



对低风险地区人员过度防疫的投诉占比最高

针对层层加码 国务院联防联控机制成立专班初见成效

中青报 中青网记者 刘昶荣

从6月28日下午上线至7月6日24时，国务院联防联控机制在国家卫健委官方网站设置的公众留言板，共收到了13916条违反“九不准”的投诉，涉及全国31个省（区、市）和新疆生产建设兵团。

6月5日，为了进一步提高新冠肺炎疫情防控措施的科学性、精准性和针对性，国务院联防联控机制公布了“九不准”。这“九不准”包括：一、不准随意将限制出行的范围由中、高风险地区扩大到其他地区。二、不准对来自低风险地区人员采取强制劝返、隔离等限制措施。三、不准随意延长中、高风险地区及封控区、管控区的管控时间。四、不准随意扩大采取隔离、管控措施的风险人员范围。五、不准随意延长风险人员的隔离和健康监测时间。六、不准随意以疫情防控为由拒绝为急危重症和需要规律性诊疗等患者提供医疗服务。七、不准对符合条件离校返乡的高校学生采取隔离等措施。八、不准随意设置防疫检查点，限制符合条件的客、货车司乘人员通行。九、不准随意关闭低风险地区保障正常生产生活的场所。

违反“九不准”的防控措施是群众反映强烈的痛点问题。国家卫健委新闻发言人、宣传司副司长米锋说：对于违反“九不准”的问题线索，我们将认真汇总整理，督促地方尽快整改，对典型案例将进行曝光。

国务院联防联控机制梳理公众留言板投诉信息发现，6月29日的投诉量最多，4850条。之后，投诉量逐日递减。7月6日，共收到431条投诉。随着整治“层层加码”工作专班的跟踪督办，31个工作组的现场督导和各省份对照新冠肺炎第九版防控方案持续整改，投诉量整体呈现下降趋势。国家卫健委监督局副局长程有全分析说：

对来自低风险地区人员采取强制劝返、隔离等限制措施的投诉占比最高

13916条投诉中，违反“九不准”第二项对来自低风险地区人员采取强制劝返、隔离等限制措施占比最高（31%）。随后是随意将限制出行的范围由中、高风险地区扩大到其他地区，和随意扩大采取隔离、管控措施的风险人员范围，占比分别为24%和15.5%。

6月24日，国务院联防联控机制通报的违反“九不准”的典型案件中，就有对低风险地区人员“层层加码”的情况：青海省对低风险地区返青人员要求提前24小时填报信息，抵青后进行落地核酸检测，返回居住社区后，工作人员上门贴封条，完成三天两检且核酸检测阴性后，方允许出门。

国家卫生健康委疾控局副局长、一级巡视员雷正龙表示：（上述）做法不符合国家疫情防控政策要求，目前已按要求开展整改。其他地区要引



7月10日，夜幕降临，南京鼓楼区伍佰村附近的采样点核酸检测仍在进行采样。

视觉中国供图

以为戒，认真做好自查检查工作。一些地区对低风险地区人员限制出行，采取“一刀切”的隔离管控措施，有些地方还随意延长风险人员的隔离管控期限，严重影响了人们正常出行和经济社会活动。

国务院联防联控机制要求各地要按照“九不准”切实保障人民群众安全有序出行，科学精准做好疫情防控工作，并提出三项具体要求：一是疫情防控精准划定中、高风险地区的范围，不得随意将限制出行范围由中、高风险地区扩大到其他地区。二是要落实国家规定政策要求，对入境人员、密接、次密接，还有解除闭环管理的高风险岗位人员等风险人员采取相关的管控措施，不准对来自低风险地区人员采取强制劝返、隔离等限制措施。三是严格落实风险人员隔离和健康监测的期限要求，不能随意延长风险人员隔离和健康监测时间。

除了涉及“九不准”的相关投诉，6月24日，国务院联防联控机制还通报了两起在整改范畴的典型案列：辽宁省朝阳市、锦州市高铁站对持有48小时核酸检测阴性结果证明的乘客，仍要求再做核酸检测，并收取乘客19元费用。

对违反“九不准”投诉的办结率达83.7%

“九不准”公布以后，国务院联防联控机制成立了整治“层层加码”问题的专班，这个专班由教育部、工业和信息化部、交通运输部、农业农村部、商务部、文化和旅游部、国家卫健委、海关总署、市场监管总局、国家邮政局等部门组成。

7月8日，国务院联防联控机制新闻发布会再次召开，宣布新增两个整治“层层加码”问题专班的成员单位——民航局和国铁集团。

整治“层层加码”问题专班主要是专项整治疫情防控简单化、“一刀切”“层层加码”等突出问题。国务院联防联控机制要求各省联防联控机制比照国务院联防联控机制综合组专班的架构，成立省一级的整治“层层加码”问题专班。

公众留言板上线后，民众关心投诉之后能不能得到快速有效地解决？对此，在留言板上线当天，程有全回应说，目前，国务院联防联控机制综合组依据群众投诉举报受理、转办、处置、跟

踪、督办等流程，与省级联防联控机制建立了密切的联系机制，要求省级专班要认真核实处理国务院联防联控机制综合组和各相关成员单位转办的问题线索，并按要求及时反馈。

省级整治“层层加码”问题专班要及时核查问题线索，盯着办、督着改，以点带面、举一反三，防止类似问题再次发生。对整改不力、影响恶劣的要加强重点督办，确保群众反映的问题得到及时、妥善解决。必要时，国务院联防联控机制综合组和国家相关部门将进行督导、约谈。

收到各地违反“九不准”的投诉后，国务院联防联控机制均及时转地方核查处理。据通报，截至7月7日上午10时，共收到各省办理反馈信息13862件，其中2253件正在办理中。办结了11609件，办结率为83.7%，整治工作取得阶段性成效。

程有全表示，下一阶段将持续推进专项整治工作，按照整治“层层加码”问题专班的工作机制，继续做好线索收集、转办核实、跟踪督办、通报曝光等工作，做到全面收集、及时转办、全力核查、坚决整改，妥善解决“九不准”相关问题，切实维护人民群众的利益。



在人际交往中，既要观察对方，也要观察自己。5月21日，在山东省滕州市一家商场内，单身青年们正在“微笑滕州 云相亲”活动中寻找“另一半”。视觉中国供图

想要改善人际关系？试试善解人意

我从前没有朋友 我与别人总是不在一个频道 和陌生人社交对我来说很困难 青少年人际关系问题多

中青报 中青网记者 夏瑾

中国著名医学心理学家丁瓚曾指出：人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应，所有人类的心理变态，主要由于人际关系失调而来。人际交往是个体成长发展的基本需求，发展良好的人际关系是青少年身体与心理健康的基础。然而，由于缺乏人际交往的技巧，不少青少年在人际关系方面感到很有压力。

北京大学第六医院精神科主治医师姜思恩告诉中青报中青网记者，她在临床工作中观察到，很多青少年患者因各种人际交往问题而苦恼，其中不少人将自己的情绪问题归因于人际关系中的挫折。这些青少年患者曾对她坦言，我从前没有朋友，别人都不带我玩儿。与别人总是不在一个频道，无论如何也对不上。和陌生人社交对我来说很困难，因为对对方一无所知，无法判断应该说些什么，就很紧张，可能导致我抑郁的原因里，人际关系能占80%。

人际关系很重要，给我们带来了爱、陪伴和支持。姜思恩说，良好的人际关系需要呵护，但是，帮助青少年及成人学习人际交往技巧的科普资料却并不多。结合辩证行为疗法中的人际技巧和人际静观课程中的相关练习，姜思恩认为，建立良好人际关系最关键的是要善解人意。

善解人意的人，既指对方，也指自己。姜思恩解释，建立良好的人际关系，很重要的一点是理解自己和对方都是人。首先，要明晓人际关系的双方拥有相同的权利和尊严，具有相似的情感反应。一个行为，自己或对方做的对不对，通常只需要调换身份就能轻松识别。其次，在人际沟通过程中，应对自己和对方都保持觉察，可以练习在交谈中把注意力大致平均地分配在自己和对方身上。怎样才能做到善解人意呢？姜思恩说，可以从以下三个方向进行努力：观察自己和对方；关注交流的当下；理解人的共通性。

观察对方，也观察自己

在人际交往中，既要观察对方，也要观察自己。在谈话过程中，要用心观察对方的面部表情、肢体语言、声调以及用词，从而确定对方在与自己交往中的情绪和状态。同时，在谈话中也要观察自身的感受。问问自己：你希望从对方身上获得什么？你是否需要改变双方之间的交流进程？你对正在进行的谈话有着怎样的感受？姜思恩特别指出，了解自己的体验和需要，对很多人来说是一个难点，可以通过以下两个练习，提升了解自己情感和需要的能力。

第一个方法是“决策树”。首先问问自己，你现在的感觉是好还是坏？是痛苦还是愉快？如果感觉好，是否更像是满意、激动、性吸引、爱、倾慕、满足、喜悦、憧憬或饱满。如果感觉不好，是否更像是焦虑、恐惧、愤怒、怨恨、悲伤、伤害、气愤、厌恶、困窘、羞愧、内疚、渴望、失落、孤独、空虚。这些好与坏的各种情绪，罗列下来就构成了一棵“决策树”上的叶子。找到“树上”能够准确描述自己的情绪的“叶子”，就可以明确和理解自己当下的情绪体验。

第二个方法是“暂停”。很多人都可能遇到这种情况：面对一个要求或者提议，一下子不知如何是好，于是稀里糊涂地答应下来，等反应过来才发现是一个“坑”，或者自己根本不想做这件事。姜思恩解释说，没有经过充分心理练习的人，通常无法第一时间抓住心中的“闪电”，无法知道自己真正想要什么。这时，可以尝试刻意去“暂停”，等了解自己的情绪后，再使用言语，做出回应。比如，面对上述情况，可以如实地向对方表达，不好意思，我可能需要想一想，再给您回复。我好像没有特别理解，您能再说一下吗？

姜思恩介绍，暂停练习有助于增强了解自己情绪的能力。在日常生活中与他人讨论问题时，可以注意留意自己心中浮现的情绪，尽量在心中按下“暂停”键，观察自己的感觉。

关注交流当下

大多数人可能都曾有这样的经验：在上课或开会时，为了思考自己的发言而根本没听到讲者在说什么。在人际交往中，很多人也会发生类似情况。为了自我表达而忽略了对对方发送过来的信息。姜思恩看来，在人际交往中，应全身心关注当下所见、所闻及所感，而不是思考接下来自己要说什么，或是沉浸在回忆里，而忽略了当下的交流。不关注当下的交流过程，就可能误会对方的意思，预见不到对方的情绪，也错过自己内心的感受，给出不恰当反馈。

姜思恩介绍，锻炼在交流中关注当下的能力，可以采用正念聆听练习的方法：两人舒适地相对坐好，拟定交流的题目，一人说1-3分钟，另一人聆听。这个过程中听者只是聆听，不允许打断或回应，然后静默1分钟，再由听者复述刚才听到的内容，随后两人交换角色。姜思恩说，这个过程可以同时培养倾听和表达的能力。

理解人的共通性

在人际交往中，青少年还需认识到，身边的每个人都是与自己一样的人，都具有人的共通性。无论是父母、老师、同学、朋友，都与自己一样，既有人的理智与情绪，也有人的固执与灵活。因此，当与自己身边的人发生冲突时，提醒一下自己，对方与自己一样，这对于理解对方的行为和情绪，冷静地处理冲突和矛盾都将有不小的帮助。

如何避免夏季常见病？听听三甲医院中医怎么说

中青报 中青网记者 夏瑾

夏季是一年阳气最盛的季节。烈日炎炎，人们经常感到胃口不佳，疲倦烦躁。贪凉熬夜等生活习惯也使很多疾病不请自来。在夏日科学养生，不仅可以预防常见疾病，还能够起到冬病夏治的效果。

那么夏日养生应该注意什么？哪些事情需要避免？

安享夏日，调和脾胃是关键

古代著名医学家李东垣在《脾胃论》中指出，脾胃内伤，百病由生。中医认为，脾胃功能在所有的脏腑功能中占据主要地位，脾胃是“后天之本”。然而，夏天人们为了消暑，很喜欢吃生冷食物，冰啤酒、冰淇淋、冰西瓜都是夏日的常备饮食。中日友好医院中医脾胃病科副主任张洁告诉中青报中青网记者，吃凉的食物会对脾胃造成伤害，导致脾胃虚弱，应尽量避免。

张洁解释说，脾胃虚弱主要表现为食欲不振、疲惫无力，有些人可能会感到反酸、烧心、腹胀，有些人甚至会有大便清稀、大便拉不出、大便黏腻等表现。除脾胃虚弱外，喝大量冰啤酒还可能诱发急性胰腺炎、消化道出血等一系列疾病，所以夏天应避免吃过凉食物。张洁建议，从冰箱里拿出的西瓜或饮料，应先放置十几分钟，待温度和室温接近后再食用。在吃海鲜时，可以搭配紫苏，饮用姜茶或少量黄酒，以纠正寒邪。

如果因食用寒凉食物而脾胃受到损伤，就需



夏季吃冰凉的食物会对脾胃造成伤害。冰箱里拿出的西瓜或饮料，应先放置十几分钟，待温度和室温接近后再食用。视觉中国供图

要使用中药进行调理，比如脾胃虚寒的情况可以选择附子理中丸，寒热错杂的情况可以使用半夏泻心汤等。要根据病人具体表现和兼夹情况，辨证施治，进行个体化治疗。

养护消化道，避免被“唤醒”的难言之隐

俗话说“十人九痔”。痔疮是常见的肛肠疾病，发病率很高。中日友好医院肛肠科一部主任王曼美向记者介绍，痔疮约占肛肠疾病的90%，中国目前有约5亿痔疮患者，但大部分人的痔疮处于“沉睡”状态，患者没有感知。然而夏天是一个特殊的季节，此时痔疮很容易被“唤醒”。在夏季，不良饮食习惯和生活习惯都可能导致痔疮醒来。

很多人喜欢在夏天吃辛辣食物，麻辣小龙虾、辣炒田螺、辣炒花蛤等都是夏季夜宵的“标配”。殊不知，饱了口福，却苦了出口。王曼美解释说，由于辣椒素不能被人体吸收，吃进去的辣椒素最后全部聚集到肛门，刺激肛周末梢血管，造成血管扩张，导致痔疮发作。此外，夏天也是消化道疾病高发的季节，拉肚子或大便黏腻的现象经常出现，这些情况都很容易诱发痔疮。

痔疮发作应该怎么办呢？王曼美介绍，可以通过饮食来调整或用药物进行治疗。对于轻度痔疮，可以在温水中加入花椒、盐、明矾和醋，洗泡几次，就可以消肿止痛。如果痔疮肿得很厉害，应去医院评估是否需要手术治疗。

王曼美告诉记者，消化道是人体最大的免疫系统，如果消化道出现问题，可能会诱发很多疾病，常见的“三高”、肿瘤等疾病都与消化道有关。夏天是消化道疾病高发的季节，在夏天养护消化道，避免免疫力降低至关重要。

那么应该如何夏天保养消化道，预防相关疾病呢？王曼美送给大家八个字：保暖、口淡、心静、午休。

首先要注意保暖。夏天虽然天气炎热，但是体质阳虚、肠道不好的人吹空调、吃生冷食物很容易拉肚子，所以即使在夏天也要注意保暖。保暖的重点是肚子，即使天气再热，晚上睡觉也要盖好肚子，睡觉时尤其要避免空调直吹。

其次要口淡。很多人喜欢在夏天吃烧烤或油炸食物，但其实夏天阳气外露，脾胃消化功能减弱，烧烤或油炸食物不好消化，会增加脾胃负担，造成疾病发生。王曼美建议，夏天应该吃健脾祛湿的食物，例如红豆、薏米、莲子、莲藕、

木耳、芡实等。清淡的食物对保养肠道非常有益。

第三要心静。俗话说“心静自然凉”，然而人们在夏季肝火和心火都比较旺盛。肝火旺，则会脾虚，所以生气后会吃不下饭。在夏天生一场气就得了肛周疾病，一点都不稀奇。王曼美说，临床确有病人在吵架第二天就得了肛周脓肿，这是因为生气造成了肠道菌群失衡。所以夏天一定要管好自己的情绪，这是对消化道最好的呵护。

最后要午休。夏天日照时间长，很多人都有睡眠不足的情况，对健康不利。有些人晚上熬熬夜，吃夜宵，对消化道和整体健康更是有害。午饭后打个盹，即使只有10-20分钟，对消化道的保养和整个身体健康也都有好处。

夏季养肺，避免“秋后算账”

中医认为，夏季是养肺的黄金期。呼吸系统疾病症状在夏季会有所缓解，中日友好医院中医脾胃病科一部主任张洁说，如果夏天忽视呼吸系统疾病的治疗，必会遭到“秋后算账”，疾病会加倍发作。所以夏天虽然是疾病缓解期，但依然要重视养肺。

张纾难特别指出，现代人的生活方式发生了变化，空调在夏天广泛使用，所以呼吸道疾病在夏天也依然会有发作和加重的现象。呼吸道疾病在秋冬容易发作和加重，是因为在秋冬病人自身体内阳气不足的关系。冬病夏治的理念，就是利用夏天自然界阳气最旺盛的时候，用药物、贴敷等方式，最大限度地把人体内部阳气的“闸门”打开。

夏天养肺的要点在于，首先要维持平时的治疗，需要长期用药的人，不能因为病症缓解而停止规律用药；其次要利用夏天这个大好时机，冬病夏治，这样能够起到事半功倍、四两拨千斤的效果。

风湿病人群夏日注意“三防”

中日友好医院中医风湿病科主任陶庆文告诉记者，风湿病人群夏天要格外注意“三防”：防风、防冷、防日晒。

陶庆文说，过去为了纳凉，人们喜欢吹过堂风，这种方式已经造成了既往很多关节、肌肉疾病患者发病和病情加重。现在，人们喜欢吹空调，空调其实是另一种过堂风，会对软组织造成不良影响。因此在开空调的情况下，一定要加强对肢体和关节的防护。