

【健康红绿灯】

绿灯

没办法午睡的人建议发发呆



研究发现,对于多数人来说,下午1点-2点是工作效率的低潮期。每天中午哪怕休息20分钟,工作效率也会大大提高。建议中午要让大脑休息1小时。在这段时间内,优先午睡,或者抽空做个按摩。对于没有条件午睡的人,发呆是一种很好的大脑休息方式。

红灯

不建议用防晒伞当雨伞



防晒伞涂层一般包括银胶、彩胶和黑胶涂层。为了延长防晒伞的使用寿命,一定要将其和雨伞分开使用,原因在于雨水中的酸性物质对防晒涂层有腐蚀作用。如果把防晒伞当雨伞使用,防晒伞的防晒涂层会老化得很快,半年后防晒功能就会降低一半。无论是质量多好的防晒伞,长期挡雨,伞面的涂层都会被破坏。

今夏,基孔肯雅热疫情在全球多地暴发,我国广东省佛山市顺德区等地出现输入性传播病例,这种由伊蚊传播的急性传染病以轻症为主、以“剧烈关节痛”为特征,但其快速扩散能力引发广泛关注。北京大学人民医院感染科主任、主任医师高燕,感染科主治医师王越系统解读公众关切问题,助力科学防控。

科学防控基孔肯雅热

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

疾病本质：病毒特性与传播链

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的一种急性传染病,通过白纹伊蚊(花斑蚊)叮咬传播。病毒在蚊体内繁殖需2-10天,叮咬感染者后,健康人群潜伏期多为3-7天。患者发病初期(7天内)血液含病毒,灵长类动物(如绿猴)也可能成为宿主。全人群普遍易感,但老年人、慢性病患者及婴幼儿感染后更易出现重症。

临床症状：从发热到慢性疼痛

急性期(发病1-7天) 突

发高热(39-40℃),伴寒战、头痛、肌肉酸痛;躯干、四肢及手掌出现红色斑丘疹,伴瘙痒;典型症状为手腕、脚踝等小关节剧烈疼痛,晨起时关节僵硬。

恢复期(数周至数年) 多数患者1-3周缓解,但约30%病例关节痛持续超6周,有的发展为慢性关节炎。从目前发病情况看,大部分为轻者,有部分患者因关节痛影响走路,需要一定时间的康复。

防控核心：灭成蚊、清积水、防叮咬

灭成蚊 可通过家用的各类灭蚊药物,如电蚊香、灭蚊片、灭蚊喷雾罐等灭蚊。

清积水 也就是清除伊蚊产卵的地方。伊蚊是依靠在各类小型积水容器中产卵繁殖,产生幼虫。尤其要关注家中花盆托盘、饮水机积水、水生植物等蚊虫孳生地,积水容器需倒置或加盖,从源头降低感染风险。

防叮咬 家庭住宅可安装纱门、纱窗,睡眠时使用蚊帐;在户外活动时,穿浅色长袖衣裤,涂抹避蚊胺等驱蚊剂。

根据国家疾病预防控制中心发布的《基孔肯雅热防控技术指南(2025年版)》,基孔肯雅病毒对热敏感,56℃、30分钟可灭活;不耐酸,70%乙醇、1%次氯酸钠、脂溶剂、过氧乙酸、甲醛、戊二醛、酚类、碘伏和季铵盐化合物等消毒剂及紫外照射可灭活。

治疗原则：对症为主,积极处理

轻症处理 退热优先使用对乙酰氨基酚,避免阿司匹林(有出血风险);止痛:非甾体抗炎药(如布洛芬)缓解关节痛;止痒:炉甘石洗剂或抗组胺药。

重症预警 持续高热超72小时、意识改变、出血倾向需立即住院。

王越医生强调:“佛山病例中仅个例因基础疾病加重转诊,总体预后良好,但需警惕慢性疼痛对生活质量的影响。”



常见误区解析

误区1:“基孔肯雅热=登革热”

真相:两者均由伊蚊传播,但登革热以出血倾向为主,基孔肯雅热以关节痛为特征。

误区2:“灭蚊药使用越多越好”

真相:应优先清除孳生地,过度使用杀虫剂可能导致蚊虫抗药性。

误区3:“感染基孔肯雅热后终身免疫”

真相:康复后可获得持久免疫力,但病毒变异可能导致再次感染。

2025年7月下旬刊 本期看点

聚焦

筑梦前行 他们造就“城市之美”

在钢筋水泥的“森林”里,有这样一群执着的造梦者——他们用付出丈量晨曦暮色,以汗水勾勒城市天际。从地下综合管廊的精密排布到生态公园的草木扶疏,从智慧交通的神经网络到老旧社区的温暖蝶变,城市守护者们正以劳模精神、劳动精神、工匠精神为针脚,将个人梦想密密织入时代发展的蓝图。

直抒胸臆

锚定工匠培养目标 创新技能人才培养方式

在首都北京,一场关乎产业工人队伍建设的深刻变革正在如火如荼地推进。从大国工匠的引领,到基层一线“能工巧匠”的崛起,北京构建起了一套多层次、全方位的工匠人才培育体系,为新时代的产业工人队伍注入了强劲动力。

如今,北京市产业工人队伍不断壮大,技能人才总量已达到358万人。面对如此庞大的人才队伍,首都工会如何在技能培训和人才培养模式上推陈出新?如何为产业工人搭建成长的阶梯,助力他们实现从“工”到“匠”的蜕变?让我们聚焦首都工会的创新举措,探寻首都工匠人才培育的“成功密码”,见证北京在新时代产业工人队伍建设改革中的担当与作为。

2025 07月 下旬刊

工会博览

北京市总工会主管主办 中国工人报社协会优秀期刊

封面人物 P34

全国劳动模范

刘成柱

刘成柱这位44岁的正高级工程师,从2000年快平波滤波器到535千伏直流断路器的研发,从机械制图到数控铣削技术,用20年时间在特高压设备研发的沃土上,深耕出一片属于中国电力装备的创新天地。

聚焦劳模

筑梦前行 他们造就“城市之美”

文种 王树民

锚定工匠培养目标 创新技能人才培养方式

——北京工会探索技能人才成长新路径

ISSN 1009-9166

7171001