

市教育考试院向每位高考生发出防疫提醒

6月23日起须完成“随申码”注册

本报讯（记者 王蔚）上海市教育考试院昨天发布提醒，2022年上海市普通高等学校招生统一文化考试将于7月7日-9日举行，为切实保障广大考生和涉考工作人员的健康安全，6月23日起，考生须完成本人“随申码”（“亲属随申码”）注册，测量记录体温。

按要求，6月23日起，考生须密切关注考前14天内本人健康状况，若出现发热（体温≥37.3℃）、咳嗽、咽痛、呼吸困难、呕吐、腹泻等症状，及时至医院就诊并向所在学校（或报考所在区招考机构）报告。6月23日起，考生非必要不离沪，在沪期间须做好个人防护，按要求保持居家或家校两点一线。考生家长或同住人应减少聚集和跨地区流动，避免到人员密集或流动性大的公共场所，不前往中高风险地区，避免接触有疫情风险的人员和物品。

目前仍滞留在外省市的考生，应于6月23日前返回上海。返回途中须严格做好个人防护。返回后第一时间向居住地居委及所在学校（或报考所在区招考机构）报告，并按上海最新防疫要求做好疫情防控健康管理。

未能在考前14天返回上海的考生，须从6月23日开始，每日向所在学校（或报考所在区招考机构）报告个人健康及返沪安排有关信息。考生返沪后将视情况安排在相应的考点、考场参加考试。

考前，考生应按要求完成核酸检测，具体要求将于考前一周左右发布。

上海社会面新增1+1,两地列为中风险地区

本报讯（记者 郢阳）在昨天举行的第217场上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上，市卫生健康委副主任赵丹丹通报：20日，我市新增社会面1例新冠肺炎本土确诊病例和1例本土无症状感染者。闵行区七宝镇航华四村一二街坊、静安区共和新路街道柳营路588弄列为中风险地区。

感染者1：女，4岁，居住于静安区共和新路街道柳营路588弄，被诊断为新冠病毒肺炎确诊病例（轻型）。该人员未接种过新冠肺炎病毒疫苗。

感染者2：男，57岁，居住于闵行区七宝镇航华四村，被诊断为无症状感染者。该人员已全程接种新冠肺炎病毒疫苗。

静安区副区长傅俊表示，近期静安区共和新路街道新增阳性感染者较多，疫情防控形势较为复杂。静安区将根据流调信息进行风险综合研判，扩大核酸检测排查范围；同时对街道辖区内中风险区域、

合围区域以及临时管控区域，增派机关干部进驻。

闵行区副区长刘艳介绍，该区新增阳性感染者此前14天活动轨迹除居住地外，还涉及公共厕所、社区事务受理服务中心、菜市场、苏宁小店等地。闵行区对公共厕所实施“每4小时巡回保洁一次、每2小时消毒一次”的管理措施，所有进入公厕人员（含从业人员）均须扫码进入，实现个人健康状态查验和信息登记。

新 民 问 答

封控期间出现新增阳性,解封时间怎么算?

问:上海如何加强中风险地区管理?如果在封控期间出现新增阳性感染者,解封的时间该如何计算?

答:市卫生健康委副主任赵丹丹称,中风险地区进行封闭管理,实施全面管控,采取14天封闭管理措施,其间实施“区域封

闭、足不出户、服务上门”,并开展相应频次的核酸检测。根据疫情形势、防控需求以及相关场所轨迹等,必要时可采取区域核酸筛查、风险人群排查管控、环境清洁消毒、人员转运隔离等防控措施。

■如果中高风险地区14天内无阳性感染者报告,该区域转为低风险地区。

■如果14天内有新增阳性感染者报告,则以最后一例阳性感染者/密切接触者转运出该区域时间重新计算起始时间。

中风险地区在严格落实各项防控措施的基础上,应做好相关服务保障,减少传播风险。 本报记者 郢阳



■河面上鸟儿纷纷叼鱼争食

▼做好湿地周边的环境清洁工作是老江长期以来的“义务”



湿地“人鸟情”

夏至节气，杨浦区新江湾城生态观鸟湿地也回归如常，在这里驻守了7年的环保志愿者江康也重新履行起他每天定时喂鸟的义务。当两个多月的封控解除后，老江第一时间就奔赴他的“责任区”——位于经三河的湿地观鸟亭，看望曾朝夕相处的“老朋友”——在这片湿地长期定居的野生鸟类。

随着老江发出熟悉的鸟语呼唤——“鹭鹭”“鹭鹭”，一只小白鹭立马出现在与他相隔仅3米的水面上，舞动着翅膀似乎也在迎接他的

归来。“这只小白鹭在这里已经有三四年了，只要我一叫，它就会首先飞来报到。”老江十分自豪地说道。他今天又特地去菜市场买了新鲜的小鱼来犒劳这些小家伙。河面上鸟儿们纷纷叼鱼争食，场面精彩，现场摄鸟爱好者们的“长枪短炮”快门声响个不停。

今年杨浦区相关部门对这里的观鸟环境也进行了优化改造，“观鸟亭”面貌焕然一新，市民可以在亭中休憩观鸟，周边还新添置了鸟类图片长廊。 杨建正 摄影报道



■新江湾城生态观鸟湿地如今已名声在外,全国的观鸟爱好者都来这里打卡

二十四节气



天气

今年梅雨“非典型”

本报讯（记者 马丹）今天进入“夏至”节气，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，北半球各地的白昼时间达到全年最长。夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气，在古时又称“夏节”“夏至节”。此时，上海通常处在梅雨期中，雨量多，雨日多，故而民间有了“夏至大烂，梅雨当饭”的谚语。

夏至节气里，上海常年平均气温26.6℃，平均降水量为160.2毫米。同上一个节气“芒种”相比，气温和降水量都有较明显上升，可以说是上海雨水最多的节气。不过，有些年份也会出现反常，夏至炎热少雨，连带后期的天气也是既旱且热，许多农谚中反映了此类天气，如“夏至无雨三

伏热”“夏至见晴天，有雨在秋边”等。

这几年，上海的梅雨也有点应了这类古话的景，变得“非典型”。比如今年入梅以来，梅雨总是来去匆匆，虽有雨水，但多数以午后局部阵雨为主，下一场明显降水要在本周五前后才能抵达。没有了雨水的“压制”，最近申城的气温也是一路走高，周四将冲击35℃高温线。不过，上海最热的阶段尚未到来。夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。近地表的热量仍在积蓄之中，还没达到峰值。

夏至时节，申城满城笼罩在闷湿的水汽中。这时候，一口冰凉的食物往往能暂时缓解暑气闷热难耐，获得暂时的清凉。因此，夏至上海民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法，夏至吃冷面的习俗始于魏晋，盛于唐宋，清末在上海流行。

养生

老人夏至防“疰夏”



夏至于农历五月中，是一年中夜最短、昼最长的一天。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科谢吟灵副主任医师说，夏至以后，人最容易出现“疰夏”的酷暑时节。对于老年人而言，及早做好预防工作，可以大大减轻甚至避免出现“疰夏”现象，为安然度夏打下良好基础。

■适度锻炼，避免大量出汗 不少老人认为，夏季锻炼出点汗，可以祛湿排毒，对健康有利。其实，出汗过多反而更易耗气伤津，诱发或加重“疰夏”症状。建议老年人在夏季可采用柔和、动作缓慢的散步、跳舞、打太极拳等运动方式，尤其应尽量避免在阳光下运动。夏至运动最好安排在清晨阳光初照或夕阳西下时为好，时间在1小时左右。锻炼前应提前喝杯温水，如无高血压，可补充淡盐水。

■适度吹空调 有的老人担心空调吹多了对身体不好，同时又不舍得电费，所以宁愿“扛热”也尽量不开空调；而有的老人则贪凉，从早到晚开着空调。这两种态度都对健康不利。炎炎夏日“扛热”是导致老年人“疰夏”甚至“中暑”的重要诱因，而过度吹空调，则会影响人的肺气，导致人体免疫力下降，体质变差。建议老年人在上午11点至下午4点这个最炎热的时间段可

使用空调，早晚开窗通风。

■吃冷饮有讲究 冰冻绿豆汤、冰镇饮料可以缓解暑热，但老年人食用冷饮一定要谨慎。人的脾胃运化功能赖于阳气的推动。过量的冷饮损伤脾胃的阳气，影响脾胃正常的运化功能，进而出现胃胀胃痛、腹痛腹泻、便秘、食欲不振、困倦等“疰夏”症状。建议老年人在饭前空腹及刚吃完饭后不要食用冷饮，且以小半碗、小半杯为宜，小口慢咽，尽量让冷食在口中升温后再咽下。

■饮食清淡不等于吃素 夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，很容易发生呕吐、腹泻等急性胃肠道疾病，如果过食油腻食物，会伤害脾胃，影响营养消化吸收，因此，这个时节宜食绿豆、西瓜、大枣、鸡肉、牛肉、鲫鱼、豆浆、甘蔗、梨等清淡食物。

不少老年人误把夏季清淡饮食理解为“吃素”，这种误解对健康极为不利。人体在夏季消耗的营养增多，而脾胃的运化功能又比较虚弱，如只注意清淡而不注意营养均衡，人的体质会迅速下降，乏力、消瘦、容易疲劳的“疰夏”症状反而会加重。所以，清淡不等于吃素，而是指减少油腻、辛辣、生冷食物，以新鲜的蔬果、豆类、瘦肉、鱼肉、蛋为主，烹饪以蒸、炖、凉拌、清炒为宜。口味以清爽、鲜美为主，改善“疰夏”导致的食欲不振症状。 本报记者 左妍