

天气转暖后,新冠病毒会“偃旗息鼓”吗?

有人认为,新冠病毒会像季节性流感一样,天气转暖后将逐渐消失,但也有专家表示,指望天气变暖遏制冠状病毒传播还为时过早。

从权威观点来看,世界卫生组织卫生紧急项目执行主任迈克尔·瑞安表示,不能指望新冠病毒会像流感病毒一样在夏天自行消失。流行病学专家曾光也强调,无论是17年前的SARS,还是当前的新型冠状病毒,它们的消失都是依靠防控,而不是气候。

随着天气的转暖,新冠病毒会“偃旗息鼓”吗? 如何判断新冠病毒的命运? 气候条件是否可以影响新冠病毒的存活? 中国科协特邀中华医学会病毒学分会主任委员、中山大学公共卫生学院(深圳)院长舒跃龙为大家解答。

舒跃龙表示,提出病毒会在夏天消失的主要理由,是基于对2003年SARS疫情表面现象的理解,因为2003年SARS就是当年7月份世界卫生组织

宣布疫情结束,SARS病毒也没有再出现。但是大家不应该忘记的是,当年发生SARS疫情时,全球特别是中国也是采取了强有力的防控措施,包括迅速发现病例进行隔离,追踪每例病例的密接人群进行隔离和医学观察等防控措施,才成功防控疫情。

气温的上升可能会对病毒在自然条件下的存活有一定影响,比如每年的夏季在温带地区,流感活动很低就是证明。因此推测夏天气温上升可能会降低疫情的流行强度,但是不太可能自然消失。

导致此次疫情的新型冠状病毒同SARS病毒都属于同一类病毒,有一些相似点,基因同源性在80%左右,使用相同的细胞受体ACE2,其原始的自然宿主都有可能是蝙蝠。

但是两者之间也存在很多不同的地方,比如新型冠状病毒在临床表现上与SARS病毒不同,SARS病人主要表

现为重症,因此我们很容易发现SARS病人;但是新冠病人从无症状感染者、轻症无肺炎、肺炎到重症肺炎,危重病人也表现为全身多器官损伤等多种临床表现,而且无症状感染者也可能成为传染源,这增加了我们发现传染源的难度。SARS疫情主要由医院感染和一些超级传播者所导致,很容易实施围堵策略;但是新冠疫情在全球多地出现了广泛的社区传播,增加了围堵策略实施的难度。

目前,各个国家经济、文化和政治体制存在不同,很难达成统一的防控策略,病毒在全球流行已经很难避免。

舒跃龙判断,病毒的命运有几种可能:

一是病毒只在人群中流行,但是毒力减弱,只引起人群普通感冒症状,类似于人群中流行的229E和OC43等冠状病毒。

二是今年冬天卷土重来,致病力和

传播力没有明显改变,但随着人群群体免疫水平的升高,疫情逐步减弱,对人的健康威胁越来越小,更期待今年冬天来临之前疫苗能够研发成功,通过接种疫苗降低疾病负担,甚至控制其流行。

三是病毒不仅在人群中流行,而且可以跨种传播到其它动物。因为从物种ACE2受体分布情况来看,多种动物都可以表达ACE2受体,包括非人灵长类动物、雪貂、猪和猫等,不排除病毒传播到其它动物,从而演化成一种新的人畜共患病长期存在于自然界中的可能,应加强对动物中新冠病毒的监测。

总之,全球应该团结起来,通过围堵和缓疫的各种防控措施,拖延病毒流行,降低流行高峰,从而减少对医疗系统的冲击,为疫苗药物的研发争取时间。同时重要的是要通过国际技术合作,加快疫苗和药物研发,从而为疫情防控提供更多的技术手段。

光明网

润肺来碗银耳羹



世界上最远的距离,不是生与死的距离,而是我在街头牵着你的手,却看不见你……“雾霾”话题时常刷爆朋友圈。在雾霾天气,肺与支气管不舒服、易咳嗽的人,可以多吃一些白色食物,如豆腐、白菜、菜花、山药、茯苓、白芝麻等。因为五脏中的肺对应五色中的白色,白色食物可以清肺润燥。

此外,还可以适当食用川贝冰糖炖梨、雪梨炖百合、银耳汤等食物以清洁呼吸道,润肺抗病、对抗雾霾。

银耳羹 银耳水发后,除去根部泥沙及杂质,放入碗中备用。锅中加适量清水,放入银耳、百合、山药烧锅。待熟后,加入一点蜂蜜调味,盛入碗中即可。

银耳性平、味甘淡,有滋阴、润肺、养胃、生津、益气、补脑、强心之功效。蜂蜜有润肺作用。

桑叶枇杷饮 取桑叶6克,枇杷叶6克,西洋参6克,甘草6克,泡水喝即可。

桑叶去火,枇杷叶清喉润肺,而西洋参和甘草有补气的作用。

健康报

疫情期间咳嗽怎么办? 专家科普“三问”自测

突如其来的新型冠状病毒感染肺炎疫情仍在持续,大部分地区已复工复产。这期间,“咳嗽”刺激着当事人及旁观者敏感的神经。如果嗓子实在难受,忍不住咳嗽怎么办? 担心自己中招了怎么办?

在中国科协组织的网络采访中,北京大学第三医院呼吸与危重症医学科副主任医师、中国医师协会呼吸医师分会基层工作委员会委员伍蕊对咳嗽现象进行科普解读,并提出自测“三问”供参考使用,她希望在疫情当下,公众能心平气和地看待咳嗽,既不小题大做,也不延误诊治时机。

咳嗽的原因和种类

伍蕊介绍说,咳嗽是机体保护自己的重要防御性反射,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子,但频繁剧烈的咳嗽会对当事人的身心产生影响。咳嗽本身不是疾病,而是各种呼吸道和肺部疾病的表现,是门诊最常见的门诊症状。

咳嗽按病程可分为急性咳嗽(持续时间少于3周)、亚急性咳嗽(持续时间3—8周)和慢性咳嗽(持续时间在8周以上)。

按性质可分为干咳(无痰)和湿咳(每天痰量大于10ml)。如果去医院就诊,医生给检查胸片或肺CT,结果可分为两种情况,即肺部有明确病变和肺部无明显病变。

她指出,引起咳嗽的原因非常多,最多见的当然是呼吸道和肺部疾病,其

他例如心脏疾病、食管反流病、耳鼻喉喉疾病,甚至某些药物,都可引起咳嗽。

如果因咳嗽就诊,胸片或肺CT有明确病变,常见的疾病有肺炎、肺结核、肺部肿瘤、肺纤维化等,每一种疾病往往同时伴有其他症状,例如肺炎往往同时伴有发热。但是,“我们不能一咳嗽就想到这些‘严重’的病,其实,咳嗽更多见的原因,反而是胸片或肺CT上无明显病变的”。

其中,最常见到的急性咳嗽,往往与呼吸道感染相关,比如上呼吸道感染(俗称上感)、急性气管炎等,这种咳嗽是自限性的,也就是说不管用不用服药,一段时间后可以自己痊愈。而亚急性咳嗽比较常见的原因是感染后咳嗽,也称作感冒后咳嗽,顾名思义,就是有些病毒或者支原体感染后,例如感冒后,我们的呼吸道变得比较敏感,遇到冷热温度变化或刺激时容易出现咳嗽;感冒好了,但咳嗽会持续很长时间。慢性咳嗽最常见的原因是与过敏疾病、鼻部疾病及食管疾病相关,比如咳嗽变异性哮喘、食管反流性咳嗽、鼻后滴漏综合征等,均不伴有发热。

伍蕊强调,所以,当咳嗽症状超过2个月,尤其既往有过敏体质(鼻炎、湿疹、过敏性鼻炎结膜炎等),咳嗽两声和中招新冠肺炎之间,还有N多种的可能要排除,先不用着急害怕。

新冠肺炎有哪些表现

伍蕊说,新冠肺炎以发热(九成的病

人出现)、干咳、乏力为主要表现,少数伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等。其实,新冠肺炎在不同人身上,可有不同的表现,或者表现程度不一样。有的人会高烧不退,病情逐渐加重,甚至威胁生命;而有的人可能就像是得了普通感冒,有点儿低烧、或有轻咳,过几天自己就好了。所以,仅凭咳嗽和发烧来识别新冠肺炎,还真不容易。目前关键还要看流行病学史,也就是有没有接触到新冠肺炎病人。

“三问”自测是否中招

伍蕊介绍说,经过上面的介绍,想必公众已经对咳嗽及新冠肺炎有了一定了解,如果还是担心,可通过回答下面三方面问题,来测测其咳嗽是否中招新冠肺炎——

问题一包括4个小问题:一是14天内是否乖乖在家宅着? 即发病前14天内是否有武汉市及周边地区或其他有病例报告社区的旅行史或居住史;

二是14天内是否接待了远方好友? 即发病前14天内是否曾接触过来自武汉市及周边地区,或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者;

三是14天内家人、同事、邻居是否有确诊新冠肺炎的? 即发病前14天内是否与新型冠状病毒感染者(核酸检测阳性者)有接触史;

四是身边是否有2人以上同时和您出现相同或类似表现? 即是否有聚集性发病。

中国新闻网

有自己常用品牌的药了,能否选择其他品牌的同类药物替代呢?

首先应该询问医生或药师,自己所服用的药物治疗窗情况如何。因为有些药物的治疗窗非常窄,即药物的有效浓度范围,浓度太低无效,浓度太高会导致中毒。例如卡马西平、胺碘酮、华法林、氨茶碱等,原则上不允许随便更换厂家和品牌。如果患者服用的是治疗窗窄的药物,更换厂家和品牌时,必须通过药师的监测,确定新的治疗方案。

此前有新闻报道称,某些抗病毒药

物对感染新型冠状病毒肺炎的患者有效,引发了一些普通人的抢购,希望可以预防新冠肺炎。对此,建议不要抢购和储存药品,因为目前没有证据证明这些药物可以预防新冠肺炎,而且还会影响患者的使用,造成资源的浪费。

另外,儿童、老人、孕妇也是非常值得关注的人群,儿童可能误服、老人可能漏服多服,孕妇随便服药可能会对自身和胎儿造成伤害。因此,他们的药品需要保管好,做好服药记录,服药前一定要咨询清楚用药量和注意事项。

科普中国

研究称语言能力比数学能力更重要

在我们的普遍印象中,要做一个程序员,就必须要有很强的数学能力。但美国华盛顿大学的一项新研究表明,要更快掌握计算机编程技能,语言能力可能比数学知识更重要。研究人员3月2日在《科学报告》杂志上发表论文称,具有强大语言能力的人学习编程语言的速度更快、学习效果更好。

在实验中,研究人员对36名从未学习过编程、母语为英语的成人志愿者学习通用编程语言Python的能力进行了研究。在这些志愿者展开学习之前,研究人员对他们的语言能力、计算能力、问题解决能力、注意力、工作记忆力等进行了测试评估,并对其进行了全面的心理测验,包括三个1.5小时的行为测试和一次静息状态下的脑电图扫描。研究人员认为,静息状态下的脑神经活动模式可以预测一个人学习第二语言的速度,也就是语言学习能力。

在所有测试完毕后,这些志愿者开

始进行Python语言学习,参加10节45分钟的在线指导课程。研究人员则对每个志愿者的学习情况进行了追踪,并在最后通过学习率、陈述性知识的掌握以及编程操作的精确性等指标对他们的学习效率进行了评估。研究人员发现,语言能力是志愿者学习效率的最强预测指标,天生语言学习能力强的人学习编程语言更容易、更高效。除语言学习能力外,推理能力、记忆能力也与编程语言学习效率有关,但相关性要一些,而数学能力的相关性则更小。

研究人员指出,他们的实验性研究是基于学习现代编程语言类似于成年后的第二种自然语言学习这一假设,是

第一项将自然语言能力的神经和认知预测因子与学习编程语言的个体差异联系起来的研究。研究结果表明,在现代编程教育中,数学能力的重要性可能被高估了。

科技日报

天然气火焰变黄很危险

中华科普学会副主委董晓秋:正常情况下,燃气灶的火焰颜色一般是清澈的淡蓝色。如果火焰呈现出黄色等其他颜色,就要警惕了,很有可能是燃气灶出现了以下故障。

风门位置调节不佳。燃烧时,燃气与空气混合均匀,火焰就会呈蓝色,此时少烟、火力大;如燃气没有与空气中的氧充分混合,燃烧不完全,热流量低,火焰就会呈黄色,烟也比较大。抬起燃气灶即可看到,下面有一个“小拨片”,用来控制内外两个风门。左右拨动风

片,增加进风口面积,调节至蓝色火焰即可。

风门通道被堵塞。引射管内有积碳、铁锈、蜘蛛网等脏物,也会影响引射能力而产生黄火。此时应把引射器内的脏物清除干净,黄火即可排除。

喷嘴孔径过大。喷嘴孔径大小根据使用气源不同有所区别。孔径过大时,燃气的流量超过额定流量,就会产生黄火;当氧气严重不足时,还会产生黑烟。此种情况,只需更换适用该气源的喷嘴即可。

人民健康网

“七分饱”可逆转超过1/2衰老细胞

延缓衰老,卡路里限制(即节食)在多个物种中被证明有效,具体分子机制却并不明确。近日,《细胞》发表的我国学者研究表明,超过1/2的衰老细胞和1/4衰老基因能被“七分饱”逆转。

中国科学院动物研究所刘光慧研究组、曲静研究组、中国科学院基因组研究所张维绮研究组,及美国索尔克生物学研究所等研究团队用大鼠做试验,将一批实验大鼠分为3组:年轻任意进食组、年老任意进食组、年老节食组。后者从中年期开始对大鼠进行“七分饱”(任意进食量70%的卡路里摄入量)干预,持续节食9个月。论文通讯作者之一、中国科学院动物研究所研究员曲静对科技日报记者介绍,这相当于人类从中年(约40—45岁)开始节食,一直持续到70岁。

“我们分别对3组大鼠的皮肤、主动脉、棕色脂肪、白色脂肪、肝脏、肾脏、骨髓这7种组织中取到的细胞进行单细胞测序,对脑、骨骼肌这两种组织的不同细胞进行单细胞核测序。”曲静介绍,通过高通量单细胞测序技术对细胞逐个“摸底”,弄清9大组织20万个细胞变老是啥样。此次绘制的细胞图谱中涉及到的细胞类型有百余种,是首个

针对哺乳动物衰老和节食的跨越多个器官的单细胞转录组图谱研究。

通过“老少比”,科学家发现:促炎细胞比例增加,半数以上可被节食抑制。炎症相关基因表达上调,节食可逆转1/4的基因表达变化。老年细胞通讯过载,节食可抑制。

在数据挖掘中,研究团队看到了多种基因的变化,结合此前的科研积累,他们发现了两个有潜在应用价值的基因。

“S100a8等炎症相关基因在衰老大鼠的40余种细胞中表达上调,而节食能够在30多种细胞类型中抑制这种变化。S100A8蛋白的血清含量也随衰老显著上调,且能够被节食逆转,这说明该蛋白可作为衡量机体衰老程度的潜在分子标志物。”论文通讯作者之一、中国科学院北京基因组研究所研究员张维绮介绍,团队还发现衰老导致Ybx1基因在多种细胞类型中的表达下调,而节食可以在超过20种细胞类型中逆转这种变化。

据介绍,研究中中科院动物所、中科院生物物理所等多个机构合作完成,并获得国家科技部、国家自然科学基金委、中国科学院和北京市等项目资助。

科技日报

春天宜吃“升发”食物 推荐绿豆芽生蚝汤



推荐:广东省中医院临床营养科
主要功效:升发阳气、清热护肝
推荐理由:一般人群皆可,特别适合体内积热人群

材料:绿豆芽300g、新鲜生蚝8只、生姜及胡椒适量(2~3人量)

烹调方法:

绿豆芽洗净,生蚝去壳后用清水洗净,将生蚝放入清水中,大火烧开后捞起备用。锅中放人生姜丝和大葱翻炒出香味后加入清水1000ml,大火烧开后将绿豆芽和生蚝一起放入锅中,继续烹煮5分钟,加入盐和胡椒调味即可。

汤品点评:

春天万物生长,此时适合吃些升发的食物,宜少酸多甘,甘味入脾,能保护脾胃不受过旺的肝气损伤。

绿豆芽性味甘凉,味道清清爽口,含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,帮助身体从冬藏转向春生的同时,也正好能清一清前面冬天积累下来的内热。冬春季是吃生蚝的好时机,此时的生蚝肉质最为肥美,生蚝中的矿物质含量丰富,其中锌的含量非常突出,对儿童或成人的心血管、智力及生殖功能方面有一定作用。

广州日报

疫情期间,慢性病患者如何注意用药安全?

疫情期间,很多医院为了避免交叉感染,采取了暂停或预约门诊的措施。对于需要长期服药的慢性病患者而言,买药成了一个难题。这种情况下,患者们应该怎么做呢?

日前,国家医保局医药管理司司长熊先军在新闻发布会上表示,国家医保局重视慢性病患者需要长期服药的问题,支持医疗机构根据患者的实际情况,合理增加单次处方用药量,减少病人到医疗机构就诊的次数。目前,山东、海南、重庆、四川等地,对于慢性病患者,支持根据病情的需要取药放宽

到三个月。

因此,高血压、高血脂、糖尿病、哮喘、癫痫、前列腺增生肥大等慢性病患者,就医时就可以要求医生适当延长开药量。对于高血压患者而言,如果药物用完又无法面诊,而且自身病情稳定、血压控制得好、体征没有异常,可以沿用过去的处方去药店开药。但是,如果血压控制得不好、体征出现异常,还是应该通过各种方法就医,找到治疗效果不好的原因,确定新的治疗方案。

疫情期间,药品短缺也是大家通常会面临的问题。有患者问,如果药店没