

加强政企银合作，助力高质量发展。全市银企对接会上——

数十家企业与金融机构 签约 133.48 亿元

邓群策出席并讲话 朱健主持

详见 02 版

7.8 万多个职位在“云端”虚席以待

2020 衡阳市大型网络招聘月活动 13 日启动；求职者可全天候浏览招聘信息、投递简历简历

详见 02 版

《衡阳铁路枢纽总图规划(2016—2030 年)》获批

我市将适时分期推进湘桂、京广铁路线城区段改线,东阳渡铁路货场建设,衡阳北编组站搬迁等一系列涉铁项目

详见 03 版

我国贫困人口减至 551 万人 脱贫攻坚目标接近完成

详见 06 版

国务院改革土地管理制度 赋予省级人民政府更大自主权

详见 06 版

新 观察
湖南新闻奖名专栏

疫情警醒我们：有些生活方式该变变了！

林新华



阅 评 更 多 好 文 章
欢 迎 关 注 公 众 号

在疫情肆虐的煎熬中，如今好消息连续传来。

3月12日的国务院联防联控机制发布会上，国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋透露出一个令人欣慰的消息——

我国本轮疫情流行高峰已经过去。

据新华社的报道，在当日发布会上，米锋介绍，3月11日0时至24时，武汉新增确诊病例8例，已经降至个位数；湖北除武汉以外，所有地市已连续1周无新增确诊病例；湖北以外省份，新增确诊病例7例，其中6例为境外输入病例。

他称：“以上信息提示，总体上，我国本轮疫情流行高峰已经过去，新增发病数在持续下降，疫情总体保持在较低水平。”

当然对于疫情的防控，他也提出要求，要把医疗救治工作摆在第一位，不麻痹、不厌战、不松劲，毫不放松抓紧各项防控工作。

虽然我们更应该保持对疫情的严密防控，但正在日益好转的形势开始让我

们有了更多的反思。

在这些疫情带来的反思中，有一个事关未来健康的内容摆在我们每一个人面前——

面对疫情带来的教训，我们该好好检视我们的一些生活细节，该好好改改我们的一些生活方式了——

口罩该成为我们的一个日常生活用品了。对于口罩，我们曾经最为常用的是为抵挡雾霾，但这场疫情启迪我们，口罩不只是在雾霾天气才有用，到医院进进出出，到市场来来往往……这些时候其实我们都应该养成戴口罩的习惯，这样既可以保护自己，也可以保护别人。这场疫情中的一些病例就是因为一些人没有及时正确地戴口罩，有些人人与确诊者擦肩而过就感染了，有些人十几秒钟交流就感染了。在病理学上，其实不只有新冠肺炎容易感染，还有许多多病都具有传染性。所以我们今后在家里还是要配备一些口罩，作为出入特殊场所之用。

野生动物该从我们的餐桌上消失了。虽然关于这场疫情的来源还没有明

确的定论，但我们都应该接受这一观念，那就是食用野生动物会带来健康风险。新冠肺炎疫情暴发以来，食用和非法交易野生动物等现象受到广泛关注。2月24日下午，十三届全国人大常委会第十六次会议表决通过了关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定。决定在野生动物保护法的基础上，以全面禁止食用野生动物为导向，扩大法律调整范围，确立了全面禁止食用野生动物的制度。对违反现行法律规定的，要在现行法律基础上加重处罚，以体现更加严格的管理和严厉打击。同时，据全国人大常委会法工委发言人臧铁伟介绍，修改野生动物保护法和动物防疫法已经列入十三届全国人大常委会2020年度立法工作计划，同时将积极推进生物安全法草案审议和修改完善工作。其实科学研究发现，从营养角度来看，野生动物并不具备更高的营养价值，食用未经检疫的野生动物还可能有害健康，实属花大价钱换生病风险。因此，为了不触犯法律，也为了我们的健康，这个陋习

我们必须戒掉。

公筷公勺该来到我们餐桌上了。中国传统的饮食特点是一人一筷一勺，很难得有使用公筷公勺的习惯。这些每个人自用的一筷一勺，不仅是自己夹菜用，有时还客气地用它们为别人夹菜，如此一来自然容易造成交叉污染，带来病从口入的风险。疫情发生后，一些城市和家庭开始在反思这种习惯，因此有城市发出使用公筷公勺倡议，一些家庭也开始自觉地使用公筷公勺。其实使用公筷公勺应该成为我们的一种健康生活习惯，使用公筷公勺乃举手之劳，既利人、又利己、更利社会。

当然，疫情带来的反思还有很多，比如我们要养成勤洗手、常通风、不随地吐痰、与人交谈时应保持必要的距离、打喷嚏时该遮掩、就餐时不能高谈阔论让口水四溅等。

如果疫情能让我们在反思中进步和成长，并养成良好的健康行为，那也是经历疼痛后的收获。

健康靠自律，习惯在坚持。

让我们以更健康的生活方式，幸福地生活着，这是我们对自我、对家庭的关爱，也是我们对社会应承担的责任。