



2020年2月23日 星期日 编辑 钱红 美编 王涛 校对 杜蕾

疫情还没结束 切勿摘口罩扎堆吃喝

2月22日,新华每日电讯微信公号刊发题为《@所有人,疫情还没结束! 没到摘口罩扎堆吃喝的时候!》的评论。

新冠肺炎疫情拐点尚未到来,病毒变化形式还在“花样翻新”,但很多人已急不可耐地摘下口罩,出门聚餐聚会聚集。

21日有几则新闻,让不少人直呼“感到害怕”——

广州,餐饮商家“陶陶居”正式接受堂食,前去排队等位的顾客比肩接踵,很多人连口罩都没戴,商家营业半天后紧急闭门谢客;

浙江杭州,某商场恢复营业,5小时销售额突破1100万元,而当地确诊病例“零新增”状态刚被一名老人打破,她还曾去过香火鼎盛的灵隐寺;

更令人困惑的是,江西赣州竟然已重新出现聚众赌博案件……

最近一段时间,疫情防控出现一些积极变化,复工复产气氛渐浓。随着天气转暖,很多在家憋了一个多月的人们开始蠢蠢欲动,甚至呼朋引伴,去熟悉的网红店“打卡”。其中不少人,已经摘下了口罩。

我们当然希望社会生活秩

序早日恢复,希望街市重归“热闹”,但鉴于目前的形势,我们还是明确地呼吁一声:各位,疫情还没结束! 还没到扎堆吃喝的时候!

这不是我们危言耸听,扫大家的兴致,而是有明确的依据:21日召开的中共中央政治局会议明确强调,“全国疫情发展拐点尚未到来”;钟南山院士多次强调,现在说“拐点”依然“言之过早”;从去年12月底至今一直在与死神抢夺新冠病人的武汉大学中南医院急诊中心副主任夏剑则明确表示,“这是一场持久战”。

疫情防控并非一蹴而就,短期出现一些积极变化,并不意味着病毒已被战胜。而且新冠肺炎病毒是一种全新病毒,它一直在变化,而且“狡猾多端”——四川已出现治愈回家十天后又复检出阳性的病例;多地出现无症状确诊病例;核痰咽检测阴性粪便为阳性……

无湖北接触史是如何感染的?来自天津的警报:危险传播链超乎想象!

中国疾病预防控制中心流行病学首席科学家、卫健委高级别专家组成员曾光预测,湖

北省外确诊病例在下降的过程中还可能再上升,“目前不敢太乐观,因为从各地发生的一些情况来看,好几个城市已经出现这样的苗头”。在复工复产过程中,已经出现不少聚集传染病例。

这些都充分说明,当前人们对新冠病毒的认识必须进一步加深,对病毒的态度必须更加审慎,一丝一毫的放松,都有可能导致严重后果。

虽然中央提出,要落实非疫情防控重点地区分区分级精准防控策略。但是,“分区分级”是动态划分,不是一劳永逸。今天没有新增病例,只说明一时的情况,不代表未来可以高枕无忧;有不少城市,原本形势一片大好,突然出现一个确诊病例,防线瞬间被攻破……

我们对战胜疫情充满信心,但此刻还不是“轻敌”的时

候;我们希望防疫工作做到“万无一失”,切不可因为一时大意、一时“贪嘴”而导致“一失万无”。为了战“疫”大局,希望大家都能继续保持警惕,外出时坚持戴口罩,与他人保持适当距离,不聚集不聚餐。

同时,希望商家和政府部门也要做好引导,切不可因一时小利而毁大局。毕竟,在这场战“疫”中,已经有不少医护人员、基层工作人员、民警等,为了守护大家的身体健康和生命安全,献出了宝贵的生命!

“只要我们这身防护服没脱,你们就待在家里别出来,否则我们就白拼命了!”让我们记住前线医生的痛声疾呼吧,万万不可“为山九仞,功亏一篑”,让一线医护人员、防控人员的汗水、心血、牺牲和努力,因为个别人的满不在乎、麻痹大意而葬送。

据新华社电

疫情期间还聚餐 淄博4男子受处罚

记者 任灵芝
通讯员 许红 报道

晨报讯 新冠肺炎疫情发生以来,广大群众积极响应防疫要求,不串门、不聚餐、不聚会。然而仍有极少数人不以为然,聚餐聚会,最终被公安机关依法处罚。

2月14日,居住在张店的刘某组织魏某、李某、魏某某,在其经营的茶店里聚餐。民警发现后制止了4人聚餐行为,并对4人进行了批评教育。

2月19日晚上6点,刘某又组织魏某、李某、魏某某在店内聚餐,后被张店公安分局学区派出所民警依法传唤至派出所。

刘某、魏某、李某、魏某某构成拒不执行紧急状态下的决定、命令,根据《中华人民共和国治安管理处罚法》第五十条之规定,张店警方依法给予刘某、魏某、李某、魏某某罚款贰佰元的行政处罚。

更多内容详见

本报官方微信及“掌握鲁中”APP



抗击新冠肺炎心理减压技术 安心手册 ⑥



心理减压技术

NO.1 准备与放松

一般准备

每一次稳定化练习之前,你需要进行练习前的准备:

1.请尽量放松,聚精会神,开始练习……

2.请选择最舒服的姿势。可以躺着,也可以坐着,直到你找到最舒服的姿势为止……练习里会有很多画面,请最好闭上眼睛。如果你愿意睁着,建议你在房间里找一个点,一直盯着那里……你每时每刻,都可以主宰所发生的一切,如果你想确证这一点,可以让一块肌肉绷紧,请认真考虑,想不想打开内心的知觉……如果想,就请跟随声音;如果不想,就让声音飘散……

3.完成这一准备之后,紧接着就可以引导进入放松训练。

放松训练

方法1 呼吸训练

1.现在请让自己坐舒服(在放松训练的过程中,可以调整姿势)。

2.双手掌心向下放在肚脐上,以监测腹部是否会随着呼吸而上下起伏。

3.很好……把你的注意力集中到呼吸上来,平静、均匀地呼吸,一呼一吸,身体也随之慢慢在起伏……

4.吸气的时候,请默念千分之一、千分之二、千分之三、千分之四,很好,屏住呼吸,千分之一、千分之二、千分之三、千分之

四,然后把气呼出来,呼气的时候,请默念千分之一、千分之二、千分之三、千分之四……非常好……按照这个节奏,继续做深慢的呼吸……非常好。

5.注意你的胸腔,随着你的呼吸,它在缓缓的,一起一伏……你的腹部也在随之起伏……多么美的节奏。

6.如果你愿意,在吸气的时候,你可以去感受空气顺着鼻腔的内壁,缓缓地流过,仔细体会,鼻腔对这种微小的运动有什么感觉……空气顺着气管,逐渐达

到肺部,腹部上抬了……呼气的时候,腹部也随之下沉,气流从肺部流过气管、鼻腔,离开了你的身体。呼气的时候,可以自己说“放松”“平静”“安宁”“舒适”,或其他让你感觉舒服的词语。非常好。就这样,继续做深慢的呼吸,体会身体在呼吸的时候的感觉……

7.如果你愿意,可以想象,每一次吸气,都吸入一些自然界的能量和精华,多了一点舒适和安宁……每一次呼气都排出一些东西……一些你不想要的东西

会离开你的身体,让你从白天的紧张和忙碌中解脱出了一点……

8.非常好……随着平静的呼吸,你感到越来越放松,越来越舒适……请你继续这样的呼吸。

9.(2分钟之后)现在,请你慢慢回到这个房间来……你又可以去感觉到自己的身体,你的手,你的脚……可以活动一下自己的手脚……你感觉自己很舒服,恢复了活力。

方法2 渐进性肌肉放松训练

1.找一个你不会被打扰的房间,一个舒服的位置。你可以想要松开一下衣服并脱去鞋子。当你做了几次平缓的深呼吸就可以开始放松了……

2.现在当你身体放松时,握紧拳头在手腕(腕关节)处向后面弯曲……越来越紧……感觉到拳头和前臂的紧张……现在放松……感觉到拳头和前臂的放松……注意和紧张状况的对比……(如果有时间,将前面的程序至少重复一次)

3.现在将肘部弯曲,绷紧二头肌……你要尽最大努力使它们紧张,并且有一种绷紧的感觉……将手垂下并且放松……感受差别……

4.将注意力转向头部并且使将前额皱起,尽最大努力皱起前额……感觉到前额和头皮的紧张……现在使它放松和平

展……

5.现在皱眉,注意前额有一种拉紧的感觉……放松。让眉毛重新平展……用力闭眼,再用力……放松眼部……让眼睛轻轻地舒服地闭合……

6.现在张大嘴并且感到面颊的紧张……将面颊放松……当面颊放松时,嘴唇轻轻地张开。注意紧张与放松之间的对比……

7.现在用舌头顶住嘴的上鄂,用力……放松……现在将嘴唇缩成“O”的形状……放松嘴唇……感受前额、头皮、眼睛、面颊、舌头和嘴唇……越来越放松……

8.将头部围绕脖子缓慢地转动,当头部运动时注意紧张变化点……然后从相反方向缓慢地转动头部。放松,让头部舒服地回到原来的位置……

9.现在开始耸肩,停顿……放下肩膀……一种放松的感觉传遍脖子、喉咙和肩膀……纯粹地放松,越来越深入……

10.现在将空气吸入,充满肺部。屏住呼吸,感受压力……现在将气体呼出,让胸部变得松弛……继续放松,让呼吸自由平缓……随着每次呼气,肌肉的紧张也得以释放出来……现在请收紧上腹部并且保持一会儿,感到腹部紧张……放松……现在将一只手放在腹部,做腹式呼吸,使其推动手向上,停顿……放松。当呼气时注意放松的感觉……现在将背部弯曲成拱形,不要过度,使身体其他部位尽量放松。注意背部的紧张感……现在放松……让紧张消退。

11.绷紧臀部和后腿……放松并感觉不同之处……现在伸直并拉紧腿并且向下卷曲脚趾。

体验这种紧张感……放松……伸直并拉紧腿并向上弯曲脚趾……放松。

12.当你继续慢慢地深呼吸时,感觉到这种舒适的温暖和深沉的松弛遍及你的全身……你可以调动全身做进一步放松,释放体内剩余的最后一紧张感。放松脚趾……脚踝放松……放松小腿……放松胫骨……放松膝盖……大腿放松……臀部放松……让放松的感觉扩展到腹部……到下背部……到胸部……越来越放松。感觉到松弛感渗透进肩膀……渗透进胳膊……渗透进手掌……越来越深入。体会脖子那种松弛和放松的感觉……还有面颊……整个脸部……头皮……继续缓慢地做深呼吸,你的全身有一种放松、平静和舒适的感觉。

(待续)