

## 我州今年1至6月 CPI累计上涨0.1%

**甘肅日報訊** 据国家统计局甘肅調查隊調查顯示:1至6月,甘肅居民消費價格(CPI)累計上漲0.1%,漲幅較一季相當,受豬肉價格持續回落影響長期處在低位運行區間。在全省21個市州居第10位。比最高的宜賓低0.5個百分點,比最低的雅安高0.9個百分點。從鄰近地區來看,比阿壩低0.4個百分點,比涼山高0.1個百分點。八大類商品和服務價格呈“四漲三降一平”。其中醫療保健、其他用品和服務、交通和通信、衣着價格累計分別上漲5.4%、1.8%、1.3%、0.9%,食品煙酒累計基本持平,教育文化和娛樂、生活用品及服務、居住類價格累計下降3.4%、1.4%、0.6%。

## 我州6月份 CPI同比下降0.3%

**甘肅日報訊** 据国家统计局甘肅調查隊調查顯示:隨着豬肉價格連續5個月持續大幅下降,6月份甘肅居民消費價格指數(CPI)同比下降0.3%,再次由漲轉跌,同比依舊在低位震蕩。較全國和全省分別低1.4、0.5個百分點。在全省21個市州中居第18位,與西安、遂寧並列。較最高的德陽低1.2個百分點,較最低的雅安高0.7個百分點,較周邊的阿壩、涼山分別低0.1、0.4個百分點。1-6月平均較去年同期上漲0.1%,6月環比下降0.4%。

## 我州6月份 鮮菜價格 環比上漲 同比下降

**甘肅日報訊** 据国家统计局甘肅調查隊調查顯示:6月份,外地部分鮮菜輸入減少,以本地供應為主,如蒜苗、芹菜、花菜等進價小幅上調,部分鮮菜如蓮藕等初上市價格偏高,加之近期步入多雨季,省內災害頻發,影響鮮菜的生產和運輸,增加了近期鮮菜價格異常上漲風險,多因素導致鮮菜價格環比上漲2.3%,在連續4個月的下降後首次迎來回升,從同比看,小幅下降1.3個百分點。目前鮮菜供應形勢整體穩定,部分鮮菜受季節、區域等因素影響價格階段性上調。在監測的33種鮮菜、鮮菌規格品中10漲12平11降。上漲的鮮菜、鮮菌品類較上月增加4種,漲面約為30.3%,較上月擴大12.0個百分點。上漲的鮮菜、鮮菌中,漲幅最高的是蓮藕,漲幅30.95%;其他菜品漲幅靠前的有蒜苗、芹菜、花菜、西蘭花、白蘿蔔,分別上漲22.92%、17.02%、10.42%、7.97%、6.67%;在下降的鮮菜品中,降幅最大的是大蔥,降幅為16.90%;其他菜品降幅靠前的有韭菜、生菜、冬瓜,分別下降10.28%、10.00%、5.55%。

## 我州豬肉價格 連續5個月下降

**甘肅日報訊** 据国家统计局甘肅調查隊調查顯示:隨着生豬生產恢復加快,近期氣溫升高生豬出欄加速,加之正值豬肉傳統消費淡季,需求減少,價格連續下降且降幅不斷擴大。6月豬肉價格環比下降14.8%,降幅較上月擴大2.2個百分點,同比下降41.7%,較2021年2月以來連續五個月持續下降。2-6月環比下降逐月擴大,分別下降5.8%、7.0%、10.7%、12.6%、14.8%。以後腿肉為例,月內最低價格為13元/斤,較2020年同期25.5元/斤價格幾下降了一半,與2019年同期價格水平相當。6月中旬省發改委發布通知顯示,我省平均豬料比價為4.90:1,達到《全省緩解生豬市場價格波動預案》中價格中高度下跌預警區域,儲量增多,出欄加快,需求減少,導致豬肉價格斷崖式下跌,截至目前基本觸底。月末看,豬肉價格出現了一定程度的反彈,價格小幅上漲,可能是豬肉價格開始止跌的信號。但是後期7、8月份正值中高考結束的暑假階段,豬肉需求可能還有遞減可能,預計後期豬肉價格環比仍然以下降為主,但降幅會有明顯收窄。

## 我州上半年 居民收入保持恢復 性較快增長

**甘肅日報訊** 据国家统计局甘肅調查隊調查顯示:2021年上半年,全州居民人均可支配收入9731元,同比增長12.1%,增速較上年同期回升6.9個百分點。按常住地分:城鎮居民人均可支配收入為20245元,同比增長10.6%,增速較上年同期回升7.6個百分點。農村居民人均可支配收入為5784元,同比增長13.4%,增速較上年同期回升5.2個百分點。城鄉居民收入比由上年3.58下降為3.50,城鄉居民收入差距逐步縮小。

本欄甘肅調查隊

又到暑假,不少家長忙着給孩子安排各類輔導班,唯恐孩子落后。這類不斷給孩子安排興趣班、不停給孩子“打雞血”的教育方式,在網絡上有專門的指代詞——“雞娃”。如今,“雞娃”教育帶來群體焦慮,已成為一種現象。

從心理角度看,家長應如何放下焦慮,拉近親子關係?近日,筆者專訪了3位醫衛業內人士。



# “雞娃”群體焦慮已成為一種較為普遍的現象,醫衛人士支招——請這樣放下“雞娃”焦慮

◎魏馮

**群體焦慮較突出:九成以上案例,是“雞娃”問題導致的**

記者:家長們的常見心理問題有那些?近年來什麼問題比較突出?

賀曉春(四川省婦幼保健院護理部主任):在陪伴孩子成長過程中,家長們最常見的是焦慮情緒,焦慮程度跟孩子學業壓力呈正相關,孩子青春期中親子關係緊張導致的焦慮問題尤為突出。

高正惠(成都修善幸福社會工作服務中心心理諮詢師):比較突出的是“雞娃”教育帶來的群體焦慮。找我諮詢的案例中,學習動力不強、專注力差、厭學、休學、抑鬱、自殘甚至自殺,對抗父母、仇視父母,甚至與父母拳腳相向的孩子,九成以上是“雞娃”問題導致的。有的家長和孩子互動,就是以成績為前提,讓孩子感覺自己是學習的工具,家長卻渾然不知。

記者:家長過度焦慮,會給孩子帶來什麼?

賀曉春:部分孩子可能會因過大的壓力產生焦慮,陷入孩子成績越學不好,家長越焦慮的惡性循環。嚴重情況下,個別家長和孩子可能都會出現情緒障礙和心理問題,甚至發生輟學、自殺等。

高正惠:部分孩子可能會帶著童年

創傷走入社會,影響成年後的生活。有一位40多歲的女士就向我反饋,人到中年了,她還一直會做關於考試的噩夢。

**提升自我情緒覺察:不要極端功利,勿把孩子當“背鍋俠”**

記者:家長跟孩子相處時,要注意什麼細節?

高正惠:部分孩子充當家長自己人生不如意時負面情緒的“受氣包”和“背鍋俠”,這類家長常用語言類似“要不是為了你,我們不至於這麼拼”“你是我唯一的期待了,就不能好好的爭氣嗎?”……對孩子各種責備、謾罵,甚至動手,冷靜後又內疚、自責,為避免這類情況,家長可提升自我情緒覺察,當覺得壓力很大、身心疲憊時,及時調整自身狀態,避免情緒爆發傷害到孩子的身心健康;還要學習情緒管理方法,幫助自己在負面情緒來臨時自行消化緩解;建立終身學習認知,提升自己應對工作和家庭生活壓力的能力,從容面對生活。

賀曉春:父母的情緒直接影響着對孩子的態度和方式,部分家長的情緒沒有得到很好釋放,可能責罵孩子來減壓,給孩子造成嚴重的身心傷害。有研究顯示,孩子出現厭學拒學、情緒障礙、睡眠障礙等,與家長過度焦慮的情緒有極大相關性。

**拉近親子關係:家長要留出“專屬時間”“特殊時刻”**

記者:有的家長工作忙,孩子跟自己比較疏遠,如何拉近親子關係?

梁開如(四川省婦幼保健院婦女保健科主任醫師):可以通過傾聽孩子心聲、關注孩子情緒、陪伴孩子遊戲、營造良好家庭氛圍等拉近親子關係。

高正惠:家長要陪伴孩子成長,靠的不是天天陪伴,而是科學陪伴和有效陪伴。把握好以下3個原則,可有效拉近親子關係:1.專屬時間:只要是和孩子互動,就全身心地投入,哪怕只有10分鐘,那都是家長和孩子在一起的專屬時間,讓孩子感受到家長對他的關愛與重視。2.特殊時刻:孩子成長的特殊時刻家長一定要參與,比如生日、家長會、學校開放日、校活動日、孩子比賽日、演講日等,對於孩子來講特別看重的時刻,家長的投入會讓孩子感覺到滿滿的愛與幸福,親子關係將會與日俱增。3.關注過程:對於孩子的成長,無論是獲得成功還是遭遇失敗,家長更多去關注孩子為此付出的過程,給予肯定與鼓勵,讓孩子感受到家長滿滿的接納和支持,既有利於親子關係增進,同時還會促進孩子更有力量去做得更好。

據《四川日報》

健康 | 論 | 苑

## 運動健身離不開科學“處方”

◎王君平

面對快速增長的全民健身需求,普及科學運動、科學健身知識,推動“體醫融合”,成為當務之急。

一段時間以來,科學運動、科學健身的話題引起廣泛關注。網上曾出現這樣的健身視頻:一些中老年健身者用布帶固定下巴,懸空吊掛在公園大樹上搖晃、擺動,認為這樣可以治療頸椎病等。這種鍛煉方法,究竟不可取?

答案顯然是否定的。這種健身方式之所以會讓人輕信其健身效果,主要是因為原理上有些類似臨床上的“頸椎牽引”。但是,這終究不屬於“頸椎牽引”,其牽引力遠大於臨床治療所需,可能會損傷神經組織、肌肉、肌腱和韌帶等,進而加重病情,甚至可能引起截癱、危及生命。

生命在於運動,運動需要科學。今天,全國各地健身熱潮洶湧,體育運動逐漸成為一種日常生活方式。體育鍛煉可以促進人的身體健康,有助於提高生命質量、減少醫療開支,是實現全民健康積極有效的手段。與此同時,一些非科學的運動健身方式,於增進健康並無益處,值得引起各方重視。面對

快速增長的全民健身需求,普及科學運動、科學健身知識,推動“體醫融合”,成為當務之急。

游泳、跳繩、跑步、打球、太極……不同的人體質和健身需求不同,適合的運動形式、強度和頻率也有所不同。儘管運動有益於身體健康,但如果選擇不適當的運動方式或強度,不僅達不到健身的功效,反而會“傷身”。以腦血管病為例,國外做過一項長達11年的研究,結果顯示:只有休閒運動,而不是勞累運動才能預防腦血管病;快速散步能預防卒中,但劇烈運動會增加腦出血的可能。

用大健康理念看,運動是保持健康的“良藥”,運動“處方”最好由專業人士來開。無論是職業醫生還是運動管理師,都可以為我們提供專業運動指導,量身定製科學合理的運動“處方”。個性化運動“處方”需考慮多項維度,包括心肺功能、肌肉力量、柔韌性、平衡能力等,可以解決運動的安全性、有效性和可持續性等問題。每個人都需要一個專屬的運動“處方”,在興趣愛好的基礎上選擇適合的運動方式,

做自身健康的第一責任人。

目前,運動“處方”在我國還處於起步階段。看似一個簡單的運動“處方”,實際上匯集了一大批臨床和影像專家、體育專家、流行病學專家、大數據工程師和人工智能等多方面專家的智慧。證實某種運動方式對健康的干預功效,需要多中心、前瞻性、大樣本、群體隨機的嚴謹細致對照研究。只有構建起運動健身的科學評價方法,不斷完善運動“處方”,運動健身才能更好惠及廣大健身者。相關部門應努力推動全民健身與全身健康深度融合,推動“體”與“醫”有機結合,將體育公共服務納入醫療體系,緩解醫療資源的不均衡性,優化體育和醫療的資源配置和服務供給,彌補醫療衛生在促進健康方面的短板。

健康是幸福生活最重要的指標,健康是1,其他是后面的0,沒有1,再多的0也沒有意義。健康中國,不僅要靠醫療衛生服務的“小處方”,更要靠社會整體聯動的“大處方”。將健康融入所有政策,推動人民共建共享,才能實現健康中國目標。

## 多管齊下 我州嚴防野生菌中毒



圖為工作人員到餐館宣傳。

**甘肅日報訊** 近日,隨着食用野生菌陸續上市,州市場監督管理局提前部署,切實強化食用野生菌中毒防控工作。

切實加強宣傳引導。充分利用報紙、電視、廣播、網絡等宣傳手段和宣傳畫、宣傳單、宣傳標語、手機短信等開展宣傳,深入學校食堂、建設工地食堂、餐飲服務單位、農貿市場,以及各村社、居民小區、居民樓院等重点場所,廣泛宣傳有毒野生菌的危害,引導廣大消費者不隨意採摘、購買自己尚未食用過或不認識的野生菌類,切實提高群眾食品安全意識和自我保護能力。截至目前,全州市場監督系統共組織宣傳培訓26場次,發放宣傳資料4800余份,懸掛橫幅8條,接受群眾諮詢380餘人次。

切實突出監管重點。以野生菌集中採挖地、農牧區城鄉結合部、旅遊景區、旅遊沿線和建築工地等為重點區域,以農貿市場、菌類臨時交易場所、餐飲單位、單位食堂、工地食堂、农家乐等為重點業態,以小孩、老人、遊客等為重點對象,加強野生菌安全消費提示、宣傳和監督管理。禁止學校食堂、养老机构、兒童福利院、寺廟食堂等特定餐飲服務提供者以及機關單位食堂、建築工地食堂、城鄉婚喪宴請等群體聚餐場所加工食用野生菌;禁止餐飲單位加工、制售來源不明野生菌或代加工野生菌。

切實加強監督檢查。各縣(市)市場監督部門結合實際,定人定時對城鄉野生菌交易市場進行監督檢查,對發現的有毒野生菌和不能識別的野生菌現場進行銷毀處理,嚴防有毒野生菌流入餐館,同時切實加強對餐飲服務單位、各類食堂的監督檢查,督促各餐飲服務單位嚴把野生菌採購和加工關,並按要求做好留樣備查,確保消費者食用安全。截至目前,全州市場監督系統共出動執法人員720餘人次,檢查餐飲服務單位2300餘家次。

切實壓實防控責任。7月2日,州市場監督局下发了《甘肅州市場監督管理局關於切實加強食用野生菌中毒防控工作的通知》並在工作聯繫平台多次督促各縣(市)局充分發揮好食安辦的職能職責,聯合農業、林業、新聞宣傳、廣播電視、衛生健康、教育、住建等相關部門,認真履職,密切配合,形成工作合力,提高管控能力,進一步壓實部門監管責任和餐飲服務單位的主体责任。

切實強化應急保障。6月15日,州市場監督局聯合州應急管理局在瀘定縣組織開展了《野生菌食物中毒應急處置演練》,進一步提升野生菌中毒應急處置能力,切實做到“早部署、早預防”。各縣(市)時刻關注食品安全輿情,一旦發現疑似野生菌中毒事件,迅速按照應急預案要求進行處置,把危害程度降低到最低限度。

州市場監督局

## 鼠疫防治知識

一、什麼是鼠疫?

鼠疫是由鼠疫桿菌引起的一種急性烈性傳染病,在我國傳染病防治法中被列為甲類傳染病,俗稱“1號病”。具有發病急、病程短、死亡率、傳染性強、傳播迅速等特點。也屬國境衛生檢疫的傳染病之一。

二、鼠疫是怎樣傳播給人的?

(1)跳蚤叮咬感染鼠疫的動物後再跳蚤人,造成人感染鼠疫;(2)接觸肺鼠疫病人通過空氣飛沫傳播;(3)剥食感染鼠疫的病(死)動物時,鼠疫菌直接進入傷口感染剥食者,引起腺鼠疫、肺鼠疫和鼠疫敗血症。

三、感染鼠疫後有那些表現?

如果剥食病死動物或接觸過疑似鼠疫病人後,出現發病急劇,寒戰高熱,體溫突然上升到39℃~40℃,頭痛劇烈等危重症狀,有時出現嘔吐、頭暈、呼吸急促,很快陷入極度虛弱狀態或出現意識不清、昏迷、狂躁不安、胡言亂語等,可能已經感染鼠疫。同時,不同類型的鼠疫還可能會出現以下症狀:腺鼠疫出現大腿根、腋窩或脖子下有腫塊並疼痛等症狀;肺鼠疫出現咳嗽、胸痛、痰帶血或咯血等。

四、早癩感染鼠疫嗎?

早癩,俗稱為“哈拉”,是鼠疫的主要儲存宿主,我國西部人鼠疫主要通過剥食早癩引起,我州也曾發生過因剥食早癩而導致人間發病的病例,給群眾生命和健康造成損失。

五、哪些動物可以感染鼠疫?

啮齒類(旱獭、青海田鼠)、偶蹄類(綿羊、牦牛)、貓科類(猞猁、家貓)和狗獾等動物都可以感染鼠疫而引起人間發病。

六、鼠疫傳播快嗎?鼠疫的潛伏期一般為

2-3天。發病後具有很強的傳染性,特別是肺鼠疫極易傳播,交通、航空日益便捷,也給鼠疫傳播創造了條件,“鼠疫的傳播就是一個航班的距離”。

七、怎樣發現鼠疫疫情?

只要做到預防措施,鼠疫是可防可控可治的,早期發現疫情,及時處理疫區是制止鼠疫蔓延的關鍵措施。因此,要充分發動群眾和村醫,認真落實“三不三報”制度。

八、什麼是“三不三報”制度?

“三不”制度:(1)不接觸、不剥皮、不煮食病(死)旱獭及其它病死動物,不攜帶旱獭皮張及其制品進疫區;(2)不在旱獭洞周圍坐臥休息,以防跳蚤叮咬;(3)不到鼠疫病人或疑似鼠疫病人家中探視護理或吊喪。

“三報”制度:(1)發現病(死)旱獭和其它病(死)動物要報告;(2)發現鼠疫病人或疑似鼠疫病人應立即報告;(3)發現原因不明的急死病人應立即報告。

九、發現可疑情況怎麼辦?

(1)如果您發現了“三報”里的任何一種情況,請第一時間報告給鄉鎮衛生院或當地疾控中心。發現了病(死)動物後就地用樹枝等將其推入動井用石塊或草皮蓋嚴,做上標記,立即報告給鄉鎮衛生院或當地疾控中心。

(2)如果您懷疑自己或身边的人感染了鼠疫,不要擔心或恐慌,請第一時間給自已及患者戴上口罩,並不要到外處走動,立即報告給鄉鎮衛生院或當地疾控中心。鄉鎮衛生院或疾控中心將會安排專門人員來為您診治。

州疾控中心

健康甘肅行動 健康知識宣傳  
州疾控中心主辦  
http://www.gzcdc.org/  
健康熱線:12320

