

我州今年1至6月 CPI累计上涨0.1%

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示:1至6月,甘孜居民消费价格(CPI)累计上涨0.1%,涨幅较一季度相当,受猪肉价格持续回落影响长期处在低位运行区间。在全省21个市州居第10位。比最高的宜宾低0.5个百分点,比最低的雅安高0.9个百分点。从邻近地区来看,比阿坝低0.4个百分点,比凉山高0.1个百分点。八大类商品和服务价格呈“四涨三降一平”。其中医疗保健、其他用品和服务、交通和通信、衣着价格累计分别上涨5.4%、1.8%、1.3%、0.9%,食品烟酒累计基本持平,教育文化和娱乐、生活用品及服务、居住类价格累计下降3.4%、1.4%、0.6%。

我州6月份 CPI同比下降0.3%

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示:随着猪肉价格连续5个月持续大幅下降,6月份甘孜居民消费价格指数(CPI)同比下降0.3%,再次由涨转跌,同比依旧在低位震荡。较全国和全省分别低1.4、0.5个百分点。在全省21个市州中居第18位,与广安、遂宁并列。较最高的德阳低1.2个百分点,较最低的雅安高0.7个百分点,较周边的阿坝、凉山分别低0.1、0.4个百分点。1-6月平均较去年同期上涨0.1%,6月环比下降0.4%。

我州6月份 鲜菜价格 环比上涨同比下降

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示:6月份,外地部分鲜菜输入减少,以本地供应为主,如蒜苗、芹菜、花菜等进价小幅上调,部分鲜菜如莲藕等初上市价格偏高,加之近期步入多雨季,省内灾害频发,影响鲜菜的生产和运输,增加了近期鲜菜价格异常上涨风险,多因素导致鲜菜价格环比上涨2.3%,在连续4个月的下降后首次迎来回升,从同比看,小幅下降1.3个百分点。目前鲜菜供应形势整体稳定,部分鲜菜受季节、区域等因素影响价格阶段性上调。在监测的33种鲜菜、鲜菌规格品中10涨12平11降。上涨的鲜菜、鲜菌品类较上个月增加4种,涨幅约为30.3%,较上月扩大12.0个百分点。上涨的鲜菜、鲜菌中,涨幅最高的是莲藕,涨幅30.95%;其他菜品涨幅靠前的有蒜苗、芹菜、花菜、西兰花、白萝卜,分别上涨22.92%、17.02%、10.42%、7.97%、6.67%;在下降的鲜菜品中,降幅最大的是大葱,降幅为16.90%;其他菜品降幅靠前的有韭菜、生菜、冬瓜,分别下降10.28%、10.00%、5.55%。

我州猪肉价格 连续5个月下降

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示:随着生猪产能恢复加快,近期气温升高生猪出栏加速,加之正值猪肉传统消费淡季,需求减少,价格连续下降且降幅不断扩大。6月猪肉价格环比下降14.8%,降幅较上月扩大2.2个百分点,同比下降41.7%,较2021年2月以来连续五个月持续下降。2-6月环比下降逐月扩大,分别下降5.8%、7.0%、10.7%、12.6%、14.8%。以后腿肉为例,月内最低价格为13元/斤,较2020年同期25.5元/斤价格几下降了一半,与2019年同期价格水平相当。6月中旬省发改委发布通知显示,我省平均猪料比价为4.90:1,达到《全省缓解生猪市场价格波动预案》中价格中度下跌预警区域,存量增多,出栏加快,需求减少,导致猪肉价格断崖式下跌,截至目前基本触底。月末看,猪肉价格出现了一定程度的反弹,价格小幅上涨,可能是猪肉价格开始止跌的信号。但是后期7、8月份正值高考结束的暑假阶段,猪肉需求可能还有递减可能,预计后期猪肉价格环比仍然以下降为主,但降幅会有明显收窄。

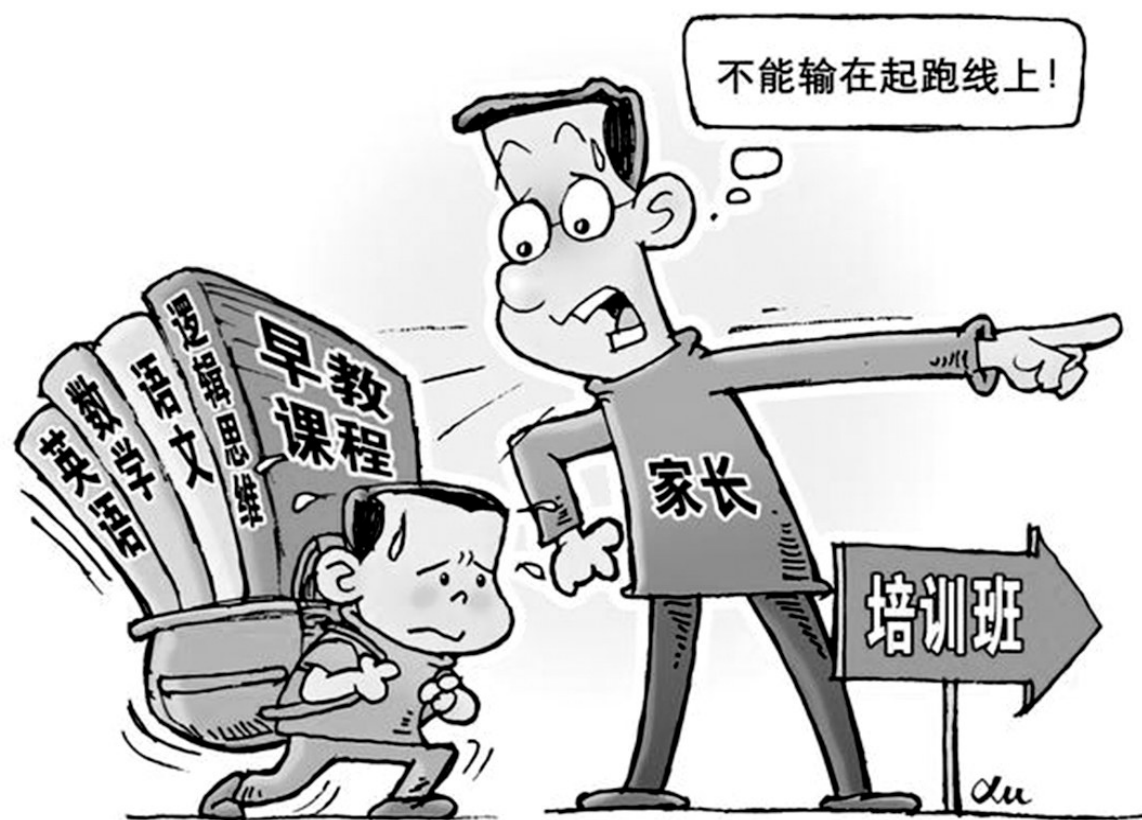
我州上半年 居民收入保持恢复性较快增长

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示:2021年上半年,全州居民人均可支配收入9731元,同比增长12.1%,增速较上年同期回升6.9个百分点。按常住地分:城镇居民人均可支配收入为20245元,同比增长10.6%,增速较上年同期回升7.6个百分点。农村居民人均可支配收入为5784元,同比增长13.4%,增速较上年同期回升5.2个百分点。城乡居民收入比由上年3.58下降为3.50,城乡居民收入差距逐步缩小。

本报甘孜调查队

又到暑假,不少家长忙着给孩子安排各类辅导班,唯恐孩子落后。这类不断给孩子安排兴趣班、不停给孩子“打鸡血”的教育方式,在网络上有专门的指代词——“鸡娃”。如今,“鸡娃”教育带来群体焦虑,已成为一种现象。

从心理角度看,家长应如何放下焦虑,拉近亲子关系?近日,笔者专访了3位医卫业内人士。



“鸡娃”群体焦虑已成为一种较为普遍的现象,医卫人士支招——请这样放下“鸡娃”焦虑

◎魏冯

群体焦虑较突出:九成以上案例,是“鸡娃”问题导致的

记者:家长们的常见心理问题有哪些?近年来什么问题比较突出?
贺晓春(四川省妇幼保健院护理部主任):在陪伴孩子成长过程中,家长们最常见的是焦虑情绪,焦虑程度跟孩子学业压力呈正相关,孩子青春时期亲子关系紧张导致的焦虑问题尤为突出。
高正惠(成都修修幸福社会工作服务中心心理咨询师):比较突出的是“鸡娃”教育带来的群体焦虑。找我咨询的案例中,学习动力不强、专注力差、厌学、休学、抑郁、自残甚至自杀,对抗父母、仇视父母,甚至与父母拳脚相向的孩子,九成以上是“鸡娃”问题导致的。有的家庭和孩子互动,就是以成绩为前提,让孩子感觉自己是学习的工具,家长却浑然不知。

记者:家长过度焦虑,会给孩子带来什么?
贺晓春:部分孩子可能会因过大的压力产生焦虑,陷入孩子成绩越学不好,家长越焦虑的恶性循环。严重情况下,个别家长和孩子可能都会出现情绪障碍和心理问题,甚至发生辍学、自杀等。
高正惠:部分孩子可能会带着童年

创伤走入社会,影响成年后的生活。有一位40多岁的女士就向我反馈,人到中年了,她还一直会做关于考试的噩梦。

提升自我情绪觉察:不要极端功利,勿把孩子当“背锅侠”

记者:家长跟孩子相处时,要注意什么细节?
高正惠:部分孩子充当家长自己人生不如意时负面情绪的“受气包”和“背锅侠”,这类家长常用语言类似“要不是为了你,我们不至于这么拼”“你是我唯一的期待了,就不能好好的争口气吗”……对孩子各种责备、谩骂,甚至动手,冷静后又内疚、自责,为避免这类情况,家长可提升自我情绪觉察,当觉得压力很大、身心疲惫时,及时调整自身状态,避免情绪爆发伤害到孩子的身心健康;还要学习情绪管理方法,帮助自己在负面情绪来临时自行消化缓解;建立终身学习认知,提升自己应对工作和家庭生活压力的能力,从容面对生活。
贺晓春:父母的情绪直接影响着对孩子的态度和方式,部分家长的情绪没有得到很好释放,可能责骂孩子来减压,给孩子造成严重的身心伤害。有研究显示,孩子出现厌学拒学、情绪障碍、睡眠障碍等,与家长过度焦虑的情绪有极大相关性。

拉近亲子关系:家长要留出“专属时间”“特殊时刻”

记者:有的家长工作忙,孩子跟自己比较疏远,如何拉近亲子关系?
梁开如(四川省妇幼保健院妇女儿童科主任医师):可以通过倾听孩子心声、关注孩子情绪、陪伴孩子游戏、营造良好家庭氛围等拉近亲子关系。
高正惠:家长要陪伴孩子成长,靠的不是天天陪伴,而是科学陪伴和有效陪伴。把握好以下3个原则,可有效拉近亲子关系:1.专属时间:只要是和孩子互动,就全身心地投入,哪怕只有10分钟,那都是家长和孩子在一起的专属时间,让孩子感受到家长对他的关爱与重视;2.特殊时刻:孩子成长的特殊时刻家长一定要参与,比如生日、家长会、学校开放日、校活动日、孩子比赛日、演讲日等,对于孩子来讲特别看重的时刻,家长的投入会让孩子感觉到满满的爱与幸福感,亲子关系将会与日俱增;3.关注过程:对于孩子的成长,无论是获得成功还是遭遇失败,家长更多去关注孩子为此付出的过程,给予肯定与鼓励,让孩子感受到家长满满的接纳和支持,既有利于亲子关系增进,同时还会促进孩子更有力量去做得更好。

据《四川日报》

健康 | 论 | 苑 |

运动健身离不开科学“处方”

◎王君平

面对快速增长的全民健身需求,普及科学运动、科学健身知识,推动“体医融合”,成为当务之急

一段时间以来,科学运动、科学健身的话题引起广泛关注。网上曾出现这样的健身视频:一些中老年健身者用布带固定下巴,悬空吊挂在公园大树上摇晃、摆动,认为这样可以治疗颈椎病等。这种锻炼方法,究竟不可取?答案显然是否定的。这种健身方式之所以会让人轻信其健身效果,主要是因为原理上有些类似临床上的“颈椎牵引”。但是,这终究不属于“颈椎牵引”,其牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,进而加重病情,甚至可能引起截瘫、危及生命。

生命在于运动,运动需要科学。今天,全国各地健身热潮涌动,体育运动逐渐成为一种日常生活方式。体育锻炼可以促进人的身体健康,有助于提高生命质量、减少医疗开支,是实现全民健康积极有效的手段。与此同时,一些非科学的运动健身方式,于增进健康并无益处,值得引起各方重视。面对

快速增长的全民健身需求,普及科学运动、科学健身知识,推动“体医融合”,成为当务之急。

游泳、跳绳、跑步、打球、太极……不同的人体质和健身需求不同,适合的运动形式、强度和频率也有所不同。尽管运动有益于身体健康,但如果选择不适宜的运动方式或强度,不仅达不到健身的功效,反而会“伤身”。以脑血管病为例,国外做过一项长达11年的研究,结果显示:只有休闲运动,而不是劳累运动才能预防脑血管病;快速散步能预防卒中,但剧烈运动却会增加脑出血的可能。

用大健康理念看,运动是保持健康的“良药”,运动“处方”最好由专业人士来开。无论是职业医生还是运动管理师,都可以为我们提供专业运动指导,量身定制科学合理的运动“处方”。个性化运动“处方”需考虑多项维度,包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性、平衡能力等,可以解决运动的安全性、有效性和可持续性问题。每个人都需要一个专属的运动“处方”,在兴趣爱好的基础上选择适合的运动方式,

做自身健康的第一责任人。

目前,运动“处方”在我国还处于起步阶段。看似一个简单的运动“处方”,实际上汇集了一大批临床和影像专家、体育专家、流行病学专家、大数据工程师和人工智能等多方面专家的智慧。证实某项运动方式对健康的干预功效,需要多中心、前瞻性、大样本、群随机的严谨细致对照研究。只有构建起运动健身的科学评价方法,不断完善运动“处方”,运动健身才能更好地惠及广大健身者。相关部门应努力推动全民健身与全民健康深度融合,推动“体”与“医”有机结合,将体育公共服务纳入医疗卫生体系,缓解医疗资源的不均衡性,优化体育和医疗的资源配置和服务供给,弥补医疗卫生在促进健康方面的短板。

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。健康中国,不仅要靠医疗卫生服务的“小处方”,更要靠社会整体联动的“大处方”。将健康融入所有政策,推动人民共建共享,才能实现健康中国的目标。

多管齐下 我州严防野生菌中毒



图为工作人员到餐馆宣传。

甘孜日报讯 近日,随着食用野生菌陆续上市,州市场监管局提前部署,切实强化食用野生菌中毒防控工作。

切实加强宣传引导。充分利用报纸、电视、微信、广播、网络等宣传手段和宣传画、宣传单、宣传标语、手机短信等开展宣传,深入学校食堂、建筑工地食堂、餐饮服务单位、农贸市场、以及各村社、居民小区、居民楼院等重点场所,广泛宣传有毒野生菌的危害,引导广大消费者不随意采摘、购买自己尚未食用过或不认识的野生菌类,切实提高群众食品安全意识和自我保护能力。截至目前,全州市场监管系统共组织宣传培训26场次,发放宣传资料4800余份,悬挂横幅8条,接受群众咨询380余人次。

切实突出监管重点。以野生菌集中采挖地、农牧区城乡结合部、旅游景区、旅游沿线和建筑工地等为重点区域,以农贸市场、菌类临时交易场所、餐饮单位、单位食堂、工地食堂、农家乐等为重点业态,以小孩、老人、游客等为重点对象,加强野生菌安全消费提示、宣传和监督管理。禁止学校食堂、养老机构、儿童福利院、寺庙食堂等特定餐饮服务提供者以及机关单位食堂、建筑工地食堂、城乡婚丧宴请等群体聚餐场所加工食用野生菌;禁止餐饮单位加工、制售来源不明野生菌或代工野生菌。

切实加强监督检查。各县(市)市场监管部门结合实际,定人定时对城乡野生菌交易市场进行监督检查,对发现的有毒野生菌和不能识别的野生菌现场进行销毁处理,严防有毒野生菌流入餐桌,同时切实加强餐饮服务单位、各类食堂的监督检查,督促各餐饮服务单位严把野生菌采购和加工关,并按要求做好留样备查,确保消费者食用安全。截至目前,全州市场监管系统共出动执法人员720余人次,检查餐饮服务单位2300余家次。

切实压实防控责任。7月2日,州市场监管局下发了《甘孜州市场监管局关于切实加强食用野生菌中毒防控工作的通知》并在工作联系平台多次督促各县(市)局充分发挥好食安办的职能职责,联合农业、林业、新闻宣传、广播电视、卫生健康、教育、住建等相关部门,认真履职,密切配合,形成工作合力,提高管控能力,进一步压实部门监管责任和餐饮服务单位的主体责任。

切实强化应急保障。6月15日,州市场监管局联合州应急管理局在泸定县组织开展了《野生菌食物中毒应急处置演练》,进一步提升野生菌中毒应急处置能力,切实做到“早部署、早预防”。各县(市)时刻关注食品安全舆情,一旦发现疑似野生菌中毒事件,迅速按照应急预案要求进行处置,把危害程度降低到最低限度。

州市场监管局

鼠疫防治知识

一、什么是鼠疫?

鼠疫是由鼠疫杆菌引起的一种急性烈性传染病,在我国传染病防治法中被列为甲类传染病,俗称“1号病”。具有发病急、病程短、死亡率、传染性强、传播迅速等特点。也属国境卫生检疫的传染病之一。

二、鼠疫是怎样传播给人的?

(1)跳蚤叮咬感染鼠疫的动物后再跳蚤人,造成人感染鼠疫;(2)接触肺鼠疫病人通过空气飞沫传播;(3)剥食感染鼠疫的病(死)动物时,鼠疫菌直接进入伤口感染剥食者,引起腺鼠疫、肺鼠疫和鼠疫败血症。

三、感染鼠疫后有哪些表现?

如果剥食病死动物或接触过疑似鼠疫病人后,出现发病急,寒战高热,体温突然上升到39℃~40℃,头痛剧烈等危重症状,有时出现呕吐、头晕、呼吸急促,很快陷入极度虚弱状态或出现意识不清,昏迷,烦躁不安,胡言乱语等,可能已经感染鼠疫。同时,不同类型的鼠疫还可能会出现以下症状:腺鼠疫出现大腿根、腋窝或脖子下有肿块并疼痛等;肺鼠疫出现咳嗽、胸痛、痰中带血或咯血等。

四、旱獭感染鼠疫吗?

旱獭,俗称为“哈拉”,是鼠疫的主要储存宿主,我国西部人鼠疫主要由于剥食旱獭引起,我州也曾发生过因剥食旱獭而导致人间发病的情况,给群众生命和健康造成损失。

五、哪些动物可以感染鼠疫?

啮齿类(旱獭、青海田鼠)、偶蹄类(绵羊、牦牛)、猫科类(猞猁、家猫)和狗猫等动物都可以感染鼠疫而引起人间发病。

六、鼠疫传播快吗?鼠疫的潜伏期一般为

2-3天。发病后具有很强的传染性,特别是肺鼠疫极易传播,交通、航空业日益便捷,也给鼠疫传播创造了条件,“鼠疫的传播就是一个航班的距离”。

七、怎样发现鼠疫疫情?

只要做到预防措施,鼠疫是可防可控可治的,早期发现疫情,早期报告,及时处理疫区是制止鼠疫蔓延的关键措施。因此,要充分发动群众和乡村医生,认真落实“三不三报”制度。

八、什么是“三不三报”制度?

“三不”制度:(1)不接触、不剥皮、不煮食病死旱獭及其它病死动物,不携带旱獭皮及其制品出疫区;(2)不在旱獭洞周围坐卧休息,以防跳蚤叮咬;(3)不到鼠疫病人或疑似鼠疫病人家中探视护理或吊丧。

“三报”制度:(1)发现病死(死)旱獭和其它病死动物要报告;(2)发现鼠疫病人或疑似鼠疫病人应立即报告;(3)发现原因不明的急死病人应立即报告。

九、发现可疑情况该怎么办?

(1)如果您发现了“三报”里的任何一种情况,请第一时间报告给乡镇卫生院或当地疾控中心。发现了病(死)动物后就地用树枝等将其推入动并用石块或草皮盖严,做上标记,立即报告给乡镇卫生院或当地疾控中心。

(2)如果您怀疑自己或身边的人感染了鼠疫,不要担心或恐慌,第一时间给自己及患者戴上口罩,并不要到处走动,立即报告给乡镇卫生院或当地疾控中心。乡镇卫生院或疾控中心将会安排专门人员来为您诊治。

州疾控中心

健康甘孜宣传 健康科普宣传
州疾控中心主办
http://www.gzcdc.org/
健康热线:12320