

疫 情 后

这些应急物资你家该备上

你知道吗

应急物资储备不仅是政府和企业的事情，更需要家庭积极动员起来，作为应急物资储备主体之一，参与到国家应急管理体系以及能力现代化建设中来。

新冠肺炎疫情给人们的家庭生活带来了巨大影响，从推崇“我的家里空无一物”的“断舍离”生活到因应急储备不足而仓促去超市、药店购买大米、食用油、口罩、感冒药……针对这种情况,北京市应急管理局前不久对《北京市家庭应急物资储备建议清单》(以下简称《清单》)内容进行了更新。

家庭是否有必要进行应急物资储备?储备什么应急物资、储备多少、怎样储备?近日,相关专家给出了建议。

应急物资储备，不仅是政府和企业的事

“灾害发生后，家庭作为社会的基本单位，是最先受到冲击和影响的，也是抗击灾害、自救互救的第一响应力量。所谓第一响应力量，是指突发事件发生后，第一时间在现场，能够快速反应、指挥协调、具备一定处置能力，能够带领现场民众徒手或利用简单工具开展抢险救灾的救援力量，这在全社会基本已经形成共识。对于每个家庭来说，父母应该是孩子的第一响应力量，父母应承担应急物资储备的主要责任。”河南理工大学应急救援研究所所长、中国科协（公共安全与应急科普教育）首席科学传播专家钱洪伟说。

钱洪伟表示，我国已经建立了中央、省、市、县、乡五级救灾物资储备体系，但是还缺少家庭应急物资储备这落地的一环。

“应急物资储备不仅是政府和企业的事情，更需要家庭积极动员起来，作为应急物资储备主体之一，参与到国家应急管理体系以及能力现代化建设中来。”钱洪伟科研团队成员周凡超说。

钱洪伟指出，目前我国家庭应急物资的储备布局还较薄弱。“我们经常讲，没有应急物资保障的预案是假预案，应急物资的重要性不言自明。甚至可以说，家庭应急物资储备体系优劣对整个国家应急物资储备能力水平具有决定性影响。如果在这方面不能给予足够重视或存在短板的话，可能会带来许多意想不到的风险。”

中国人民大学公共管理学院副教授王宏伟也表

示，国家应鼓励社会、家庭提升防疫应急意识，分散储备一定数量的口罩等应急物品。这样，国家、企业与企业等就会形成一个相互补充的物资储备系统。

目前，国家也认识到家庭应急物资储备工作的必要性和紧迫性，并陆续启动系列准备工作。

国家减灾委员会办公室、应急管理部联合发布的《关于加强基层应急能力建设 做好2020年全国防灾减灾日有关工作的通知》中，明确提出“鼓励引导企事业单位和居民家庭储备基本应急物资和救生避险装备，推广使用家庭应急包”。随后，国务院安委会办公室、应急管理部联合印发《推进安全宣传“五进”工作方案》通知中，也提出“推动建立并推广家庭应急物资储备清单，引导家庭储备简易应急物资，鼓励有条件的地区面向家庭免费发放应急安全包、灭火器等”。

储备不是“囤货”，应考虑家庭实际情况

5月，北京市应急管理局对《清单》进行了更新，完善后的《清单》基础版内容包括应急物品、应急工具和常用应急药具三大类，包括具备收音功能的手摇充电电筒、救生哨、毛巾纸巾、呼吸面罩等共10类物资；扩充版内容包括水和食物、个人用品、逃生自救求救救助工具、医疗急救用品、常备药品、重要文件资料等六大类、18小类、62种物资。比如矿泉水、婴儿奶粉、防水鞋、长明蜡烛等。

钱洪伟说，《清单》是指导大家怎样进行物资储备，应急物资储备也并非通常意义上的“囤货”。一般的家庭应急物资，除了常见的方便食品、饮用水、创可贴、碘伏、手电筒、收音机等物品外，一定要结合家庭成员构成、居住条件和地区灾害类型等具体情况有针对性地进行储备。比如家里有老人、孩子的可能需要准备一些应急药品或特殊的应急食品，多层住宅楼的居民可能需要准备应急逃生绳等逃生工具，洪水多发地区的居民可能需要准备反光衣、救生衣等求救逃生工具等，诸如此类问题都要考虑到。“只有这样，才能建立起适合各自家庭情况的应急物资储备。”

关于应急物资储备的数量，通常根据家庭人口来计算，至少要储备3天的应急食品，尤其要注意饮用水的储备。钱洪伟说，储备方式通常要遵循“平急结合、新旧统筹”原则。也就是说，食品或药品的储备，只需要保证有足够的存量，日常使用后及时补充即可，这样可以有效解决家庭应急物资过期轮换的问题。此外，也可以考虑其他储备方

式，比如不同家庭即邻里之间“互帮互助”的存储方式；每个家庭与所在社区应急物资储备库（点）的对接储备方式等。

“总之，应急物资储备落地实施要靠基层、家庭。”周凡超说，政府有关部门不但要加强应急物资储备科学化、专业化与社会化，还应出台相关政策，鼓励每个家庭、家庭与邻里之间、家庭与社区之间做好物资储备共享、协同工作。通过基层应急物资储备体系“一盘棋”，建立健全家庭应急物资储备体系。一旦遭遇灾害，尤其是大灾，家庭应急物资储备体系能迅速启动，避免或减缓灾害对家庭及社会造成的损伤和破坏。

注重知识普及，提升公众风险防范意识

2015年，北京市发布了全国首个《家庭应急物资储备建议清单》，随后的几年时间内，天津、陕西、山东省青州市等地也陆续发布了当地的《家庭应急物资储备建议清单》。在今年的第十二个“全国防灾减灾日”期间，除北京更新了建议清单外，辽宁省锦州市也发布了当地首个《家庭应急物资储备建议清单》。不少地方的应急管理部门选择在北京清单的基础上修订，并向公众发布。

钱洪伟说，不同城市公布清单，说明家庭应急物资储备工作已经引起许多地方政府的重视，但是有了清单，只是完成整个家庭应急物资储备推广的第一步。后续要解决的是清单的落地问题，平时是否能把清单所要求的物资做好配备和维护管理，发生灾害后，储备的应急物资是否真正有用、管用，这才是最关键的。

“从目前的实际情况来看，进行应急物资储备的家庭还是少数。这反映了我国社会公众还没有形成风险防范意识，对应急物资储备重视不足。”周凡超说，因此培育群众坦然面对灾害的心态和 risk 意识，普及应急科学知识、应急技能是非常必要和迫切的，也是提升家庭应急物资储备意识的有效切入点。

钱洪伟强调，加强社会公众风险防范意识的一个重要渠道，就是对应急物资生产、储运、调配及补偿等科学知识的普及。目前，许多部门已经认识到应急物资管理以及科普工作的重要性，但重视还多停留在文件层面，还需政府、社区、学校等基层组织单位利用自身宣传优势，通过各种媒体平台，对公众进行科普，提高公众风险防范意识，包括风险感知、认知和基本的风险研判能力等，进而推动社会公众掌握基本应急知识和技能。

(李 禾)

酸酸甜甜

夏季水果也养生

健康白城

进入夏季，吃时令水果养生再好不过。那么，夏令特色水果谁最靓？

樱桃 樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居水果首位，具有抗贫血、祛风湿、防治麻疹等养生功效。爱美女性还喜欢用樱桃美容，将樱桃汁涂抹在脸上，可使肌肤红润有光泽，还可美白祛斑。

杨梅 杨梅盛产于我国南方，被称为“果中玛瑙”，素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳，汁液多，酸甜可口，消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、抗癌抗癌、美容减肥等功效。

桑葚 初夏，那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚，很是诱人。早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用补品，又被称为“民间圣果”，不但营养成分丰富，且具有很高的药用价值，滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

荔枝 “一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果，味甜如蜜。荔枝性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效，还可促进细胞生成、使皮肤细嫩，是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令心情舒畅，但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴，在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷 “五月江南碧苍苍，春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整（果实茸毛处）、个头大而匀称的果实，这样吃起来味道才好。

西瓜 西瓜是最具特色的夏季水果，解暑生津，自古就有“天然白虎汤”的美誉，还有“夏日吃西瓜，药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

柠檬 富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬，是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑，健脾开胃，帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水，清新酸爽的味道能让人精神一振，打开胃口。 (明 文)



中医如何“降服”高血压



中医如何看待高血压？有没有标本兼治的中医方法？为此，海南医学院第二附属医院中医科主任王高岸给出了建议。

高血压的常见病因

过食肥腻，阴浊内生（营养过剩、血液浑浊瘀滞）。现在的人营养摄入大大超过了所需，等到岁数增长之后，身体机能走向衰退，对营养的需要只会更少，如果继续过剩，囤积的营养物质便会进入血液，血液变粘稠，流动不再流畅，心脏难以将血液送大脑，人体为了解决这个问题，就升高血压，所以营养摄入过剩是造成高血压的一大主因。

饮食起居无规律，劳逸失常，七情所伤导致衰老、肝肾不足。饮食起居无规律，劳逸失常，导致衰老、肝肾不足，阳虚生寒。凡所瘀滞，多属于寒，寒性凝聚、收引，因寒而凝，成阴浊，包括瘀血、痰饮、水湿等都是，导致血液运行瘀滞不畅，全身各脏器血液供应不足，人体代偿性血压

增高，保证全身脏器血液供应。

中医如何治疗高血压

中药汤剂治疗 中医的中药汤剂治疗，是需要辨证施治的，其中重要的一点，要始终注意维护人体正气、阳气，不要伤正。高血压，往往和肝肾不足、阳虚，以及寒邪内客相关。凡身体有一处阳气不到，即在此处出现阴浊凝聚。仲景之《伤寒论》，他所重视的也就是这个“寒”字，而治病之法，也需以祛寒为主。寒邪自外而入，邪之来路也即邪之去路，所以治诸寒证需重视培养阳气以祛除寒邪，若能阳气温通，则阴凝自散，血压正常平稳。

运动治疗、食疗 中医认为，动生阳，避免寒凝血滞。运动有利于消除营养过剩，避免血液浑浊瘀滞。可以打太极、散步、八段锦等等。同时高血压的人饮食要有规律，就是饮食的时间、食量、品种等都要规律、合理，顺应自然规律。

中医常用的预防保健

饮食有节、起居有常 发现血压增高，怎么办？赶紧自我分析以前所有错误的生活、饮食、行为习惯，特别是过食生冷而伤阳、体胖少动而瘀滞、滥用药物而乱真、起居失常而损正，过劳疲累而耗精，找到了就马上改正，这是治愈高血压的根本保证。再配合正确的治疗，以汤药、针刺、艾灸、刺络、导引推拿等调之，多可治愈。

忌食肥腻和过度营养 凡动脉硬化、高血压及中风等，多与过食肥腻有关。中医来说，肥腻，多是湿热和生风之品，进食要适当。肥腻，一切肉的浓汁，都易引起痰浊内生，阻滞气机，风痰相扰，使血压增高，发生头痛、眩晕、耳鸣等症。首先要从调节饮食开始，有时饿着反而比过饱好。特别是晚上适当少吃点，可以让自己更健康。进食过多，营养过剩，容易血液浑浊瘀滞。

重视通便排浊 便秘，影响人体气机，便秘则肠中毒素内返，燥津伤正，为诸病之源。临床所见，高血压、中风、高血脂等，常见便秘。

(马 珂)

10.如何判断老年人体检的阳性发现以及实验室检测值升高的意义？

答：某项检查或检测指标达到正常值上限时如何解读，是老年人健康管理中常遇到的问题。目前我国尚无分年龄阶段的正常生理值标准，老年人一般采用的是成人生理值标准。但实际情况下，人体生理指标会随着年龄增加有所改变。因此，在解读老年人的检测指标变化时应遵循两个原则：

①动态比较原则。老年人个体每年进行健康体检，可对所检查检测的指标进行纵向动态比较。如果近2—3年内，同一指标检测值只是波动，并无明确升高或是降低的趋势，该检测指标即使在正常上限附近也没有太大意义。

②综合比较原则。观察与有所质疑的指标相关的检测指标，如血糖偏高就注意血脂、尿酸等其他代谢指标，如整体代谢相关指标均处在上限要比单一指标处在上限更提示存在风险。

在不能立刻确定检测指标升高是否有风险的情况下，可以采用3—6个月内建议复查的方法进一步确定指标升高的意义，这也是健康管理工作的职责。(完)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

《老年人健康管理服务规范》
答疑（六）