

春节返汝需要隔离吗？

2021年春运将于1月28日开始，目前“异地回乡是否需要做核酸检测”、“中高风险地区回乡是否需要集中隔离”是大家普遍关心的话题。

疫情下的春运，如何安全、顺利出行关系着春运中的每个人。那么，春节回汝需要隔离吗？汝州市新冠疫情防控指挥部发布通知。

境内中高风险地区

境内中高风险地区来(返)汝人员请主动向村委会、社区和市疫情防控指挥部报告(0375—6051167 6051168)，再到当地乡镇、街道设立隔离点集中隔离14天，并按程序进行2次核酸检测；核酸检测阴性者再居家隔离7天，测温正常且做好个人防护的前提下可自由有序流动。

境外来(返)汝人员

境外来(返)汝人员已在口岸集中隔离满14天，并持核酸检测阴性报告回到汝州后，再到市集中隔离点隔离14天并进行2次核酸检测(检测时间分别为隔离的第5天和解除隔离前1天)，检测阴性者解除隔离观察，在测温正常且做好个人防护的前提下可自由有序流动。

低风险地区

国内非中高风险地区返乡人员要提前一周向所在村(居)委会报备，回汝后由村一级人员实施居家单人单间隔离医学观察，隔离点有专人负责，做好每日健康监测和人员管控。

(仅供目前参考，以后续市疫情防控指挥部发布最新通知为准)

春运是目前疫情防控面临的一次“大考”，要把疫情防控放在春运工作的首位。同时，春运期间疫情防控，既要做到精准科学，还要方便群众出行。

为了防疫安全，我们倡导家里有在外学习、工作的，要提前做好沟通，劝导其就地过年。但无论是决定留守工作地“就地过年”，还是朝着家的方向进发，不变的是浓浓的乡愁和守护健康的殷切期盼。愿每个人都能过一个平安健康的春节！

来源：健康汝州微信公众号

11种情况必须用水洗手



图片来源网络

近日，多地爆出环境、物品上面检出新冠病毒阳性，为了防范钟南山院士所说的“环境传人”问题，除了环境消杀、勤洗手必须牢记。很多人随身携带手消毒液，需要时随时挤出揉搓。但不应该忽视的是，流动水和肥皂洗手永远是无法替代的，也是去除手上沾染的病原微生物的最佳方式。虽然含酒精手消毒液可杀灭绝大多数已知的病原微生物，但它不能清洁手部，且对艰难梭菌、隐孢子虫、诺如病毒、某些肠道病毒等无效，因此洗手至关重要。

有些情况，只能用肥皂和流动水洗手：1.准备食物之前、期间和之后；2.吃东西之前；3.照顾呕吐或腹泻病人前后；4.治疗伤口前后；5.如厕后；6.换尿布后或是给用过卫生间的孩子清洁后；7.接触动物、动物饲料或动物粪便后；8.处理宠物食品后；9.接触垃圾或化学品后；10.手明显脏污或油腻时；11.接触难辨梭状芽胞杆菌、诺如病毒、隐孢子虫、某些肠道病毒感染的患者后。如果身边没有肥皂和水，可使用酒精含量至少为60%的手消毒液，并尽快用肥皂和流动水洗手。

在医院或疗养院看望朋友或亲人前后，可用手消毒液替代肥皂和流动水洗手。但需注意，成人使用手消毒液至少取用3毫升，经测算，应挤压2泵，悬挂式手消毒液分配器也要2泵。

来源：人民网-生命时报

汝州火车站 春运期间加开这些列车

本报讯(融媒体中心记者 吴伟伟 通讯员 曹怡颖) 2021年春运自1月28日起至3月8日止，共计40天，那么，春运期间车次有何变化？1月17日，记者从汝州火车站获悉，今年春运期间共加开临客8趟。具体加开临客运行区间及到开时刻为：

1. K4284次 南阳-北京
21:49到,21:53开
2. K4582次 广州-洛阳
19:44到,19:47开
3. K4581次 洛阳-广州东
15:06到,15:14开
4. K4757次 洛阳-东莞东
14:40到,14:44开
5. K4819次 北京西-重庆西
8:55到,8:59开
6. 3098次 邓州-北京西
12:07到,12:12开
7. K5351次 洛阳-南阳
8:20到,8:22开
8. K5352次 南阳-洛阳
14:31到,14:34开

春节将至，在此也提醒广大市民安全出行并做好个人防护。

小儿脾虚、厌食怎么办？ 汝州中医有妙招！

本报讯(融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 范鸽子)“李医生，真是太谢谢你们了，如果没有你们，我真不知道我这孩子该怎么办呀……”1月17日下午，厌食症患儿之母张某某握着市妇幼保健院儿内科中医外治室医生李志辉的手激动地说。

据了解，该名厌食症患儿今年2岁，家住汝南办事处马庄村。2020年11月，患儿出现大便干，消瘦，还容易腹胀，不好好吃饭，一吃凉东西就肚子疼等状况，到市妇幼保健院儿内科中医外治室就诊后，被诊断为“厌食、脾胃阴虚症”。当时接诊医生李志辉通过家属描述和把脉问诊根据患儿情况，制定出了治疗方案。经过小儿推拿、消食贴、针刺四缝、艾灸等一系列综合治疗，一周后，孩子症状明显好转，吃饭也不用逼着吃了。目前孩子症状消除，饮食习惯良好，患儿家属非常满意，特意送来一面锦旗表达感激之情。

孩子脾虚、消瘦、厌食怎么办？据李志辉介绍，孩子的脾胃还在发育之中，特别娇嫩，具有“脾常不足”的生理特征，所以如果养育不当，就会导致孩子脾虚。脾虚的孩子，往往有以下表现：1.没有长牙，却每天一直流口水；2.睡觉时眼睛是半睁开的，无法闭合；3.脸色偏黄，比较没有光泽，有明显的眼袋；4.嘴唇周围一圈，有淡淡的青色；5.不爱吃饭，稍微一吃吃东西就饱了，就胀了；6.很爱吃东西，容易饿，但是不长肉；7.肌肉比较松弛，不结实；8.大便不成形，或者比较黏，或者前硬后软；9.舌苔中间部分经常厚腻，舌体胖大；10.有剥落苔、地图舌的孩子；11.嘴唇的颜色偏白、或偏暗红色；12.过敏体质、鼻炎、腺样体肥大的孩子一般都脾虚。

李志辉说：对于脾虚的孩子，在消食的同时，要记得扶正，因为任何消食的药材会耗气，需要调动身体的元气，来消化那些体内垃圾，并帮助排出体外。所以脾虚的孩子，不要没事就吃山楂一类的消食药材，尽量在积食的初期，通过调整饮食，适度的运动，和开心愉悦的心情，让身体自己调整过来。

李志辉告诉记者，增强脾胃功能对于脾虚的孩子，在没有热症的情况下(舌苔黄、舌质红、大便干燥)，经常早上给孩子捏捏脊，增强体质，晚上睡觉前可以通过摩腹来补脾经，如果有积食，可以增加揉板门、清脾经。有些脾虚的孩子，你摸他的腹部，腹部的温度比周围皮肤的温度低，这类孩子一般中焦脾胃都比较虚寒，所以在没有感冒生病、热症情况下，每周可以给孩子艾灸一次肚脐的神阙穴，艾灸到皮肤有点微微潮红就可以。

身在异乡 只要心中有年 便处处是家

●李晓伟

为贯彻落实党中央、国务院决策部署，巩固来之不易的新冠肺炎疫情防控成果，日前，市新冠疫情防控指挥部发布声明，要求各乡镇、街道切实做好境外及国内来(返)汝人员的排查及妥善做好防护工作，并呼吁全市居民动员在外工作或务工的亲属尽量减少流动，在工作地过年。与此同时，市人力资源和社会保障局下发了《致全市外出务工人员倡议书》，建议外出务工人员留在务工地过春节。

“有钱没钱，回家过年，家里总有年夜饭。”春节回家过年，是中国人千百年来的传统习俗，根植着浓浓的思乡之情。然而，当前疫情尚未彻底结束，我国出现多点零星散发病例甚至局部聚集性疫情，在防疫形势愈发复杂的背景下，“回家过年”还是“就地过年”，成为摆在每一名在外地汝州人面前的一道选择题。

“就地过年”十分必要，但关键在于安心，包括我市在内的全国各地要做好“就地过年”的安心、稳心、暖心工作。

春节临近，正处于寒冷季节，非常适合病毒生存。“就地过年”是减少人员长距离流动和大规模聚集，筑牢疫情防控屏障的必要之举。“就地过年”虽只是倡导，不具强制性，但为了自己及家人，为了全社会，不妨多些服从和忍耐。

同时，“就地过年”并非排斥亲情与团圆。“线上拜年、见屏如面”，在当今数字化时代，即便相隔万里，我们也可以利用互联网与家人通过视频“见面”，跨越时空“线上团圆”，同样可以温情满满。提倡“就地过年”，不是绝对不能回家过年。确有必要回家的，必须做好个人防护，坚持规范洗手，尽可能减少人群聚集。如果出现发热咳嗽等症状，及时到正规医院发热门诊就诊治疗。

面对近期国内疫情防控工作出现的新挑战，全国各地纷纷出台鼓励企业春节留员工过年的举措。

许多企业积极响应政府号召，真心实意留住员工“就地过年”。对于不少企业来说，留住员工“就地过年”，避免员工回乡再返程可能涉及隔离而无法及时返工等问题，在一定程度上缓解因春运产生的员工不足的问题，增加了稳定性，利于企业更好地生产经营。企业要通过以岗留工、以薪留工，发放“留岗红包”“过年礼包”，留住员工“就地过年”。合理安排生产、错峰放假调休，适当提高补贴标准，落实好工资、休假等保障待遇。在年后尽量给员工安排一次带薪探亲休假，以弥补员工无法返乡过年的遗憾。

政府部门要全心全意服务保障“就地过年”。政府作为外来人员“就地过年”的倡导者，必须完善好配套措施，全方位

搞好服务保障。坚持物质激励和人文关怀并重，细化服务保障。需要引起重视的是，要积极关心关爱在家乡过年的留守老人与儿童，做好安抚工作，让他们在没有更多亲人陪伴的情况下也能过好年，让在外群众在当地留得安心、过得舒心。真正实现保障到位、措施齐全，让外地务工人员自愿留下来，让倡议更加有效。

“心中有年，处处是家。”“就地过年”是春节期间疫情防控的具体举措。只要我们站在全局的高度，把“就地过年”的服务保障做到位，助企服务更有力，“年味服务”更足些，构筑更加坚实的“就地过年”民意基础，就必然能使广大在外工作务工的亲



四类脂肪肝 不宜做运动

如果有谁体检查出脂肪肝，周围人总会语重心长地劝告：“管住嘴、迈开腿，抓紧运动吧！”虽说生命在于运动，但脂肪肝患者是不是都要增加运动量，还真不能一概而论。

控制饮食、戒烟戒酒、体育锻炼、谨慎用药是脂肪肝治疗的基本方针。其中，体育锻炼在临床上又被叫做“运动疗法”，应根据不同人群的疾病特点，选择合适的运动方法。

有研究表明，由于运动对脂肪代谢的影响具有较强针对性，因此通过增加能量消耗、限制能量摄入所产生的血脂改变较单纯限制能量摄入更为理想。伴胰岛素抵抗、

体重超重或近期体重增长的脂肪肝病人，以及肥胖症、2型糖尿病、高脂血症所致的营养过剩性脂肪肝，病毒性肝炎后脂肪肝患者，均可在医生的指导下进行适当的运动治疗。但另有4类脂肪肝患者，做运动要尤为谨慎。

1.伴有严重合并症，如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、充血性心力衰竭、严重心律失常、重度高血压、1型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等，应限制活动，以免病情恶化。即使是医生许可运动，也必须严格掌握运动量，并在运动过程中密切

观察。

2.运动会使代谢增加，对于低体重的营养不良性脂肪肝，以及甲状腺功能亢进和肺结节核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者，过多的运动反会加重病情。

3.药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人，过多运动可能成为干扰代谢的因素。

4.妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征(脑病脂肪肝综合征)患者，应限制活动，并增加卧床休息时间。另外，运动疗法仅适用于原发性肥胖症，继发性肥胖患者不宜过多运动。

来源：人民网-生命时报



图自来源网络

嘌呤高、盐分高 老人喝汤别太多



图片来源网络

喝汤是滋补暖身的好方式，但如果喝得不科学，不但营养没法吸收，还会给身体造成负担，老年朋友尤其要当心。

嘌呤高，增加肾负担。汤煮时间过长，会使嘌呤含量高；同时因为富含蛋白质，增加肾脏负担。随着年龄增长，肾小球滤过率逐渐降低，因此，老人喝汤对肾脏损伤更大，岁数大的人不要过分追求喝汤补身的做法。

盐分高，促发心脑血管疾病。老人每天的盐摄入量最好不要超过6克，喝汤时尤其易超标。浓汤里溶解的盐分很多，可能造成高血压等疾病。据研究，一定比例的脑卒中和冠心病主要由高血压引起，而吃盐量与高血压呈正比。老人喝汤，最好少放盐甚至不放盐。

草酸高，影响矿物质吸收。如果汤中含草酸过高的蔬菜，如菠菜、甜叶菜、韭菜、竹笋、苦瓜、茭白等，会影响钙、铁等矿物质的吸收。钙质如果和草酸结合，就成了草酸钙，不能被人体吸收，达不到补钙目的。草酸钙沉积过多，还可能诱发各种脏器的结石病，比如肾结石、胆结石。因此，老人喝蔬菜汤，最好将菜焯几十秒再做汤。

汤太烫，易损伤食管黏膜。不少老人认为，汤要趁热喝才鲜美。但一味追求“热”度，会导致食管黏膜损伤。研究表明，常吃烫食的人，罹患口腔癌、食道癌等上消化道癌症的风险增高。因为上消化道黏膜十分娇嫩，承受不了高温。

建议老人喝汤要清淡、少盐。切勿煮太长时间，蔬菜汤以食材稍微变软最佳，肉类汤炖1小时左右为好，不要超过2小时。熬汤前，将肉类、菜类分别用沸水焯一下，可有效减少嘌呤和草酸含量。

来源：人民网-生命时报

汝州电动四轮车可以上牌照？交警辟谣了……



电动车保险号牌

最近，汝州交警看到很多小伙伴留言：电动四轮车可以上牌照了？

突然流传这样的一条消息，引起了很多不明真相市民的疑惑。然而，真相并不是这样的。

汝州交警对此专门辟谣：“保险牌”只是保险公司出具的一种参保凭证，并不是车辆的号牌。

近年来，三轮、四轮电动车在公共道路上的身影随处可见，兼备汽车的性能和舒适性却没有汽车的安全系数。即便如此，越来越多的人特别是老人选择了这种看似性价比高的交通工具代步。然而这种“非标车”到公安交管部门无法上牌，导致无号牌车辆在道路上横冲直撞、违反道路交通安全法规的现象屡见不鲜，给道路交通安全、交通秩序等带来了严重不利影响。

据悉，“非标”三轮、四轮电动车生产设计不合理、工艺简单、材质低劣，销售隐瞒事实，忽悠消费者，消费者未经驾驶培训，

交通违法多。由于众多三轮、四轮电动车没有登记上牌，驾驶人也没有驾照和保险，一旦发生事故对他人造成人身伤害或财产损失，驾驶人为了逃避处罚，会毫不犹豫地选择逃逸，不仅给交管部门事故查处、追责带来极大难度，事故中受害的其他人员获得赔偿的难度也更高。对驾驶人及其家庭来说，更是面临两方面的风险。一方面，如果因车辆质量问题对自己造成人身或财产损失，不仅难以获得保险赔付，厂家和销售商还往往以“我们卖的不是机动车”为由推诿责任。消费者维权困难重重，拖到最后，损失只能自己承担。另一方面，由于这类车辆往往被认定为“机动车”，一旦在使用中发生交通事故，无论是单方事故，还是与其

它机动车、非机动车或行人发生事故，都会因此承担更大的事故责任和赔偿责任。

封闭式四轮电动车品名、标准需在国家工信部《公告》范围内的，符合规定的四轮电动汽车，可以提供车辆合格证、购车发票、车辆保险、车主有效证件、完税证明，进口车还需提供进出口证明后到车管所办理查验业务，通过查验外观和整备质量符合要求的，才能办理电动汽车注册登记业务，不符合规定的不予办理注册登记。

在此，汝州交警温馨提醒广大市民群众，不销售、不购买、不驾驶、不乘坐此类非法车辆，为道路交通安全以及自己、他人的人身安全负责。在购买四轮电动车前要先查询是否符合注册登记条件后再进行购买，避免造成不必要的损失。

来源：汝州交警微信公众号