曹跃进与全国政协委员、首都医科大学宣武医院神经外科首席专家、北京凌峰公益基金会理事长、中国志愿医生发起人凌峰教授一起,宣布了10个“振兴乡村·康复健康小屋”项目2021年度示范小屋”名单和“中国志愿医生助力乡村振兴突出个人”名单。其中,陆军军医大学附属西南医院吴秀琳、中国康复研究中心北京博爱医院张皓等五位医生,向与会嘉宾分享了自己上一年度志愿服务工作的实际成效与切身感受。

会议最后,凌峰发表总结讲话。她指出,康复健康小屋项目及中国志愿医生行动是与国家大政方针、民生问题紧密相连的公益项目,是“上达厅堂,下达田庄”为人民谋福祉的重要善举,在过去一年当中得到了中央及国家有关部门的大力支持与鼓励,收到了来自社会各界爱心人士的热心帮助。2022年,康复健康小屋建设将进一步加速,总建成量至少要达500个,并在志愿医生与村医的配合响应下形成一个上下联动、善与共的共同体。(韩毅)

合源生物CNCT19细胞注射液获美国FDA孤儿药资格认定

本报讯(记者 李馨)日前,天津滨海高新区“细胞谷”传来好消息,合源生物与中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)联合宣布,靶向CD19 CAR-T药物CNCT19细胞注射液获得美国食品药品监督管理局(FDA)授予的孤儿药资格认定,用于治疗急性淋巴细胞白血病。

合源生物CNCT19细胞注射液是拥有自主知识产权的靶向CD19的CAR-T细胞治疗药物,源自中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)的长期技术创新积累,其具有全球独特的CD19 scFv(HI19a)结构和国际领先的生产制造工艺,获得多项国家发明专利。

据了解,合源生物是天津滨海高新区“细胞谷”加速建设的缩影。如今,“细胞谷”已集聚细胞相关企业超过30余家,形成了集群化发展的态势,基本形成细胞全产业链。自2020年以来,天津滨海高新区在渤海湖科技园启动了21万平方米的生物医药产业载体建设。预计到2023年,天津滨海高新区“细胞谷”将集聚细胞企业100家,从业人员达到5000人,引育顶尖人才100名,产值突破100亿元。



“年夜饭,是对全家人辛苦一年最好的犒赏。”春节临近,年夜饭的准备早已经被众多家庭纳入日程。但传统的年夜饭,买菜做菜费时费力,口味不一定能够尽如人意。现在,年夜饭有了新选择——预制菜。

仿佛一夜之间,半成品年夜饭预制菜成了“新宠”,火爆各大商超及平台。此类菜品,只需要在解冻后蒸煮5-15分钟左右,即可上桌。与高铁上的预制盒饭不同,各大平台的预制年菜不仅种类繁多,如全家福、佛跳墙、花椒鸡、四喜丸子、蒜香排骨等知名菜品均有销售,这些菜品还大都由五星级大厨研发,口味和食材都很讲究。并且,为保证食物的营养和口感,这些菜品全部采用冷链加工、运输,也不额外添加防腐剂,最大程度保障顾客的味蕾满足。

“不太会做饭,也想趁过节放假好好休息一下,所以预制年菜特别适合我们这些就地过年的年轻人。”“预制菜火了,我们也想赶一下潮流。”以往过年,为了除夕夜的那段团圆饭,爸妈常常要提前两三天就开

始准备,很是辛苦。现在他们年纪越来越大了,选择预制年夜饭,用节约的时间陪老爸老妈打会牌、聊会天,这种感觉其实更好。……预制菜让人们对于年夜饭有了新期待,但也有人担心预制菜营养不均衡和营养流失等问题,其实,了解了以下知识,你就可以轻松、放心地吃上“预制”年夜饭了。

预制菜和普通菜区别主要在于加工方式

预制菜是指运用现代标准化流水作业,对菜品原料进行前期准备和加工制作,经过卫生、科学密封包装,食用时通过简单加热或翻炒等方式,就能直接食用的便捷菜品。因为方便快捷,“预制菜”又被人们称为“方便菜”。如今,市场的预制菜主要分为以下四种:即食食品,如平常吃的无骨鸡爪、香菇肥牛、北京烤鸭等;即热食品,就是商家做好的菜,在家里拿微波炉加热或者直接放在火上煮,就可以吃的菜;即烹食品,主要是油炸类食品,如酥肉、炸排骨、薯条,需要吃时自己炸一下,再

加上调味料;即配食品,也就是我们常说的“净菜”,基本上是原材料,商家帮你切好,需要吃时自己动手炒一下。

“预制菜跟普通菜的区别主要在于加工方式。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光峰介绍,多数年夜饭预制菜就是提前把食物煮熟,然后冷冻保存,在使用时进行简单加热就可以吃了,帮助大家节省很多时间。这种方式能够方便快捷地提供食物,因为不需花很多时间去准备食材,也不用复杂的烹调加工。实际上,这种做法早就有了且非常常见,比如高铁盒饭、飞机餐,一些洋快餐就是用这样的方式提供食物。

预制菜卫生、健康,可以放心吃

“预制菜跟普通菜看,最大的区别是会重新加热一次,对于食物的风味和口感会有一些影响,但并不会很大。而且,很多菜,其实都会加很多调料,我们吃的时候也不会感觉有很大差别。”阮光峰说。

不少人关心,预制菜是否干净、卫生,能

不能放心吃?其实,预制菜跟普通菜看相比,就是提前煮熟了。它所用的材料、加工方法其实并没有根本的不同,所以,预制菜是干净卫生的,是可以放心吃的。”阮光峰介绍,而且在某种程度上来说,预制菜可能在安全性方面的表现还会更好,因为这些预制菜都是提前做好熟然后冷冻或冷冻保存的,方便运输保存,由于低温保存,细菌也很大程度上受到了抑制,还能降低一些微生物污染的风险。

提前做熟的预制菜,吃的时候需要重新简单加热一下,有些人因此担心两次加热会导致营养损失。“实际上,二次加热造成的损失没有大家想象的那么大,它主要是会对一些热敏性营养物质,比如维生素C等造成损失,但损失没有那么大的。我们自己买新鲜的回家,经过洗菜、切菜、高温烹调等过程,也会损失营养。”阮光峰介绍,预制菜主要是帮我们节省了很多时间,损失的营养也不会多多少,而且预制菜跟外卖其实是非常接近的,现在很多外卖也是用的预制菜,只要注意搭配保障营养均衡,是可以长期食用的。

心理处方助你开心就地过年

王葵

为了防疫工作顺利,这个春节,很多人要放弃奔赴家乡的喜庆团圆,选择“就地过年”。不少人心里多少都会有点遗憾,觉得不回家过年就没有年味,从而产生一丝失落之感。事实上,独自在外地过年并不会阻断亲情的沟通,这段难得的“空窗期”还能成为你做好未来计划与增强生活品质的重要契机。

对于“就地过年”的游子来说,保持高质量的社交是心情愉悦的关键。假期的闲暇会让我们的社交需求愈发强烈,认知神经科学家Matthew Lieberman等人发现,当我们的大脑不处理任何具体工作时,它的“默认”区域(default network)会活跃起来,其他和具体任务相关的区域则会不活跃。我们的大脑的“默认”部分包含两个关键区域——内侧顶叶皮层和背内侧额叶皮层,而它们都是和社会关系密切相关的、用于思考和社交相关问题(social thinking)的区域,这佐证了进化论的猜测:我们在时刻准备着社交——当我们的脑袋好不容易闲下来的时候,就会默认开始思考和社交相关的内容。

换个方式让亲情不掉线

过年期间,最理想的社交对象莫过于远方的父母。不能回家,但可以跟父母视频连线,请他们指导你做几个拿手菜,让你的年夜饭充满家乡的味道。如果家人和你都不介意,你们可以在各自的住所互相放置摄像头,24小时直播生活,每天约好一个固定的时间,跟家人连线,汇报彼此的情况。把这个时间固定下来,会更有仪式感。

除此之外,还可以找一些可以同步去做的事,感受下“天涯共此时”的感觉。同龄人可以相约在某个平台一起打游戏,一家人在网上开个房间一起打麻将、打牌,或者大家一起边视频、边看春晚。重要的不是活动本身,而是大家共同做一件事、互相陪伴的过程。还可以用先进的网络手段,比如云会议、钉钉等软件,发起一次云干杯,大家一起截图发朋友圈,又是一项同步完成的活动。总而言之,亲情不掉线的关键,就是每年你和家人固定一起做的事,今年换个方式陪他们完成。

制定年度主题计划,用假期规划未来

许多“就地过年”的游子,会选择利用假期为来年立目标,规划未来。值得注意的是,一年最好指定一个主题计划,比如“跳槽年”“健康年”“买房年”等,一切行动围绕主题展开。很多时候我们完

不成目标,都是因为太贪心,想要面面俱到。如何确定主题呢?最好的办法就是:列愿望,找共性,你不必刻意去想什么事情重要,只需要把你想要的东西,尽可能具体地写下来,然后合并同类项。如果你的一个愿望中,有五十个都和房子有关,那今年就是“买房年”。确定完主题,你需要将大目标进行拆解,列出详细的执行计划。这个拆解的过程,就是验证目标是否合适的过程。当你发现,计划的执行难度过高,或者遇到了没有解决的问题,就要及时对年度主题做出调整。

确定了新的一年核心主题后,针对生活的其他版块,也可以定下一些小主题和小计划,方法同上。比如,虽然明年是“买房年”,但是在学习版块,你还想一年读完一百本书;在社交版块,还想每个月和一个老朋友吃顿饭……对于小主题,完成与否并不重要,只要年底总结时,最重要的那件事完成了,就是没白过的一年。

规划日常生活,改善假期生活品质

面对漫长假期,许多人并不会好好利用休闲时光,反而在闲下来的时候倍感无聊。其实,即使是在休闲的时候,生活质量还有很大提升空间,值得一提的,只有主动式休闲才能创造好的生活体验。主动式休闲就是那些需要动脑、花些心思才能享受到的活动。比如下棋、看书、烹饪、打篮球……这些是主动式休闲,需要你一直投入精力,琢磨每一步棋的走法,每一页书的意思,做菜的每个步骤,才能达到理想的结果。而看电视这项活动,虽然轻松愉快,但是它不需要你集中精神,也没有任何难度,所以大部分人在看电视后还是会觉得空虚。

所以,改善假期生活品质的关键在于规划日常生活,找到能够带给你获得有益体验的活动,开发一些能够让你沉浸其中的爱好,增加这部分活动的时间。看上去这一招并不太难,但确实有些人并不了解自己喜欢什么活动。这就需要你平时多留心,体会和物品自己在参与任何活动之后的心理感受,可以试着每天记录你的感受,一段时间下来回顾一下这些记录,看看哪些活动能让你产生满足感,哪些活动能让你特别投入去做。找到你自己的高分活动,多参与,然后减少其他活动。

春节是我们中华民族一年中最隆重的节日,响应国家号召“就地过年”顾全大局的同时,建议大家通过积极的合理安排、正向的心态和情绪来面对这个独自自在的“悠长假期”,轻松地愉快地开启新的一年。

(作者系中科院心理研究所副研究员)

在广大农村地区,有春节走亲戚聚会拜年的习惯,这对春节期间疫情防控提出了严峻挑战。对此,农业农村部农村合作经济指导司副司长毛德智在国务院联防联控机制22日召开的新闻发布会上表示,要辩证对待农村群众走亲访友问题,既要欢度节庆,更要有有效防控措施。他还从四个方面发布提醒和建议:

第一,务必树牢安全防护意识,切实遵守疫情防控的各项规定和要求,尽量减少外出串门、拜访、聚餐,特别是重点返乡人员,要自觉遵守相关规定。如果确实需要外出的,一定要科学佩戴口罩,按时进行更换,勤洗手、少接触,保持一定的距离。如果有发热或者异常情况的,要第一时间报告、就诊。

第二,要因地制宜移风易俗,不要搞大操大办。农民群众春节期间如果有家庭聚会,或者是要办酒席的话,要严格按照当地疫情防控的要求来进行,尽量压缩人员规模,避免大规模聚集。

第三,农村基层组织要采取各种有效方式,深入持久地加强宣传教育和引导,增强农民群众的自我防护意识。同时,一定要把预案做好做实,一旦有情况,及时启动相应的预案。

既要欢度节庆,更要有有效防控措施

春节将至,国务院联防联控机制发布提醒

本报记者 刘喜梅

第四,农村地区可能会有人员聚集的场所,比如饭店、酒店、民宿、集贸市场等,要特别注意落实好疫情防控的规定。比如,人员进出要测温、扫码,要求佩戴口罩等。把这些要求落实好之后,才能允许人员进入。同时这些地点还要加强通风、消毒。

春节临近,人员流动变大,也有网友担心会不会出现大规模的疫情卷土重来?对此,国家卫生健康委疫情应对处置工作领导小组专家组组长梁万军表示,人员流动和聚集增加确实会增加疫情传播的风险,但只要严格执行我国现行的防控措施和措施,有效地开展个人防护如接种疫苗、佩戴口罩、勤洗手、尽量不聚集等等,就可以有效避免甚至控制住这种风险。即使出现了疫情,也可以快速发现,快速划定风险区域,快速处置。

“因此,总体上分析,因春节假期人员流动和聚集导致大规模疫情卷土重来的可能性不大,这也是对我们国家有效精准统筹平衡疫情防控和经济社会发展,最大限度保障老百姓正常生产生活的一次考验。”梁万军强调。



我们出征啦!



2022年冬奥会开幕已进入倒计时,负责医疗保障的各医院团队近日陆续出征。图1为1月17日,北京大学第三医院驻延庆冬奥村综合诊所的医疗保障人员举行出征仪式。图2为1月23日,北京大学人民医院院长王俊院士为即将出征国家雪车雪橇中心的医疗保障团队做工作动员。本报记者 贾宁 刘喜梅 摄