

◎健康科普◎

专家支招高血压糖尿病患者安度炎夏



夏季天气炎热，高血压、糖尿病等慢性病患者会受到哪些影响，又该如何安度炎夏？在国家卫生健康委21日举行的新闻发布会上，专家提示，高血压患者应注意血压波动，坚持用药和生活方式干预；糖尿病患者应注意监测血糖，食用水果宜适时适度。

“高血压患者夏季要密切监测血压。”北京医院主任医师郭立新说，一旦出现血压难以控制的情况，就应及时就医。夏季有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况。对此，郭立新提示，高血压患者应及时补充水分，适当补充含电解质的饮料；如果应用的降压药包括利尿剂或血管扩张剂，患者更应注意血压波动，因为血压波动可能导致老年患者跌倒，从而明显增加骨折发生风险。

在应用药物控制血压的同时，生活方式干预仍然非常重要。郭立新说，伴有体重增加的高血压患者，减重有利于血压控制。血压不太高的情况下，适当运动可让血压趋于平稳，患者宜选择在较为凉爽的早晚进行运动，运动时宜保持心态平和。戒烟限酒，低钠饮食，都有利于血压控制。

对糖尿病患者而言，生活方式、血糖监测和并发症的筛查都非常重要。郭立新说，夏季1型糖尿病患者应注意饮水，避免出现脱水或者出汗过多的情况；2型糖尿病患者除了注意肠道卫生、摄入食物的热卡等以外，血糖监测也非常重要。

“任何一种水果糖尿病患者都是可以吃的，但是一定要注意量。”郭立新说，糖尿病患者可选择苹果、猕猴桃和樱桃等含糖指数不高的水果，谨慎摄入西瓜并注意摄入量；同时宜多吃纤维素含量高的食物，以避免水果里的糖迅速吸收、影响血糖。（新华社记者 田晓航 董瑞丰）

透析患者接受牙科护理会降低心脑血管等发病风险

日本研究人员发表的一项新研究显示，接受日常预防性牙科护理的人工透析患者，其心脑血管疾病和肺炎等感染症的发病风险会降低。该研究为改善透析患者的健康状况提供了新思路。

东京医科齿科大学日前发布新闻公报说，研究人员分析了10873名人工透析患者的数据，根据他们的牙科就诊情况分成三组——牙科治疗组：患者去牙科进行一般治疗，包括治疗龋齿、牙周病等；牙科护理组：患者定期去牙科进行预防性护理；第三组患者则从不去牙科就诊。

对比这些患者发生急性心肌梗塞、心力衰竭、脑梗塞等心脑血管疾病以及肺炎和败血症这两种感染症的风险，研究人员发现，牙科护理组患者发生心脑血管疾病和感染症的风险是从不去牙科就诊患者发病风险的0.86。特别是肺炎，不仅牙科护理组患者的该病发病风险是从不去牙科就诊患者发病风险的0.74，牙科治疗组患者的肺炎发病风险也有所降低，是从不去牙科就诊患者发病风险的0.80。

公报说，这项研究显示接受人工透析的患者去牙科进行合适的诊疗能降低心脑血管疾病和感染症等致命并发症的发病风险。透析患者因为限制饮水量和唾液减少，口腔环境容易恶化，但他们去牙科的就诊率却很低。专家指出，这些研究结果对透析患者的健康管理具有重要启示。通过将预防性牙科护理纳入透析患者的常规医疗计划，有望提高患者生活质量。（新华社记者 钱铮）

下一步稳就业如何发力

——权威部门回应当前就业热点

新华社记者 姜琳

就业是最基本的民生。当前正值高校毕业生离校就业季，对一些还没有落实就业岗位业的毕业生，相关部门会予以哪些帮扶？下一步稳就业将从哪些方面重点发力？人力资源社会保障部23日召开新闻发布会，对这些热点问题予以回应。



“从7月份开始，我们启动实施高校毕业生等青年就业服务攻坚行动，以未就业毕业生等青年为重点，坚持精准施策与普惠服务相结合，从五方面集中力量开展就业帮扶。”人力资源社会保障部就业促进司副司长运东来在发布会上介绍。

一是强化实名服务。各地人社部门集中公布线上线下求助途径、招聘平台、服务机构目录和政策服务清单，并加快与教育部门信息衔接，对未就业毕业生等青年提供至少1次政策宣介、1次职业指导、3次岗位推荐和1次培训或见习机会。

二是强化岗位开发。通过“直补快办”“政策计算器”等方式，集中兑现扩岗补助、社保补贴等政策，激励重点领域、重点行业企业吸纳毕业生。各地还将加快事业单位公开招聘、“三支一扶”招募工作，做实公共部门岗位招录工作，开展创业资源对接服务季活动。

三是强化服务保障。密集举办百日千万招聘、城市联合招聘等活动，推进百万就业见习岗位募集计划，加大专精特新、科技型企业岗位开发力度，帮助毕业生提升实践能力。

四是强化困难帮扶。聚焦脱贫家庭、低保家庭、零就业家庭、残疾毕业生等组织结对帮扶，优先提供稳定性强的就业岗位。针对长期未就业青年，通过家门口服务站、“15分钟服务圈”进行实践引导。

五是强化权益维护。持续开展人力资源市场秩序清理整顿，严厉查处虚假招聘、电信诈骗、“培训贷”等违法违规行为，坚决纠正各类就业歧视和不合理限制，为毕业生求职就业营造良好的市场环境。

“人社部门将坚持把高校毕业生等青年群体就业作为重中之重，积极采取措施，支持青年到各行各业施展才华。”运东来表示。

数据显示，今年以来，全国城镇调查失业率持续低于去年同期水平，就业形势保持总体稳定。1至6月，城镇新增就业人数698万人，同比增加20万人，完成全年目标的58%。

“随着经济持续回升向好，政策效应积极释放，新质生产力加快发展，就业形势有望继续保持总体平稳。”运东来说，同时，外部环境复杂严峻，国内有效需求仍显不足，部分企业生产经营仍面临较大压力，部分劳动者求职就业仍存在一些困难，做好就业工作仍需付出更大努力。

据介绍，下一步，人社部门将加大力度落实和完善稳岗返还、稳岗扩岗专项贷款等政策，深入实施制造业促进就业行动和助力银发经济发展壮大举措，完善创业带动就业保障制度，发挥创业带动就业倍增效应，涵养就业存量，培育就业增量。

提升供需匹配效率也是促进就业的重要方面。运东来介绍，人社部门将积极推动公共就业服务下沉基层和全国就业公共服务平台建设，持续开展百日千万招聘等公共就业服务专项活动，为企业和劳动者提供更加高效、便捷、精准的就业服务。

“在稳重点群体、兜底线方面，接下来还将深入实施防止返贫就业攻坚行动，多措并举促进农民工就业，加强对大龄、残疾、较长时间失业等就业困难群体帮扶。”运东来说，我们将强化就业优先政策，健全就业促进机制，全力以赴确保全年就业目标任务完成。

“任何一种水果糖尿病患者都是可以吃的，但是一定要注意量。”郭立新说，糖尿病患者可选择苹果、猕猴桃和樱桃等含糖指数不高的水果，谨慎摄入西瓜并注意摄入量；同时宜多吃纤维素含量高的食物，以避免水果里的糖迅速吸收、影响血糖。（新华社记者 田晓航 董瑞丰）



欢庆彝族火把节

7月22日，在布拖县火把广场举行的传统火把节开幕式上，彝族儿童表演舞蹈。近日，“火把原乡·清凉布拖”2024凉山·布拖彝族传统火把节在四川省凉山彝族自治州布拖县举行。服饰展演、火把狂欢夜、采洛荷歌舞及传统选美、传统民俗竞技比赛等一系列丰富多彩的活动，吸引当地彝族群众与来自全国各地的嘉宾、游客共度火把节。（新华社记者 江宏景 摄）

◎星空有约◎

年度最值得期待的彗星进入可观测期

今年最值得期待的彗星C/2023 A3(Tsuchinshan-ATLAS)目前进入可观测期，天文爱好者们在日落后可通过相机长时间曝光在狮子座附近“捕捉”它的身影。

根据目前的观测和预测，这颗彗星将在10月中旬接近地球，届时其最大亮度有望达到2等左右，如果爆发，其最大亮度甚至可能超过0等，成为“年度最亮彗星”。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，对北半球公众而言，当前C/2023 A3(Tsuchinshan-ATLAS)位于狮子座，距离地球有2.04个天文单位，亮度在9.5等左右。以北京地区为例，日落时，约有1小时，它会出现在西南方天空，感兴趣的公众可借助天文望远镜观测到它，或是借助相机长时间曝光来尝试拍摄。大约21时，它会落到地平线以下。

C/2023 A3(Tsuchinshan-ATLAS)于2023年被发现，是中国科学院紫金山天文台发现的第8颗彗星，中文名为紫金山-阿特拉斯彗星。“它是一颗逆行轨道彗星，其轨道平面和黄道面的夹角约49度。”紫金山天文台研究员赵海斌说，当前，这颗彗星正朝着近日点方向运动，预计将于北京时间9月28日凌晨通过近日点，届时与太阳的距离是0.39个天文单位，在10月12日最接近地球，距离地球约0.47个天文单位。如果没有更明亮的新彗星被发现，这颗彗星将成为今年最亮的彗星。

除了观赏，彗星对天文工作者来说具有重要研究价值。“彗星‘体内’封存了太阳系形成初期的大量原始信息，对研究太阳系的起源等具有重要意义。彗星含有大量易挥发的水冰和气体冰，受太阳辐射等影响，彗星表面挥发物升华并裹挟着大量尘埃挥发，形成巨大的彗发，并进一步形成彗尾。这种挥发特征被称为彗星的活动性特征，结合轨道数据，天文学家可以研究太阳系早期的小天体形成环境和演化规律。”赵海斌说。（新华社记者 王珏 邱冰清）

等了千年被发现，再等多久被看见？

——聚焦简牍“排队”保护难点

新华社记者 张玉洁 张格 袁慧晶 喻琳

简牍，取材竹木，是纸张面世之前记录中华文明的重要载体。据不完全统计，我国迄今发现超过30万枚简牍。

承载着千年历史与文化的简牍，出土后有的字迹氧化辨识不清，有的呈现为糟朽木片或软烂成泥状态，交错堆叠互相粘连。

“新华视点”记者采访发现，近年来已有十多万枚简牍通过抢救性修复重获新生，但全国范围内仍有数以万计“排队”等待保护修复，这一工作面临多重难题。

数以万计简牍“排队”等待保护修复 简牍主要流行于战国、秦汉至魏晋时期，这个时期正值我国历史嬗变的重要时段。武汉大学人文社科资深教授、简帛研究中心主任陈伟认为，作为这一历史进程的原始记录和直接遗存，简牍比传世文献更具特别价值。

兰州大学文学院古文字学学生王瑞霖每周都参加学校与甘肃简牍博物馆联合举办的“读简班”，在他看来，简牍再现了很多生动的历史细节。“比如悬泉置遗址出土简牍中记载了边关小吏餐食、账目甚至挨骂的故事。这让历史充满了温度。”他说。

目前，我国发现的简牍主要集中在湖南、湖北、甘肃三省。其中西北地区出土的基本为“干简”——由于出土地气候常年干旱，简牍早已自然干燥，后续保护主要考虑温湿度和空气环境；而南方地区出土的多为“饱水简”，存在糟朽、残缺、开裂、变形变色、微生物侵害、盐类病害等多种问题，保护修复更为复杂。

国内简牍修复领域实力最强的湖北荆州文物保护中心，近年来累计完成13万多枚竹木简牍的脱水工作，饱水简牍修复量占全国90%以上，但仍有37000多枚简牍在“排队”等待修复。

中心主任方北松介绍，简牍保护包括清洗脱色、脱水加固、干燥定型、粘接修复等步骤，中心及其设立在长沙、兰州等地的7个工作站每年能完成7000枚竹简进行脱水保护，消化现有存量需要将近6年。

湖南省文物考古研究院简牍保护实验室文物保护人员张婉英说，修复只是简牍保护中的一个环节，研究院待采取保护措施的数量约14000枚，实验室每年只能完成约2000枚简牍的保护工作。由于研究院同时承担考古发掘工作，除了保护已出土简牍，还要随时“迎接”新出土简牍，使保护修复时间进一步拉长。

专业人员少、修复难度大 记者采访发现，大量简牍等待保护修复的背后，一方面是近年来简牍大量出土，存量激增；另一方面，简牍自身特性决定了其保护修复难度大，专业简牍修复人员缺口也相对较大。

记者梳理发现，近些年，多地出土大量简牍。2021年，荆州王家嘴墓的楚墓中发现3200余枚战国简牍；2023年，湖南郴州渡头古城遗址发现1万余枚简牍；2023年底公布的荆州秦家咀遗址出土战国竹简3900余枚。

“近三四年各地出土的简牍数量，可能超过之前很长一段时间总和，有的地方一次性就出土了上万枚。”方北松说，原有存量等待修复，增量集中出现，加剧了“排队”现象。

“饱水简”长期泡在地下水缺氧的环境中，出土后如同煮得软烂的面条，氧化后迅速变黑，字迹常有脱落，且碎片数量巨大，保护难度极大。”方北松说，简牍修复每一个步骤都要细心操作，稍有不慎就可能损坏简牍上的文字。

记者在荆州文保中心看到，工作人员熊佳和同事正在对荆州秦家咀遗址出土简牍进行清理，每人面前一枚浸泡在纯水中的竹筒，用细镊小心轻扫筒上的泥土。“一枚筒通常需要清理一整天。”熊佳说。除了清洗脱色、脱水加固、干燥定型、粘接修复等步骤，还需进行红外扫描、数据采集、文字隶定等操作，为后续研究做准备。

与此同时，专业简牍修复人员相对有缺口。荆州文保中心简牍项目负责人史少华近日赴云南与云南省文物考古研究所一同修复云南河泊所出土的15700多枚木牍，预计到2027年全部完成。“算上各地文保工作站和地方派来荆州文保中心跟班学习的人员，只有20名专业简牍修复人员，人手比较紧张。”他说。

由于专业简牍修复人员少，一些地方抽调人员协助进行简牍保护修复。在简牍出土大省湖南，湖南省文物考古研究院是承担湖南省简牍文物发掘、保护、整理研究工作的主要科研机构。目前该院共有4名常驻简牍保护人员，还临时抽调了2名保护人员和1名专业摄影师协助工作。

多措并举让简牍焕发时代光彩 多位专家表示，简牍保护修复还应进一步从技术、标准、人才等方面入手，让凝聚祖先智慧、民族历史的鲜活史料焕发光彩。

针对当前存在的简牍“排队”等待保护修复现象，受访专家建议，提高简牍保护修复的数字化建设和科技创新能力。“技术的更新迭代对简牍保护修复非常重要。我们现在使用的保护技术，结合了物理、生物、化学等多个学科内容，并在此基础上相应扩展。”史少华说。

记者采访发现，近几年各地文保单位已经探索创新一系列措施，成果显著。

2021年起，湖南省文物考古研究院对简牍进行数字化保护，通过高精度三维拍摄建模，将包含简牍材质、形制、文字在内的所有信息转化成数字化信息。

荆州文保中心探索采用连二亚硫酸钠作为脱色主试剂、十六醇作为脱水填充材料、运用计算机绘图及测量技术等保护修复方法。“有一些简牍送来时已严重变形，但经过我们的修复，无一枚毁坏，迄今都保存良好。”方北松说。

据了解，简牍的保护修复和整理研究还没有统一标准。专家建议，邀请权威专家集体论证，制定全国性的标准和工作规程，明确责任主体，设定修复期限。

不同于青铜器、金银器等文物，简牍往往内容晦涩难懂，研究群体范围小，被称为“冷门绝学”。随着国家扶持力度加大，各地高校持续加大简牍人才培养。但目前，高校培养的相关人才仍以简牍研究为重点，简牍保护修复人才不足。

“文物保护是小众领域，简牍的保护修复更是小众。”甘肃简牍博物馆科技保护部副主任常燕娜建议，进一步加大相关人才培养，注重学科交叉，统筹简牍学、文物保护、化学等领域的专业人才，同时优化博物馆保护研究条件，在实际工作中培养人才。

“修复与保护不是最终目的，在此基础上最大程度展示利用才能让文物真正活起来。”甘肃简牍博物馆馆长朱建军说，简牍保护是第一步，更需对简牍进行深度挖掘，从中了解中国历史与中国精神，释读中华文明与世界文明的交流互动。