



## 国庆前后 全国实行“落地检”

### 执行时间

2022年9月10日起到10月31日止。

### 原则

按照

自愿

免费

即采即走

不限制流动

的原则在全国推行“落地

检”，为跨省流动人员到达当地后立即提供一次核酸检测服务。

### 如何组织实施“落地检”？

- 各地要科学测算流动人员数量和到达时间等。
- 在机场、火车站、长途客车站、跨省高速公路服务区、港口、旅客服务区等地设置足够的核酸采样点。
- 配备充足的采检人员，方便跨省流动人员抵达后第一时间开展检测。
- 按照要求及时完成核酸检测，并将核酸检测结果纳入健康码，方便群众查询检测结果。

国庆假期将至，根据国务院联防联控机制工作部署，在国庆假期及前后，为跨省流动人员到达当地后立即提供一次核酸检测服务，按照“自愿、免费、即采即走、不限制流动”的原则在全国推行“落地检”。

国庆假期及前后的防控措施执行时间为2022年9月10日起到10月31日止。

【详见A02版】

## 河南明确养老服务发展时间表

2022年年底，基本实现每个街道有1处养老服务中心

【详见A03版】

## 如何让健康保值

□郑大二附院 田晨光

健康与衣食住行等生活方式密切相关，我们来看看能让健康保值和升值的生活方式是什么样子的。

适当运动。你只需要每天20分钟、每周150分钟的规律运动就能达到最基本的运动要求。有资料显示，一周步行三小时以上，就可以降低35%~40%罹患心血管疾病的风险，对2型糖尿病控制也有较大益处，

还有益于预防老年痴呆；一周步行7小时以上，可以降低20%的乳腺癌罹患率。

戒烟限酒。别讲什么酒文化，文化也有先进与落后之分、有精华与糟粕之分。可以喝酒，但每天最好不超过二两，每周总量在六七两以内。人就是一个机器，处理酒精的能力有限。

清淡饮食。建议每天食盐不多于5克，油脂不多于25克。这些要求对于应酬比较多的现代人来说做

起来的确有困难，但做到了确实有好处。

劳逸结合。没有充足的睡眠，身体的修复和自我维护能力就会下降，免疫系统会紊乱，内分泌会失调。

居家简约。装修尽可能简单，用环保材料。穿衣尽可能减少非天然材质的布料等。

身残志坚。俗话说，生命给你关上一扇门，“上天”会为你打开一扇窗。不幸丧失一种身体功能，另外的

功能可能变得更加强大，比如，失明的人听力可能更敏感。

没有好习惯就没有健康，没有健康就不会有好的命运。在个人生活中，基本的健康常识、良好的生活方式，决定了我们是否有一个健康的躯体；在社会生活中，正确的世界观是一个度量衡，健康观就像一个杠杆的支点，用以撬动付出与回报的关系，有了健康，就可以接受更多命运的馈赠。

康德曾经说过，“一个人的缺点来自他的时代，他的美德和伟大却属于自己”。坏习惯是环境强加给您的，好习惯来自强大的内心。



健康话题  
中国新闻奖专栏