

多家医院增人手满足愿检尽检需求

“长棉签在嗓子里捣一下就好了,很快就结束了。”一位白领表示,近期要到北京出差,需要7天内的核酸检测报告。由于各地疫情防控政策不同,许多准备出差、休假的市民这几天自发前往核酸采样点,接受核酸检测。

上海市卫健委透露,已加强核酸检测能力建设。按照“应检尽检、愿检尽检”的原则开展检测工作,目前上海125个核酸检测机构,最大日检测能力可实现单管单人次62.1万份。

已有 125 个核酸检测机构

丁先生住在浦东，最近要去厦门。11月21日，单位临时通知他需要核酸检测报告。下午两点，丁先生就赶到家附近的曙光医院，“没想到下午两三点排队很长”。一个多小时后，丁先生完成了核酸检测，“虽然人比较多不过秩序井然，每20人一批次进去，队伍里有人说今年已经做了8次核酸检测”。11月22日一早，丁先生就在曙光医院微信公众号查到了电子版核酸检测报告，阴性！

市民钱先生这个月一直需要往返外地。钱先生住在浦西，咨询了相关酒店还是需要核酸检测报告，于是紧急到闵行区虹桥社区卫生服务中心龙柏分中心进行核酸检测，完成采样后可以扫码扫二维码，输入身份证和姓名就可以在家等待电子报告。

目前，上海已有125个核酸检测机构，基本完成四家国家级公共检测实验室建设，并配备移动实验室。

不少医院周日加开检测

据悉,多家医院来检测的人员有了一定程度的增加,已增派人手,目前能满足“愿检尽检”的需求。

据调查,多家医院核酸检测时间各不相同。比如,周浦医院每天都有,每天上午八点至十一点,下午一点半至四点半可以手机预约核酸检测。据周边市民反映,“昨天采样点

的医务人员很辛苦，一直工作到晚上六七点，天都黑了还在加紧采样工作。”鉴于前往医院进行核酸检测的市民较多。为确保核酸采样有序开展，避免聚集交叉，一周前，周浦医院采样点移至医院东南角。

也有不少医院核酸检测点是周一到周五工作日对外开放。所以双休日开放的医院并不多，不少医院临时启动应急预案，加开周日核酸检测。

位于林泉路上的同仁医院核酸检测点是上海西片区单日核酸检测量最大的医院之一。上海市同仁医院相关负责人透露，11月20日到同仁医院核酸检测的人数在700多人次，21日骤增到了1000多人次，所以医院再次加开了核酸检测。

为了更快地出报告结果，医院样本每30分钟送检一次。据介绍，发热门诊患者以及住院患者，这两类人群采用的是快速检测方式，2到3小时出具报告。而其余愿检人群的样本，按常规PCR检测5小时出报告，手机端也可以第一时间收到电子版结果。

院方表示,目前院内 25 名检验技师经培训已全部拿到核酸检测上岗证,人力储备是原先的 10 多倍,24 小时不间断检测,日均检测量可以达到原先的 5 倍。

同仁医院医政科科长顾志俭表示,医院会进一步增加核酸检测的容量,继续加快相关检测设备的采购,并进行一定的人员储备。

(新闻晨报)

(新闻晨报)



图片来源/视觉中国

核 酸 检 测 可 以 这 样 预 约

为助推重点人群“应检尽检、愿检尽检”，“健康云”最新推出核酸检测登记2.0。只要在手机上下载“健康云”APP，实名认证后点击“核酸检测登记”，检测人可以自选时间预约，分时段完成采样。预约同时市民还可获得登记二维码，至检测机构获得取样编码并统一上传到核酸检测信息管理系统。

为助推重点人群“应检尽检、愿检尽检”，“健康云”最新推出核酸检测登记2.0。只要在手机上下载“健康云”APP，实名认证后点击“核酸检测登记”，检测人可以自选时间预约，分时段完成采样。预约同时市民还可获得登记二维码，至检测机构获得取样编码并统一上传到核酸检测信息管理系统。

天天上夜班怎么能减轻损伤？

现代人熬夜的现象非常普遍，似乎每个人都有不得不熬夜的理由。据中国医师协会睡眠医学专业委员会发布的《2018年中国睡眠指数报告》显示：中国人均睡眠时长已由8.8个小时降至6.5个小时，降幅35%。同时还指出，有3/4的“90后”是在晚上11点后入睡，1/3是在凌晨1点入睡。

经常熬夜对身体伤害大，这是人尽皆知的事情。那么身体出现什么现象，才说明身体已经到了极限了呢？

晚睡有哪些坏处？

1. 伤心神

睡眠可以让身体的能量回收，心神回归，可养精蓄锐。经常晚睡会让心神失养，出现记忆力减退、腰酸背疼、失眠等症状。

2. 伤津液

中医认为，夜里 11 点正是胆经运行最旺盛的时间，如果超过 11 点还不休息，就算是熬夜了。长期如此必然会导致肝胆火旺，损伤津液，出现口苦、口干、口臭、眼睛干涩肿痛等情况。

3. 伤阴血

夜晚属阴，如果经常晚睡，就容易阴血不足，出现手足心热、口干舌燥、皮肤干燥、大便干燥的问题。

4. 伤性格

必须熬夜怎么办？

1.舒展筋骨做运动

夜班时，可以忙里偷闲做几个简单的动作，舒展筋骨，条畅气血。

2. 拉伸肩颈：背后手拉手
适合电脑一族，缓解肩颈背部的僵硬疼痛，每次拉手后坚持 20 秒，两边各做 5 次。

3. 锻炼腿脚：金鸡独立
金鸡独立可引气血下行、疏通经络。先睁眼做，保持 10 秒钟，然后换脚，循序渐进，直至 1 分钟，习惯睁眼做后，慢慢训练闭眼做。做完后拍打放松膝盖。

4. 养护肝气：按摩肝经
把两手搓热后，用双手三指正对着乳中肋骨下方两内缓缓插入约 2 至 3 厘米，这个地方是人体的肝经，按一按可以起到养护作用。

提神醒脑喝药茶

熬夜的时候,喝绿茶能提神醒脑,清热解
毒,而且茶叶中还有抗辐射的成分,对于盯着
电脑熬夜的上班族大有裨益。

1.枸杞菊花茶

枸杞滋补肝肾、益精明目,菊花能养肝
阴、平肝阳、清肝火,熬夜容易伤阴上火,枸杞
菊花茶既能清热又能养肝,适合经常熬夜的
人。

2.红枣枸杞茶

红枣补中益气,养血安神;枸杞滋补肝
肾、养肝明目。本茶适合经常熬夜、贫血者。

做法:取红枣五六颗,枸杞适量,洗净略
泡,放入壶里煮沸,小火慢熬 5 分钟,加入少
许冰糖,茶降温至 40℃ 以后加入少许蜂蜜。

填饱肚子吃清淡

熬夜容易伤阴生虚火,所以,应该多吃滋阴润燥的食物。需要熬夜时,晚餐应该吃富含B族维生素和蛋白质的食物,如动物的肝脏、瘦肉、牛奶、鱼类、豆制品、绿色蔬菜、水果等。

如果要吃宵夜,推荐全麦面包,各种粥类。尽量少吃高糖高盐的甜食、饼干、西式快餐等食物。

(周到上海·养生中国)

(周到上海、养生中国)

[illegible]