

### 3月谨防新冠肺炎及流感、犬咬伤

安康市疾控中心 原凌云

3月气温逐渐回升,春光明媚,正是外出踏青、赏春的好时节,但提醒市民朋友,莫大意,继续防范新型冠状病毒肺炎疫情,也要注意流行性感

冒、犬咬伤。戴好口罩,加强个人卫生,继续重视新型冠状病毒肺炎。在过去的一个月里,因新型冠状病毒肺炎疫情,不少市民朋友宅在家中,而我市连续多天无新增新冠肺炎病例,有人已经走上街头,不戴口罩。特别提醒市民朋友,疫情还未完全得到控制,不能掉以轻心。最近,尽量减少到空气不流通或人流密集的公众场合活动,必须外出时,做好个人卫生防护,一定佩戴口罩,到公共场所接触公共物品,提前用消毒液喷洒接触面,或者用湿纸巾清洁,如果用手接触要及时洗手,双手没有清洗的情况下,市民不要用手接触眼部、口、鼻子,回到家中及时清洗双手。居家要注意保持室内环境卫生和空气流通。复工复产企业,要注意追踪排查员工外出和旅行史,如果有员工曾经到过高风险区,返回复工,一定要自我隔离14天;做好员工健康监测和管理,办公室内的人员密度不要太高,员工之间应保持

一定的距离,公共区域要做好消毒措施,如有发热、呼吸道感染症状,请及时到医疗机构就诊。

2019年11月至2020年1月我市甲型H3N2流感高发,部分学校、幼托机构因为流感暴发而停课,近期因新型冠状病毒肺炎疫情影响,我市流行性感感冒发病呈现下降趋势。3月依旧是流行性感感冒高发季节,感染后会引发头痛、肌痛和全身不适,高热、畏寒、寒战等症状,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等。流行性感感冒日常防控和新型冠状病毒较为相似,注意个人卫生,减少人群聚集,居家保持室内环境卫生和空气流通,注意出现发热、咳嗽等症状时,及时到医疗机构就诊。

近期我市汉滨区出现一犬伤多人事件,市疾控中心又从伤人犬脑中检出狂犬病毒。近几年我市一犬伤多人事件频发,而春季是猫、狗的发情期,猫和狗在这个时期会变得比较狂躁,容易攻击人。一旦被猫、狗等动物咬伤、抓伤,应立即前往医院犬伤门诊规范化处置伤口,并及时接种狂犬疫苗及免疫球蛋白。

# 2019年度中国科学十大进展发布

#### 进展三 提出基于DNA检测酶调控的自身免疫疾病治疗方案

张学敏研究组发现了肌体对胞质DNA检测敏感性的调控机制,为自身免疫疾病提供了潜在治疗策略。

#### 进展四 破解藻类水下光合作用的蛋白结构和功能

沈建仁、匡延云等研究组解析了水下光合作用关键蛋白的结构,不仅有助于理解光能高效转化机理及其演化,也为人工模拟光合作用等提供了新思路和新策略。

#### 进展五 基于材料基因工程研制出高温块体金属玻璃

柳延辉研究组基于材料基因工程理念开发出一种高效、高通量实验方法,研制出一种具有极高强度和玻璃形成能力的高温块体金属玻璃合金,为解决金属玻璃新材料高效探索的难题开辟

#### 进展六 阐明铕离子对提升钙钛矿太阳能电池寿命的机理

周欢萍、严纯华研究组在钙钛矿太阳能电池中创造性引入铕离子对,通过氧化还原反应循环消除了铅卤钙钛矿中的本质性缺陷,大幅提升了太阳能电池的使用寿命和稳定性。

#### 进展七 青藏高原发现丹尼索瓦人

陈发虎、张东菊等研究组鉴定发现青藏高原边缘的一块人类下颌骨化石属于16万年前的丹尼索瓦人,表明早在现代智人到来之前,丹尼索瓦人就已经生活在青藏高原,并成功地适应了高寒缺氧环境。

#### 进展八 实现对引力诱导量子退相干模型的卫星检验

潘建伟研究组利用“墨子号”量子科学实验卫星,展开引力诱导量子纠缠退相干实验,首次实现对尝试将量子力学和广义相对论融合的理论进行了实验检验。

潘建伟研究组利用“墨子号”量子科学实验卫星,展开引力诱导量子纠缠退相干实验,首次实现对尝试将量子力学和广义相对论融合的理论进行了实验检验。

#### 进展九 揭示非洲猪瘟病毒结构及其组装机制

饶子和、步志高研究组基于一种优化的图像重构策略,成功解析非洲猪瘟病毒这个巨大而复杂的病毒,揭示了病毒结构及其组装的机制,对非洲猪瘟疫苗的研发具有十分重要的理论指导意义。

#### 进展十 首次观测到三维量子霍尔效应

张立源和乔振华等研究组首次在块体碲化铋材料上观测到三维量子霍尔效应,并指出该量子化现象可能由磁场上相互作用产生的电荷密度波诱导,补全了量子霍尔效应家族的一个重要拼图。(来源:学习强国)

从本期开始,本刊将节选陕西师范大学出版社出版的《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册》部分内容进行连载刊登,引导大众正确认识、理性面对疫情,并学会自我调节,维护好自己的身心健康。

## 新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康指导手册(节选)

### 什么是心理应激?

应激是英语“stress”的汉译名称,“stress”的最初含义是“困苦”或“逆境”。后来,这个词被引入了物理学,在物理学中,指作用于某物体之上的足够使其弯曲或折断的拉力或力量时所产生的抗力。随后,“应激”也逐渐被引入生理学、医学,然后被引入社会学和心理学领域。在我国,“应激”一词首先是作为一个医学术语使用,之后被我国心理学家广泛接纳和应用,不同学科从不同角度对心理应激展开了研究。

心理应激与身心疾病密切相关。在西方社会普遍流行的疾病中,大部分的疾病与应激机制的激活有关。这个事实促使人们渴望了解应激的本质,并探索克服它的有效措施。有些学者认为,个体的应激反应不仅取决于应激的数量和强度,还取决于个体对它的认知和评价,强调的是在调节和产生应激反应时心理变量的重要性。由于“应激”是一个相互作用的多变量的集合,目前心理应激还没有得到一个学术界公认的界定方式。一般情况下,我们认为心理应激不是简单的因果关系或“刺激——反应”过程,而是一个多因素相互作用的系统模式。这种系统模式包括应激源、应激中间变量、应激反应。应激源可以是躯体性的、心理性的、社会性的、文化性的,主要包括人们在日常生活中经历的各种生活事件、突然的创伤性体验、慢性紧张,如工作压力、家庭矛盾等。

心理“应激反应”是一种由激素导

致的情绪反应,是个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的身心整体性调节反应。当个体处于一个压力性环境——比如经历重大社会创伤(SARS疫情、地震、新型肺炎疫情等),就会在大脑中牵引出一系列的心理和身体反应。比如:出现失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷等症状。通俗地说,心理应激是指人由于遭遇对对自身至关重要而又难以应付的环境因素而产生的紧张和精神压力。

### 疫情应激状态下我生我心理应对的方法之情绪调节

接纳情绪。个体处于应激状态下,可以引起各种不同程度的情绪反应,如焦虑、愤怒、敌意和自怜等。产生这些负面情绪是正常的也是可以理解的,适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕,因此我们不必刻意压抑或完全否定这些负面情绪,一味地抗拒情绪只会使自己更加沉浸在负面思维和情绪中。同时,大家也要保持自我觉察,负面情绪一旦过度甚至影响人的正常生活和生理心理健康,必须引起重视,这种情况下有必要对其进行调节。

学会发泄,给情绪一个宣泄通道。研究表明,宣泄压力带来的消极情绪体验,能够减缓这些事件对人的消极影响,从而增进人的身心健康。而抑制人的消极情绪体验,反而会降低人免疫系统功能,使人变得更虚弱、更容易生病。

倾诉:尽管不能走亲访友,但这并不妨碍人们通过微信、电话等手段交流彼此的想法和情绪,这是一个特殊时期,亲友间互相倾诉、表达共情,以获得鼓励和支持,对每个人来说都是一种积极的力量。此外,向亲友倾诉心中担忧,寻求安慰和帮助,即使无法得到实质帮助,倾诉行为本身就可缓解情绪。

运动:尤其是有氧运动不仅能促进人的身体健康,提高人的免疫力,更能产生一系列短期及长期的心理效益,对于降低焦虑水平,改善情绪状态,减轻应激反应,消除疲劳都有重要作用。

听音乐:音乐可以抚慰心灵的创伤,改变人的心境。听轻松愉快的音乐,比如古典音乐、轻音乐。注意伤心的时候

不要听悲伤的音乐。

哭泣:哭并不是女性的特权。世界各国女性的平均寿命高于男性,其中一个重要的原因就是女性比男性更善于宣泄不良情绪。

自我关怀。三件好事:写下三件今天发生的、让你平静或快乐的事。你可以把它们写在便利贴上,贴在床头、电脑旁边等显眼的位置。感到沮丧时,看看它们。

用对待好友的方式对待自己:首先,想象你的好友在你跟前,当他告诉你他很自责时,你会说些什么话来安慰他、支持他?然后,把这些话说给自己听。有时我们对他人很宽容,却对自己过于严苛。

## 市农科院一项魔芋发明专利获得国家知识产权局授权

本报讯(通讯员 段龙飞)近日,市农科院薯类作物研究所发明专利《一种魔芋愈伤组织直播快繁技术》获得了国家知识产权局授权,专利号为ZL 201710425509.4。

此项发明专利利用魔芋愈伤组织,快速生产优质种芋。该技术优化了传统魔芋组织培养快繁技术,提高了生产效率,节约了生产成本,填补了国内在

魔芋愈伤组织直播快繁技术的空白,对于实现工厂化优质魔芋种芋繁育具有重要意义。

近年来,市农科院致力于推进知识产权建设,鼓励科研人员进行科技研发和技术创新,加快科技成果产、学、研、推、用的协同转化,助推安康农业的快速发展。

## 化龙山锁定“三不”强力推进野生动物保护

本报讯(通讯员 严共昭)入春以来,化龙山自然保护区锁定“三不”目标,强力推进野生动物及其生存环境保护工作,拉开了野生动物保护工作新局面。

禁猎和保护生存环境,是保护野生动物关键环节。围绕野生动物及其生存环境保护,化龙山自然保护区制定了让猎捕者“不想猎捕、不能猎捕、不敢猎捕”的“三不”目标。一是加大宣传教育力度,利用宣传车、媒体、化龙山讲堂、标语、警示牌、校园科普、村组院落会,广泛宣传保护野生动物的重要性,使社区群众充分认识到“保护野生动物,就是保护人类自

己”的深刻道理,让狩猎者在接受教育中醒悟,自觉放弃猎捕行为,达到“不想猎捕”的目的;二是加大巡护管理力度,动用生态保护林员、半专业化森林消防队员,配合保护站全方位开展巡护管理,严控非法入山人员,拉网式清除套索、陷阱,并锁定猎捕人员,落实专人进行24小时全方位监控,使其猎捕行为不能实现,达到“不能猎捕”的目的;三是加大执法力度,普及野生动物保护法规,严查严办破坏野生动物生存环境和猎捕野生动物违法案件,使猎捕者受到严肃处理,达到“不敢猎捕”的目的。

## 岚皋积极开展技术服务助特色产业提质增效

本报讯(通讯员 龚太华)今年以来,岚皋县农业农村局以乡村振兴为统领,围绕特色重点产业,一手抓疫情防控不松懈,一手抓农业生产保供给,突出春耕生产重点工作,以技术为“矛”、以服务为“盾”,凝心聚力打好“百人团”产业技术服务战。

时值春耕生产关键期,县镇“百人团”技术专家积极下沉到田间地头,组织农民春耕生产,开展产业技术现场指导服务。县魔芋局分片分责到园区,面对面指导林下砍灌、整地、各种、播种等、现场手把手叮嘱芋农大田栽培管理技术注意要点。县农业科技服务中心的专家自去年年底开始就在猕猴桃园区起早贪黑,对每一处猕猴桃产业建设的技术指导力求做到精益求精。县茶业站抢抓时令,

深入茶园园区,面对面培训,手把手指导新建茶园、古茶园的春季管护和改造,使茶农第一时间掌握春管技术要点。县农科中心粮油专家深入田间地头开展小麦、油菜病虫害调查,及时发现、防治。同时积极做好土壤墒情监测工作,为农民提供准确的科学化种田“数据”。县畜牧中心一手抓疫情防控,一手抓畜禽生产保供给,积极深入一线开展畜禽产业技术服务,督促各养殖户扎实开展春防,指导新建养殖场建设等。

与此同时,镇级百人团、职农团队充分发挥作用,把农业科技的种子播撒在岚皋大地上,一批适用技术成果转化有效促进了农业产业转型升级和提质增效。

## 汉阴推进“互联网+培训”促春耕

本报讯(通讯员 方荷兰)近日,全市“互联网+培训”春季农业生产技术服务系列活动启动,汉阴县抢抓机遇,积极推进“互联网+培训”新模式,利用微信公众号、微信群发布生产技术指导信息20余篇,先后组织2次近100人参加春季农业生产技术服务远程视频培训,以“农技云课堂”助力春季农业生产,让学员们不出家门学习农业生产知识,确保疫情防控和春季农业生产两不误。

培训以猕猴桃、蚕桑、茶叶、畜禽养殖等特色优势产业为主,制定培训计划,组织5个指导小组到村指导,跟踪服务。县农业农村局全体干部职工以上率下,深入镇村,到田间地头指导产业发展工作,组织全县职业农民、种植大户、家庭农场主、产业发展贫困户、种植大户现场参加教学培训,通过在线学习与线下课堂相结合,达到了不误农时促进产业发展的目标。

## 市妇幼保健院全力满足群众就医需求

本报讯(通讯员 王仁玉)市妇幼保健院在做好疫情防控的同时,积极应对复工复产过程中出现的就医需求增加、就医负荷加重等情况,全力以赴满足群众就医需求。

随着全市各行各业有序复工复产,市妇幼保健院专业特色科室就诊人数也大幅上升。疫情防控期间,市妇幼保健院产科的孕产妇门诊就诊人次和住院分娩人次同期相比增加了30%。

为进一步做好新冠肺炎防控工作,市妇幼保健院严格落实科室二次预检分诊和发热患者信息登记制度,加强病区陪护人员管理,印发了《发

热儿童和孕产妇疑似新冠病毒感染的病例实施隔离治疗观察应急预案》和《疑似或确诊感染新型冠状病毒肺炎临产孕妇的医疗救治预案》,成立医疗救治专班,全力维护广大儿童和孕产妇身体健康和生命安全。全科70余人取消休假,实行科主任、护士长24小时值班制。

下一步,将严格执行筛查流程,做好病例排查,加强医务人员培训,进一步提高防控和诊疗能力。同时所有的科室全部开展为妇女儿童提供24小时诊疗服务,引导患者错峰就诊,最大限度的满足儿童和孕产妇的就医需求。



## 红外血管成像产品助力“战疫”

3月6日,在西安中科微光影像技术有限公司,工作人员演示投影式红外血管成像仪。在新冠肺炎治疗过程中,医护人员穿着厚重的防护装备,给患者打针输液较为不便。由西安中科微光影像技术有限公司生产的红外血管成像仪利用血管中血红蛋白对近红外光的吸收强于其他组织的原理,通过对数字影像的处理,将皮下血管原位投影显示在皮肤表面,使医护人员清晰辨识患者皮下浅静脉血管并协助识别血管深度,帮助医护人员提高工作效率。目前已有百余台红外血管成像仪被捐赠至抗击疫情新冠肺炎一线医院。

新华社记者 李一博 摄

