

当前呼吸道疾病流行情况如何

新华社北京11月30日电(记者 李恒 田晓航 沐铁城)随着全国多地遭遇寒潮天气,气温骤降,呼吸道疾病进入冬季高发时期。当前呼吸道疾病流行情况如何?记者就此采访了相关专家。

目前监测到的病原以流感病毒为主

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,近期,我国呼吸道疾病流行过程中监测的结果显示,目前监测到的病原以流感病毒为主。

针对当前有关呼吸道疾病“叠加感染”的问题,北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示,“叠加感染”不是今年新出现的问题,即便某些病人身上分离出多种病原微生物,这些微生物也未必都是致病的。

“实际上,冬季一直是呼吸道疾病高发季节,过去我们不太关注,其实每到冬季,呼吸道疾病的微生物分离出现两三种都很正常。”童朝晖说,检测出两三种微生物,不一定是致病菌,还需要靠临床大夫通过患者的病原学检测、影像学以及其他检验化验进行综合分析。

据了解,国家卫生健康委会同国家疾控局正持续开展呼吸道疾病监测和形势研判,要求各地科学统筹医疗资源,落实分级诊疗制度,及时向社会公开、更新儿科、发热门诊等医疗机构信息,做好学校、

托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控。

孩子病了怎么治?

北京儿童医院主任医师王荃说,从整体来看,病毒仍然是儿童呼吸道感染最常见的病原,包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒,还有呼吸道合胞病毒等。孩子的脏器功能发育不健全,应在医生或药师指导下规范用药,随意用药不可取。

近期,部分儿童退烧后仍咳嗽严重,如何缓解?广东省中医院院长张忠德表示,中医认为儿童的体质是“稚阴稚阳”,疾病初愈时脾胃功能较为脆弱,此时进补过多容易增加脾胃负担,引起咳嗽。另外,因着急退烧用药过猛,也容易导致风寒或者风热之邪祛不干净,引起咳嗽。

张忠德说,针对这两类咳嗽,要分辨清楚是风热还是风寒导致。风热咳嗽通常表现为喉咙痛、黄痰、黄色鼻涕等症状,可用清熱解毒化痰的中成药或西药。风寒咳嗽通常表现为刺激性咳嗽、一咳嗽就鼻流清涕,可用祛寒解表补肺气的中成药。对于燥咳、干咳无痰的情况,可用润肺的办法。

老年人、孕妇与重点人群怎么防?

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕提醒,老年人、儿童、孕妇、

慢性病患者等高风险人群要尽量少去人群密集的公共场所。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应居家休息。如果症状较重,应做好个人防护,尽早前往医院就诊。

在中医养生保健方面,如何帮助重点人群增强体质、预防呼吸道疾病?张忠德表示,呼吸道疾病对于高龄、有基础疾病、肿瘤放化疗、孕产期、妊娠晚期和低龄儿童等人群都是考验,可以从衣食住行等方面来扶助正气,抵抗风寒燥火。

张忠德建议,冬季室内外温差和早晚温差较大,注意及时更换衣服。多吃温补食物,避免吃燥热油腻食物。在条件允许的情况下,家中要定期通风。采用中医药辅助疗法,如按摩足三里、肺俞穴,用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝泡脚。此外,坚持锻炼,避免大汗淋漓。

若老年人出现呼吸道疾病症状,如何判断是否需要去医院就诊?北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,应结合老年人的年龄、基础疾病情况和感染严重程度综合研判,来决定居家养护还是去医院就诊。家人要了解家中老人体温、血压、脉搏等基础情况,密切观察症状;若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等,需及时就诊。对流感来说,抗病毒药物及早用药效果较好。

多项新规出炉,我们怎么“看电视”?

今年以来,有关电视操作和使用的话题络绎不绝,许多与此相关新规也在影响着我們看电视的方式。比如,针对大量网友提出智能电视操作复杂问题,国家广播电视总局联合工业和信息化部、国家市场监督管理总局等展开治理电视“套娃”收费和操作复杂试点工作,全国7家试点单位的1.29亿有线电视、IPTV、互联网电视终端完成整改,包括上海的IPTV、有线电视的机顶盒目前就实现了开机可直接观看电视直播、收看免费内容更便利等改变。

但对普通电视观众而言,看电视,尤其是用什么看电视,或许依然是个需要动脑筋的问题。结合近期新规,我们一起来看看到底应该怎么选、怎么看。

有线、IPTV、互联网电视,你分得清吗?

常常有观众会提出这样的问题:有线电视、IPTV、智能电视自带的系统、不同厂家的“盒子”,这么多不同类型的机顶盒,到底哪个才能看电视?

别急,主管部门有答案!根据国家广播电视总局、工业和信息化部、国家市场监督管理总局、中国消费者协会共同向各电视网生产厂商下发的《关于开展电视收看“明白卡”提示工作的通知》,一张小小的“明白卡”将在未来跟随各类电视机走进千家万户,让大家明白怎样的设备可以看电视直播,怎样的设备仅提供点播服务。

据“明白卡”显示,目前观众收看直播或点播的渠道主要有三种:有线电视、交互式网络电视(IPTV)、互联网电视(OTT)。

其中,有线电视是最“老牌”的电视收看渠道,各地都有自己的有线电视网络公司,能提供中央广播电视总台和省市区台100余套电视节目。用户可向所在地有线电视网络公司购买有线电视服务,收看电视直播频道。

而我们常见的IPTV,全名是交互式网络电视,它通过中国移动、中国联通、中国电信三家运营商的专网传输电视节目,收视费通常包含在电信运营商向用户收取的宽带套餐费用中,也可作为单独的附加服务费用,同样可以收看电视直播频道。

互联网电视(OTT)则是一项基于公共互联网开展的电视大屏业务。当你购买了智能电视并接入宽带网络后,就可以通过电视自带的节目指南和应用软件点播观看各类节目。请注意,互联网电视不传送中央和地方各级广播电视台的电视直播频道,不可以观看电视直播。

这里特别提醒一下,很多观众自行购买的“电视盒子”是以互联网为基础的智能家用外设设备,也被认为是OTT的一



种,需要和电视搭配使用,主要作用同样是点播,不能直接观看直播。

新规之后,IPTV、有线电视更方便了

对于习惯使用IPTV和有线电视机顶盒的观众而言,近期的新规几乎都是好消息:除了已经整改完成的开机页面外,广电总局日前还发布了《有线电视业务技术要求》等三项广播电视和网络视听行业标准的通知,进一步明确了在开机、操作方面的要求。

其中,开机时间的变化可能是最明显的:过去,有线电视和IPTV机顶盒开机速度并不那么尽如人意,程序载入时还可能出现营销广告。但根据新规,有线电视智能机顶盒开机过程所需时间应不大于35s,这不仅减少了观众的等待时间,也让更多恼人的广告少了“可乘之机”。最近召开的全国广播电视传媒机构管理工作会再次强调,要求加大开机广告监测监管力度,积极推进实现开机广告关闭功能。

而近期下发的《治理电视“套娃”收费工作指南2.0》则明确要求,有线电视和IPTV直播频道播放窗口须占交互主页首页首屏面积的40%以上,免费专区和免费节目推荐位占交互主页首页首屏面积的20%以上。这意味着观众可以更轻松地找到免费内容,而不至于稀里糊涂付费。

互联网电视和盒子怎么样?情况有不同

不同于有线电视和IPTV,互联网电视和盒子(OTT)的使用情况更为复杂,甚至一度被认为是“套娃收费”的重灾区。

对此,《治理电视“套娃”收费工作指南2.0》给出了更明确的要求,比如互联网电视免费专区和免费节目推荐位须占首页首屏面积的50%以上,首页首屏推荐的收费节目来源不超过2个收费包。

如果说首页推荐只是让观众“看得明白”,那么对订购信息的有效梳理则能让观众“买得放心”:

新规要求,电视大屏订购信息页要列明当前电视所有收费包信息,不得折叠、隐藏收费包名称;针对用户已订购的收费包和付费单片应在订购信息页置顶显示,提供用户订购记录、订购服务截止期限、是否为自动订购等服务信息,用户账户页须提供进入订购信息页入口。

当然,也有很多网友好奇:新规之后,在互联网电视、OTT盒子上安装的第三方影视类软件怎么用?尤其是近期引发热议的“电视家”直播APP停止服务事件,一度让不少网友好奇:为什么电视直播软件不能用?

应该注意到,“电视家”之所以停止服务,是因为它代表的是一类明确违规的盗播软件。这类盗播软件提供的电视直播,是在未经授权的情况下盗取了正版电视的网络信号源。明明是侵犯知识产权的盗播,还要另外收取用户的“会员费”,甚至可能给用户带来网络信息安全的风险……无怪乎主管部门会进一步整治、清理这类软件了。

多地小学开启校内午休模式

日前,教育部强调要因地制宜创造学生午休条件,多地小学开启校内午休模式。

校园午休想实现“躺睡自由”,对学校既有空间有着一定的要求,一些地方开始尝试使用新型课桌椅,让学生在教室里实现躺睡。

福建泉州

泉州部分小学从今年开始,试点使用可躺睡桌椅,使用椅子上的旋钮,课桌椅很快变成了一张“午睡床”。

在泉州市东星实验小学的一年级教室,午休时间,同学们娴熟地摆动椅子上的旋钮,课桌椅很快变成“午睡床”,一些同学还会拿出自己准备的枕头被褥,教室很快就变成一个午休的临时“宿舍”。

“可折叠”桌椅可以根据不同孩子的身高、体重灵活地调节它的倾斜度,更符合学生的需求。

河南郑州

郑东新区龙腾小学于2020年投入使用,目前只有四个年级,学校将暂时空置的五年级、六年级教室改造成午休室,统一为孩子们准备防潮垫、被褥、枕头等用具,让孩子每天中午能够躺睡午休。

此外,学校还给每一个班级安排了两个配班老师。

永昌小学是郑州市郑东新区的一所新建学校,学校的空余教室也被改造出来给学生们午休使用。

学校负责人表示,已按照最大招生人数进行统筹计划,学校的室内运动场、活动室都将列入供学生未来躺睡午休使用。

目前,郑东新区已有18所学校实现学生午休“躺睡”,对于老城区的部分学校无法完全实现学生躺睡的问题,当地也因地制宜对学校加强了学生睡眠制度的管理。

湖南株洲

躺睡的午休,不仅在城市里的学校不断探索,一些乡村学校也结合实际情况,打造适合学生健康成长的午休条件。

在湖南株洲醴陵茶山镇梅霞完全小学,每个学生都拥有一张可以躺着午休的折叠小床,女生在单独的教室里集体午休,男生们则会在各自班级的后方空间铺床休息,大家每天中午保证至少40分钟的躺睡时间。

据了解,茶山镇梅霞完全小学的学生大部分都是留守儿童,并且距离学校有一定的距离,六成以上的学生不具备回家午休的条件。学校通过问卷调查和随机访谈了解到,九成以上学生反映,趴着睡容易手酸、肚子胀气、流口水、头部出汗。

今年5月,梅霞小学在学校条件和资金都有限的情况下,最初规划的躺睡模式,便是在水泥地上铺一层防潮垫和拼接的泡沫地垫。新学期,长沙市一家公益组织向学校捐赠了130张定制折叠小床,在校学生午休开始实现从“趴桌上睡”“打地铺睡”变成“躺睡”。

目前,醴陵市茶山镇四所中学、八所小学的2952名学生中,已有近1000名学生实现午休躺睡。

中小学生学习午休自由为何如此重要? 趴着睡觉竟哪里不够健康?

今年6月,《关于构建优质均衡的基本公共教育服务体系的意见》出台,明确提出各地区在推进学校建设标准化的同时,可结合实际支持学校适当扩大教室学习活动和体育运动场地,为非寄宿制学校提供学生就餐和午休条件。

在教育部《关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知》中也曾明确提出3个重要时间。

必要睡眠时间:小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。学校作息时间表:小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00。有条件的应保障必要午休时间。就寝时间:小学生一般不晚于21:20,初中生一般不晚于22:00,高中生一般不晚于23:00。

中南大学湘雅医院儿童医学中心主治医师毛蕾蕾表示,趴睡时容易忽略压迫到眼睛的问题,引起局部眼压过高,导致眼胀,甚至出现近视眼的可能。如果趴着睡,要尽量避免压迫眼睛,如买一个柔软的抱枕,或者把头抬高,也会对脑袋的缺氧情况有所改善。