

战“疫”科普

每日二问



防控新冠疫情,洗手为什么这么重要

问 勤洗手能有效降低感染发生可能性吗?

上海市疾控中心消毒与感染控制科主任朱仁义:手是与外界直接接触最多、最容易受到污染的部位,人在一个小时内会触摸脸部约23次,正确洗手能洗去手上95%以上的细菌

■本报记者 沈淑莎

在世界卫生组织推荐的新冠病毒防护指南中,第一条就是勤洗手,为什么勤洗手这么重要?

我们生活在一个充满细菌、病毒的世界中。有研究发现,地球上每平方米的空间,就存在着8亿个病毒。手是人体暴露最多、与外界直接接触最

多、最容易受到污染的部位,比起与呼吸道传染病患者近距离接触的飞沫传播,手接触致病的病原体导致感染的可能性更大。

人会有许多无意识的手部小动作。2015年,澳大利亚新南威尔士大学医学院的研究人员发现:人在一个小时内会触摸脸部约23次,即每2.6分钟一次。其中,大约44%的触摸是在嘴、

鼻子和眼睛等带有黏膜的部位,这也是最容易把病原体带入身体的部位。

朱仁义说,已经有许多研究表明,正确的方式洗手能洗去手上95%以上的细菌,更为重要的是,勤洗手可以有效降低感染发生的可能性。在同等条件下发生传染病的概率上,强化洗手的实验组比没有强化洗手的对照组可减低70%。

问 消杀产品比正确的洗手姿势更重要吗?

上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松:正确洗手的口诀是“内外夹弓大立腕”,洗手要超过20秒以上。肥皂对除菌有效是因为它能溶解人体表面的油脂。没有证据表明有抑菌成分的消杀产品比肥皂更好

■本报记者 沈淑莎

什么是正确的洗手姿势?崔松推荐了“七步洗手法”,口诀是“内外夹弓大立腕”。内:掌心来相对,手指并拢相互搓;外:手心对手背,沿着指缝细细搓;夹:掌心再相对,双手交叉指缝搓;弓:弯曲指关节,旋转交换全面搓;大:握住大拇指,置于掌心来打磨;立:指

尖相并拢,掌心旋转轻柔搓;腕:手腕相互洗,保证清洁无遗漏。另外,洗手时间要保证在20秒以上。

洗手需要用肥皂吗?崔松表示,洗手本质是将皮肤表面的细菌和病毒洗去,而非杀死。停留在体表的病菌和病毒附着于人体表面的油脂之上,用普通香皂能很好地溶解油脂,除去绝大部分细菌。至于是否需要使用抗菌

产品,崔松则表示不建议。目前,市面上比较多的是抑菌产品,但没有证据表明抑菌产品比普通肥皂的效果更好。

干手是洗手过程中最容易被忽视的一步,研究显示,湿润的皮肤比干燥的皮肤更容易传播微生物。不过,建议用一次性纸巾擦干手部而不是用烘干机,因为烘干机机会增加颗粒和微生物向空气中的扩散,污染环境。

近93%上海本地确诊病例接受中医药治疗

救治新冠肺炎患者,中西医始终相伴而行

■本报记者 李晨璇

截至4月16日,上海共收治新冠肺炎确诊病例628例,按境内和境外输入分类:境内病例339例,313例接受中医药治疗;境外输入289例,210例接受中医药治疗。

昨天举行的上海市新冠肺炎中西医协同救治新闻通气会上传出的这组数据让人眼前一亮。上海市卫生健康委副主任、市中医药管理局副局长张怀琼表示,在上海对新冠肺炎患者的救治过程中,中医药的作用举足轻重。

“中医有一个非常好的理念,叫同病异治、异病同治。”在上海新冠肺炎治疗专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏看来,中医与西医分属不同学科体系,而在此次对患者的救治过程中,中西医相互弥补对方的短板,在对病患的救治上取得了可观成效。

张怀琼介绍,为强化一线救治团队里的中医力量,来自全市的近20位中医骨干参与了新冠肺炎确诊患者病区救治工作。担任专家组组长的上海市名中医、上海中医药大学附属龙华医院终身教授吴银根第一时间率领专家团队研究制定上海中医诊疗方案,专家

“中医有一个非常好的理念,叫同病异治、异病同治。”在上海新冠肺炎治疗专家组组长、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏看来,中医与西医分属不同学科体系,而在此次对患者的救治过程中,中西医相互弥补对方的短板,在对病患的救治上取得了可观成效

组成员及时入驻市公共卫生临床中心和复旦大学附属儿科医院,全程指导中医临床救治。“在本地病例中,接近93%的患者均使用了中医药。”张文宏表示,上海在救治过程中,完全是“中西医并重”。他以查房举例,在市公共卫生中心,一般都是西医查房后中医再查房。在这里,中医并非配角,而是主力。

上海坚持中医“一人一方”,精准施治。张怀琼介绍,在具体遣方用药上,结合“麻杏石甘汤”等有效经方和名老中医临床经验的基础上,还不断根据患者病情调整用药,做到“源于经典而不囿于经典”。在治疗方法上,根据轻重、重症或危重症等病人不同情况,灵活采用口服、鼻饲、灌肠等不同给药方法,使每个患者得到最佳的个性化治疗。

中医在治疗中的效果如何?谈及这一问题时,张文宏打了个形象的比方:中西医如同武功的两个门派,有的武功快速迅猛,有的武

功源远流长,而中医的威力则是在日积月累中慢慢显现出来的。

在上海中医药大学附属曙光医院呼吸科主任张炜看来,中医治疗重症患者同样有用武之地。数据显示,上海收治的31例重型、危重型患者中,有29例临床救治中全程应用了中医药治疗。对于重型合并腹胀、高热患者,使用中药治疗可起到截断病情作用,有利于减少重型转为危重症的发生。此次重症患者中有近75%的患者出现肺纤维化,吴老伯就是其中之一。他在入院之初情况十分危急,不仅依赖呼吸机,ECMO也使用了很长时间。掌握这一情况后,张炜采用了中药“扶正通络方”。老人喝了三天中药,外加俯卧位通气一天,复查CT提示肺部纤维化有所好转,气胸吸收。

“中医药对改善发热、咳嗽、咽痛、食欲不振、乏力、便秘腹胀或腹泻等症具有优势。”张怀琼表示,据对上海轻型和普通型确诊病

例的不完全统计,伴有腹部胀气患者经中药干预后近90%症状有改善,伴有消化道症状或呼吸道症状患者经中药干预近70%症状有改善,伴有发热患者经中药干预后近50%体温恢复正常。另有8例患者经中药干预后肝功能指标显示有好转迹象。

越来越多的临床实践证明,中西医结合治疗新冠肺炎取得了良好疗效。也有专家用这四个字来形容上海在救治新冠肺炎患者时中西医专家的工作状态:相伴而行。

在治疗境外输入性病例中,中医中药也发挥了许多疗效。张炜介绍,除外籍人士外,输入性病例里中医治疗占80%。几乎每一位留学生都接受了中药治疗。此外,中医药对儿童患者救治也有独特优势,轻型、普通型儿童患者运用中药调理,临床显示有较好效果。上海共收治儿童确诊病例49名,其中25例患儿在救治中使用了中药,其中2例患儿使用纯中医治疗。

目前,中西医结合救治经验已被纳入《上海新型冠状病毒病综合救治专家共识》。张怀琼透露,东南亚国家对传统医药也很认可,通过原有合作,上海中医药管理局已与泰国、马来西亚等国开展相关经验交流。

守初心齐奋斗,整装再出发

上海移动与浦东开发开放并肩前行,走出向上向好节奏

1990年4月,上海浦东担起中国改革开放的重任,大刀阔斧、破冰探路。30年后的今天,这个黄浦江畔的“小渔村”焕然一新,变成了今天高楼林立、车水马龙的摩登之地,也成为中国对外开放最为闪亮的路标。1999年,上海移动成立,与上海人民共同经历通信生活的变迁,为提

升城市核心竞争力注入动力。迈进2000年,上海移动浦东营销室正式揭牌,浦东首家营业厅云莲营业厅对外营业,上海移动从此深度融入当地经济发展,与浦东新区开发开放并肩前行、实现新时代的新突破。

码头在物流运输、安全监控等运营效率,扩大上海港集装箱吞吐能力,对巩固提升上海港国际枢纽地位发挥十分重要的作用。

随着去年年底上海移动临港新片区发展服务中心的正式揭牌,上海移动继续“快马加鞭”,当好临港新片区的“店小二”。以临港新片区发展服务中心为平台,上海移动统筹对接临港新片区发展需求,聚焦“重大项目、重要行业、重点示范”,提供一站式网络建设、业务创新、应用落地及服务响应,助力新片区蓄势而发、大展宏图。

今年3月4日,习近平总书记在中央政治局常委会上提出“加快5G网络、数据中心等新型基础设施建设进度”,作为一切数字化的基础,数据

中心第一次进入最高层重视的视野。在临港新片区,上海移动最大的IDC研发项目正在茁壮成长。上海移动临港IDC研发与产业化基地项目是中国移动通信集团七大一类IDC中心之一,也是2019年8月临港新片区成立以来开的首个大型数据中心。其一期工程已于2018年底陆续投产使用,装机率高达90%,有效满足客户海量云数据通信和存储需求。目前正在建设中的二期工程规模是一期工程的1.5倍,于2019年第二届进博会期间正式开工,柔性建设将高科技的通信技术与传统的建筑工程有机结合,使项目可以兼顾新型数据中心近期和远期的需求,预计完工后提供超过2倍的机架空间。上海移动积极投身浦东信息化建设,聚力“新基建”,构建高效的、高性能计算体系,服务“五个中心”建设,助力上海“数字经济”再上台阶。

此开启了保障世界移动通信盛会“升级”之路,一套套对标最高标准的保障方案成为行业的“开路先锋”,为上海浦东开放画卷再添新彩。

2014年,亚洲移动通信博览会改名世界移动大会(上海),一跃而起迈入世界平台,其规模和范围都跨上新台阶。从2012年“引领移动时代”,到2019年“智联万物”,世界移动大会(上海)引领着移动互联网技术的千帆竞发,见证了移动智能终端的层出不穷。有着世界移动大会的“加持”的上海浦东,吸引了世界各地的业内人士和媒体驻足。全世界汇聚这里,见证通信进步的新步伐和浦东开放的新作为,领略上海移动保障智慧展会的实力和风采。

首届展会,上海移动为参展方和观展者提供2G、3G、TD-LTE高质量无缝连接的网络保障服务和全业务解决方案,保障展会迎来“开门红”。七年展会风起云涌,展会上的通信技术飞速更迭,展馆内的信息化保障也不断翻开新的篇章。2019年,中国5G商用元年,世界移动大会展馆内5G场景“扎堆儿”亮相。上海移动在新国际博览中心展馆内率先开通了2.6GHz和4.9GHz的双频商用5G网络,确保现场商用终端轻松实现1Gbps以上的下行体验速率,中国移动2.6GHz和4.9GHz频段5G网络双频组网“立体化、智能化、高性能”的优势有目共睹。展馆附近的上海移动应急通信指挥车也升级到5G版本,车内的保障人员可进行5G+AR远程巡检、5G+VR展台监控,增添保障新实力。同时,户外两条快速开通的5G精品线路建设与展台的精彩交相辉映,其中位于浦东的5G精品线路起点为新国展N1展览馆,途经浦东嘉里城、梅花路、世纪公园地铁站,终点为上海东锦江逸林希尔顿酒店,实现全程1Gbps以上的体验速率,搭乘参观车,还可一路体验5G高清视频通话、云游戏等5G业务。

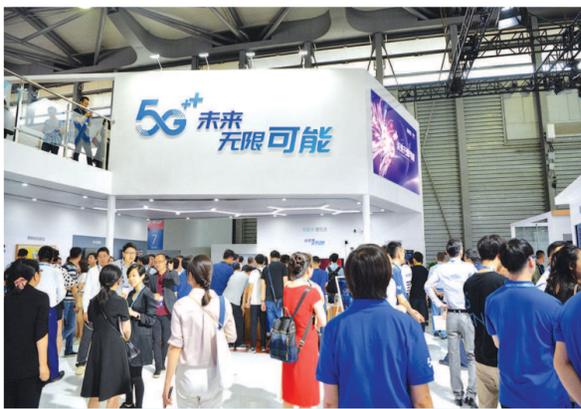
站在新时代、肩负新使命,上海移动积极践行“5G+”计划,实现“新基建”加速跑,加快建设上海“双千兆第一站”,助力浦东改革开放再出发!

信息赋能共逐梦想 为高水平开放 装上智慧“引擎”

伴随着改革开放的步伐,通信行业不仅走在市民对通信信息需求的最前沿,也成为城市中心能级提升至关重要基础。经历了2G跟随、3G突破和4G引领,到如今的5G时代,上海移动以高品质综合信息服务支撑上海浦东在高水平改革开放上闯出新天地。

时间倒回2000年初,洋山深水港刚刚开工动土,厚积薄发。2005年,洋山深水港被纳入上海市重大工程建设项目“一号工程”,为确保移动通信畅通,上海移动的建设者们开始了“洋山岛大攻坚”。岛上施工条件极差,所有设备、人员靠船运输;岛上没吃没住,施工人员自带干粮淡水;在通往130米高的山顶机房路上,仅有一条简易的小道,设备、材料只能靠人力肩挑背扛。这群网络建设人员不畏艰苦,脚踏实地,仅用了一年的时间在深水港上铺设了一条平安稳定的通信道路。

2010年,上海格外引人注目,一场“成功、难忘、精彩”的世博会点亮了浦江两岸180多天的流光溢彩。开园前,上海移动开通世博园区内首个TD-LTE站点——白莲泾站,成功打通首个TD-LTE电话,会期,全球首个TD-LTE规模演示网同步正式面世,人们对4G的美好憧憬即将照进现实。2013年,上海正式进入4G时代,人们从此开始与信息生活密不可分的生活。在浦东,上海移动不断加快4G网络建设,短短两年时间,上海移动在浦东开通的4G基站超过4000个,4G网络能力初具规模。同时,越来越多的4G信息化应用开始在浦东落地开花,4G



“智慧站牌”实现候车区精准报站和社区公告延伸服务,解锁公交车动态信息采集与发布的新模式;4G“智能停车”借助物联网智能停车平台,将社区停车位资源数字化;“NFC一卡通刷遍园区”也在张江高科技园区解锁,将智慧生活带进园区。

2019年,5G来了。上海移动已率先完成新国际博览中心、东方体育中心、东方明珠等多个浦东标志性区域的5G网络覆盖,越来越方便、快捷的5G业务向百姓、企业开放,为推动

上海浦东“改革开放再出发”筑起坚强的信息后盾。

“新基建”按下“快进键” 开足马力 助推临港再上台阶

2019年8月20日,上海自贸区临港新片区揭牌,全世界的目光再次聚焦东海之滨这片热土,上海浦东更



上图:2015年3月27日临港IDC开工仪式

左图:2019年世界移动大会中国移动展台左下图:世博年,在TD-LTE演示网开通仪式的展示区,上海移动向参观者演示TD-LTE移动高清视频监控和即摄即传业务

下图:2018年9月27日临港IDC机房鸟瞰图



深层次、更宽领域、更大力度的全方位高水平开放全面铺开。

上海移动在临港新片区的建设也按下“快进键”。同一年世界人工智能大会开幕式上,上海洋山深水港智能重卡项目正式发布。该项目由上海移动与上海上汽、上海上港共同携手,打造全国首个“5G+智能驾驶”的智慧港口。上海移动5G网络覆盖东海大桥、洋山深水港和深水港物流园区,通过实时监控、高精度定位、编组队列行驶等5G应用,提升港口

保障技术一路升级 智慧展会 亮出“新名片”

2012年,亚洲移动通信博览会首次移师上海,浦东新国际博览中心成为全球顶尖的通信行业峰会新的“根据地”和“试验田”。作为“东道主”的通信行业排头兵,上海移动从