

# 盛夏雨季防涝 做好这些卫生准备

新华社北京7月25日电(记者顾天成)近日,北方进入主雨季,南海和西太平洋的台风活动进入活跃期,我国部分地区发生强降雨。国家疾控局发布健康提示,若有洪涝灾害发生,为保护自身健康、减少疾病,公众应注意提前做好卫生准备,了解防病要点。

为何洪涝会增加公共卫生灾害发生概率?中国疾控中心卫生应急中心有关专家介绍,洪涝灾害易引起饮水水源污染,使灾区感染性腹泻、痢疾、伤寒等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外,洪水淹没粪池、下水道等,导致动物尸体腐败,蚊蝇等

媒介生物孳生,血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生风险会相应有所增加。

专家表示,一旦洪涝灾害发生,灾区群众应注意以下防病要点,包括注意饮水卫生,不喝生水,喝开水或符合卫生标准的瓶装水;注意饮食卫生,饭前便后洗手,生熟食物分开,食物煮熟煮透,不吃腐败变质或污水浸泡过的食物;及时清除积水和污泥,选择正确的方式进行消毒;做好防蝇灭蝇,防鼠灭鼠,防螨灭螨;及时处理动物尸体,如深埋或焚烧;发热、腹泻应及时就医;不用手,尤其是脏手揉眼睛,接触病人主动佩戴口罩;保持皮肤清洁干燥。

记者了解到,为及时、规范、高效开展抗洪救灾卫生应急工作,全国多个省份卫生部门及疾控机构已积极制定洪涝泥石流灾害卫生应急预案。四川省地形多丘陵和山区,水系较为丰富,四川省疾控中心部署及时做好环境清淤和环境消毒,修复被洪水破坏的饮用水设施。云南省地势多样,是洪涝泥石流灾害高发地区,《云南省洪涝泥石流灾害卫生应急预案》要求各级疾病预防控制机构实行24小时疫情值班制度,安排专人负责疫情的收集、整理和分析,对灾害相关传染病实行日报制度和零报告制度。

## 老年人怎样运动更科学

为宣传普及老年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康水平,国家卫生健康委同国家体育总局、国家中医药管理局以“科学健身助力老年健康”为主题,于2023年7月24日—30日组织开展2023年全国老年健康宣传周活动

### 劳动不能代替体育锻炼

体力劳动是某个或几个肢体环节(肌肉群)不断重复的单调运动

相比之下

科学的体育锻炼能促进全身各环节与肌肉群的全面、均衡发展

### 锻炼动作不宜突然过大

老年人如果运动时动作幅度过大、强度过高或者负荷总量偏大,都容易造成运动损伤

参与运动之前应该挑选合适的运动装备,做好准备运动,选择适合的项目,如快走、慢跑、太极拳、游泳、乒乓、舞蹈等

### 慢性病患者宜尽早进行锻炼

如果每次运动时感到发热、微微出汗,运动后心胸舒畅、精神愉快、轻度疲劳、食欲及睡眠较好、脉搏稳定、血压正常,说明运动量适宜,身体状况良好,可继续运动

如果运动后出现头痛、胸闷、心跳不适、食欲不振、睡眠不佳及明显的疲劳、厌倦现象,说明运动量过大,应及时调整或暂时停止一段时间

## “中国天眼”发现800余颗新脉冲星

新华社贵阳7月25日电 记者25日从FAST运行和发展中心获悉,截至目前,被誉为“中国天眼”的500米口径球面射电望远镜(FAST)已发现800余颗新脉冲星。

FAST运行和发展中心常务副主任、总工程师姜鹏介绍,“中国天眼”是全球最大且最灵敏的单口径射电望远镜,目前“中国天眼”发现的新脉冲星数量是国际上同一时期所有其他望远镜发现脉冲星总数的3倍以上。

近年来,“中国天眼”在快速射电暴起源与物理机制、中性氢宇宙研究、脉冲星搜寻与物理研究等方向持续产出成果,极大拓展了人类观察宇宙视野的极限。

目前,“中国天眼”已进入成果爆发期,今年以来发布多个重要成果,包括发现轨道周期仅为53分钟的脉冲星双星系统、探测到纳赫兹引力波存在的关键性证据等,继续保持了我国在低频射电天文学方面的国际领先地位。

## 儿童青少年近视防控知识发布

新华社北京7月25日电(记者李恒)为倡导和推动家庭及全社会重视儿童青少年近视防控工作,国家卫生健康委组织编写了《防控儿童青少年近视核心知识十条》,25日对外发布。

防控儿童青少年近视核心知识十条主要包括:预防近视从小从早做起,每天日间户外活动不少于2小时,养成良好用眼习惯,分龄管控视屏时间,每天坚持做眼

保健操,均衡营养充足睡眠,遵医散瞳诊断近视,确诊近视及时干预,重视高度近视及相关并发症,多方合力共筑“防护墙”。

国家卫生健康委有关负责人表示,当前,我国儿童青少年近视呈早发、高发态势,已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。近视可防可控不可逆,要做到早预防、早发现、早干预。

## 我国又发现一田螺化石新种

据新华社昆明7月25日电(记者严勇)在位于云南省陆良县的一个第四纪湖相沉积中的软体动物群中,科研人员发现一个全新的玺螺蛳化石物种,并命名为爨乡玺螺蛳。这一研究成果近日发表在国际学术期刊《软体动物研究》上。

论文第一作者、德国柏林自然历史博物馆博士生张乐嘉介绍,这次在陆良发现的第四纪湖相软体动物群,是首个

同时分布有三种玺螺蛳的动物群。除了已描述过的叠唇玺螺蛳和缩衣玺螺蛳,还有一种玺螺蛳因具有大而矮胖的贝壳和肩部的多个尖锐长刺而受到关注,经比较研究最终被证实为从未描述过的新种。

鉴于陆良为新种模式产地,又是古代爨文化的发源地,研究人员将这一田螺化石新种命名为爨乡玺螺蛳。

## 杭州市委原书记周江勇一审被判死缓

新华社合肥7月25日电 2023年7月25日,安徽省滁州市中级人民法院公开宣判浙江省委原常委、杭州市委原书记周江勇受贿一案,对被告人周江勇以受贿罪判处死刑,缓期二年执行,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产;对周江勇受贿所得及孳息依法予以追缴,上缴国库。

经审理查明:2001年至2021年,被告人周江勇利用担任浙江省鄞县人民政府副县长,象山县人民政府县长、象山县委书记,宁波市市委常委、宁波杭州湾新区开发建设管委会党委书记,舟山市人民政府代市长、市长、舟山市委书记,浙江省委常委、温州市委书记,浙江省委常委、杭州市委书记等职务

上的便利以及职权、地位形成的便利条件,为有关单位和个人在工程建设、项目承揽、土地获取、案件处理等事项上提供帮助,直接或者通过其亲属非法收受财物共计人民币1.82亿余元。

滁州市中级人民法院认为,被告人周江勇的行为构成受贿罪。周江勇受贿数额特别巨大,并使国家和人民利益遭受特别重大损失,依法应从严惩处。鉴于周江勇到案后如实供述自己罪行,主动交代监察机关尚未掌握的部分受贿犯罪事实,认罪悔罪,积极退赃,赃款赃物已全部追缴,具有法定、酌定从轻处罚情节。法庭遂作出上述判决。

## 吴亦凡强奸、聚众淫乱案二审开庭

新华社北京7月25日电(记者吴文诩)北京市第三中级人民法院25日依法开庭审理了上诉人吴亦凡强奸、聚众淫乱一案。因涉及被害人隐私,案件依法采取不公开开庭审理方式。

2022年11月25日,北京市朝阳区人民法院对本案作出一审判决,对被告人吴亦凡以强奸罪判处有期徒刑十一年六个月,附加

驱逐出境;以聚众淫乱罪判处有期徒刑一年十个月,数罪并罚,决定执行有期徒刑十三年,附加驱逐出境。被告人吴亦凡不服,向北京市第三中级人民法院提起上诉。

人民法院在开庭前依照相关规定通知了加拿大驻华大使馆。案件审理过程中,依法保障了上诉人吴亦凡的各项诉讼权利。该案将依法择期宣判。

