

三部门联合发布通知明确 师生在校期间不强制要求戴口罩

本报综合消息 3月13日，教育部、国家卫生健康委、国家疾病预防控制局联合发布《关于印发高等学校、中小学校和托幼机构新型冠状病毒感染防控技术方案（第七版）的通知》，明确高校、中小学、托幼机构开学后不强制要求师生佩戴口罩。

通知要求，师生应区分场景、人群和疫情情况科学佩戴口罩。开学后，师生在校期间不强制要求佩戴口罩，可根据个人健康状况和意愿选择是否佩戴口罩。学校校医、保安、保洁、食堂工作人员等上岗时应佩戴医用外科口罩。师生员工出现发热、干咳、咽痛等新冠病毒感染相关

症状时，应尽快进行抗原或核酸检测，就医排查，不得带病工作或学习。师生员工离开校园后，应按照当地社会面疫情防控相关要求科学佩戴口罩。如当地出现疫情流行，恢复师生员工校内佩戴口罩的防控措施。

学校应坚持知情、同意、自愿原则，鼓励适龄无接种禁忌师生员工接种新冠病毒疫苗。鼓励符合条件的18岁以上师生员工进行1剂次同源或序贯加强免疫接种，不可同时接受同源加强免疫和序贯加强免疫接种。鼓励感染高风险、具有较严重基础疾病和免疫力低下师生以及60岁以上老年教职员工，在完成第

一剂次加强免疫接种满6个月后，进行第二剂次加强免疫接种。

高校要建设健康驿站，按照在校师生人数和防疫需要科学配置床位数，配备足量医护人员、防护物资、医疗药品和器材，按需为校内轻型病例提供照护、临时健康监测或适当对症治疗。中小学要配齐配足专兼职健康教育教师，开设健康教育课程，将新型冠状病毒感染和校园常见传染病防控知识与技能等纳入健康教育内容，帮助师生员工掌握传染病防控基本知识和技能。托幼机构要充实防疫物资，加强保健室建设，合

理规划和设置健康观察室，为发热人员提供临时留观。

疫情流行期间，由当地疫情联防联控机制综合评估病毒变异情况、疫情流行强度、医疗资源负荷和社会运转情况，学校可根据师生感染情况和医疗资源紧张程度，适时依法采取临时性防控措施：高校可以暂缓非必要的大型聚集性活动，校内公共场所限流，实施线上教学；中小学可以班级或年级为单位停止线下教学，实施临时性线上教学；托幼机构可以暂缓开园，待疫情解除后，及时恢复保育秩序。

湖南等3省省委 主要负责同志 职务调整

新华社北京3月14日电 日前，中共中央决定：

张庆伟同志不再兼任湖南省委书记、常委、委员职务；沈晓明同志任湖南省委委员、常委、书记，不再担任海南省委书记、常委、委员职务；韩俊同志任安徽省委委员、常委、书记，郑栅洁同志不再担任安徽省委书记、常委、委员职务；冯飞同志任海南省委书记。

西湖龙井茶 正式开采

3月13日，龙井村的茶农在采摘西湖龙井“明前茶”。

当日，经农业、气象等部门多方综合研判，西湖龙井茶“龙井43”品种正式开采，浙江杭州西湖龙井茶一级保护区的梅家坞村、龙井村、翁家山村等产茶区的茶农开始采摘西湖龙井“明前茶”。西湖龙井群体种将于3月下旬开采，总产量预计与往年持平。2022年11月，“中国传统制茶技艺及其相关习俗”成功入选联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，“西湖龙井”是其重要组成部分。

新华社发



牙冠竞价挂网在四川启动 种植牙整体费用 有望减半

本报综合消息 近日，四川省医保局发布关于开展口腔牙冠竞价挂网工作的通知，涉及单牙种植使用的全瓷牙冠产品。此次参与口腔单牙种植全瓷牙冠原材料的企业最高有效申报价为234元至820元不等。口腔种植的费用大致包括种植体、牙冠和医疗费服务三部分。种植体产品的集中带量采购已于今年1月开展，多地也相继出台了种植牙医疗服务价格调控。

1月11日，由国家医疗保障局指导、四川省医疗保障局率先牵头开展的口腔种植体集中带量采购在四川省成都市开标。此次集采共有1.8万家医疗机构参与，中选产品平均中选价格降至900多元，同集采前中位采购价相比，平均降幅55%。口腔种植体系统省际联盟联采办负责人在接受记者采访时表示，四川省医保局将率先开展牙冠竞价挂网，其他省份将及时跟进联动四川的牙冠挂网价格，通过多项治理措施，预计种植一颗牙的整体费用（含医疗服务、种植体和牙冠）有望降低50%左右。

“改革先锋”王伯祥逝世

留下一座“中国蔬菜之乡”

本报综合消息 记者经多方核实，“改革先锋”奖章获得者王伯祥于3月13日逝世，享年81岁。

王伯祥曾任寿光县委书记，被称为“新时期县委书记的榜样”，他创造性地领导了寿光的蔬菜生产、寿北开发及工业项目的升级改造，创建了全国闻名、江北最大的蔬菜批发市场，为寿光经济发展奠定了基础。

上世纪80年代，在任寿光县委书记的五年多时间里，王伯祥以“敢为天下先”的精神，掀起了一场改变农民命运的“绿色革命”，把占全县总面积60%的不毛之地变成全县的“粮仓”和“银山”；发展壮大骨干企业，打响工业翻身仗。他不仅让寿光摘掉了贫穷落后的帽子，而且给寿光人民留下了一座座搬不走的金山

银山。

王伯祥在寿光的五年间，寿光企业总产值翻三番，利税增长近十倍。他为寿光留下了3.3万个蔬菜大棚，120万亩收益可观的棉田、盐田、虾池，4000家蒸蒸日上企业和10万多个“万元户”。

如今，寿光农产品物流园除了销售本地菜，还承担冬季南菜

北运、夏天北菜南销的重要功能，成为全国最大的蔬菜集散中心。高峰期日交易量1万吨左右，蔬菜交易品种300余种，辐射全国20多个省市自治区。

2018年，全国蔬菜质量标准中心落户寿光。“寿光模式”加快由技术输出向标准模式输出转变，目前已向全国26个省区市提供了农业问题集成解决方案。

“饭后百步走”不一定健康,这些饭后坏习惯要注意!



好多人饭后都有吃水果、休息、唱歌等习惯，殊不知这些习惯可能会影响你的健康。

饭后喝浓茶

饭后喝浓茶会使食物中的蛋白质与茶叶中的单宁酸结合形成沉淀，影响蛋白质吸收。建议：饭后至少30分钟后再饮茶，量也不要太多，尽量饮用淡茶。

饭后大量喝水

饭后大量喝水不可取，因为立刻饮水会稀释胃液，减缓其对食物的消化和吸收，易引发腹胀等不适。建议：如果觉得饭后口干难忍，建议少量饮水，但不可一口气喝太多。

饭后立即吃水果

饭后胃已经处于被食物填满的状态，血糖也逐渐上升，立刻吃水果不仅会加重胃负担，影响食物正常消化，还会使血糖升得更快。时间久了易诱发消化系统疾病和糖尿病。建议：最好在饭后2小时后再吃水果，也可以在两餐之间吃。

饭后久坐

因为坐着的时候，胃肠道不容易运动。另外总是坐着会导致人体消耗很低，容易长胖。建议：饭后可以缓步慢行20分钟到30分钟，有助于促进消化。但不要进行中高强度运动。

饭后马上运动

“饱腹感”只是胃感觉到了胀满，营养却还没被吸收进体内，身体仍处于“饥饿”状态。如果此时匆忙起身运动，会有一部分血液集中到运动系统，延缓了消化液的分泌，容易诱发功能性消化不良。

建议：“饭后百步走”是好事，但不要立即进行。如饭后想打太极、慢跑等中强度运动，需至少休息30分钟-60分钟。

饭后立即洗澡

好多人吃完饭立即就去洗澡，这种行为是不可取的。因为饭后立即洗澡，容易造成身体体表血流量增加，胃肠道的血流量则会相应减少，从而使肠胃的消化功能减弱。

建议：最好先休息1小时-2小时再洗澡，水温合适后可以先从脚部开始冲洗。

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注科普滨州微信公众号了解科普内容和生活资讯