

中疾控专家介绍新毒株情况 提醒做好三件防控措施

3月19日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍疫情防控与疫苗接种工作有关情况,并答记者问。

新的毒株被发现的时间比较短 现在都没有办法得出结论

“最近世界卫生组织证实了一个新的毒株的出现,这个新的毒株是在一个病人同时感染德尔塔和奥密克戎毒株之后,两种毒株重组而成的一个新的变异毒株。”中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,目前观察到,这个重组毒株是由德尔塔AY.4型和奥密克戎BA.1型重组而成,主体是德尔塔毒株,次蛋白部分主要由奥密克戎毒株组成。现在发现报告这种毒株的主要是欧洲的多个国家,而且报告病例数也只有几十个。

吴尊友分析,从这些有限的数据来看,无论是流行病学还是临床表现,还没有观察到有显著的变化,它和德尔塔、奥密克戎原来的毒株比较近似。但是由于新的毒株被发现的时间比较短,而且病例数比较少,致病性、传染性以及对疫苗的逃逸能力等,现在都没有办法做出结论。所以,现在世界卫生组织以及相关国家正在对这种毒株进行密切的监测,了解它的动向,如果它有变化的话,会及时向世界提醒。

如何应对病毒变异 做好三件防控措施

“过去两年病毒一直在发生变异,无论是变异毒株德尔塔、奥密克戎,还是新的变异毒株,过去两年多的防控实践证明,常态化防控措施都能够有效地防控变异毒株造成的规模性的流行。”吴尊友表示,对于普通老百姓来说,主

要做好三件防控措施的落实:

一是疫苗接种。如果没有接种的,要抓紧接种,需要打加强针的抓紧打加强针,疫苗的接种是防控的基础。

二是坚持常态化防控的公共卫生措施的落实。在人员集中的地方戴口罩、保持社交距离、注意手卫生、保持通风,这些常规的防控措施对于变异毒株的防控都是有用的。

三是要注意疫情的变化,更重要的是要遵守所在工作单位或者居住的小区,以及所到的各种场所关于疫情防控的相关规定,要遵守这些规定,落实这些措施。

及时调整心态 适应新冠疫情的长期性

“从新冠流行两年多的情况来看,新冠肺炎不可能在短时间内消失,所以

我们与新冠的斗争将是一个长期的。”吴尊友表示,不能改变疫情长期存在的现实,就调整自己的心态。人的心态是非常强大的,如果及时调整期待、心态,还是能够适应新冠疫情的长期性,以及需要做长期的日常防控措施带来的生活改变。

“同时应该看到,在过去两年多,我们在新冠斗争当中已经取得了很大的成就,包括总结了一整套的用于控制疫情、防止感染的措施,包括诊断试剂,能够及时给出诊断,还有疫苗研发及广泛的应用,还有中西药治疗病例,这些都使我们能够有效控制疫情、减轻疫情对人类的危害。”吴尊友说。

“相信随着科学进步,人类终究会战胜新冠肺炎。”吴尊友强调。

人民网

10%的教训

据湖南卫视新闻报道,不久前,湖南省浏阳市法院通报了一起案件,某楼盘销售部经理罗某接待了客户毛女士的代表张先生。在交谈中张先生提出退还购房定金一万元的要求,罗经理以对方毁约为由拒绝退还。张先生便对罗经理进行谩骂、恐吓,罗经理发病倒地,送到医院后身亡。法院判决张先生赔偿罗经理家属总损失80万元的10%,共计8万元。对此,张先生先生感觉有些冤,有些网友也觉得张先生冤。

网友认为,张先生与罗经理吵架前无法预知罗经理有没有基础疾病,说点气话结果赔那么多钱,不太合理。对此,浏阳市人民法院法官做了详细解

释。张先生的谩骂、恐吓与罗经理的去世存在因果关系。如果张先生知道罗经理有基础疾病还这么干,可能就不仅仅是赔偿的问题了。

笔者认为,在人与人的交往中,遇到不顺心的事,都可能说些气话,但大多数人知道能掌握分寸,不至于对他人进行人生攻击和恐吓、谩骂。生气时说的气话,往往可以反应出一个人的修养,将话语控制在就事论事的范围内,是必须守住的底线。诸如此案中张先生这样承担10%赔偿责任的案例,近年来并不少见。希望广大读者从本案中引以为戒,牢记说“气话”也要担责!

殷修武

你的睡姿和枕头“搭”吗?

人类睡眠时间占整个一生的近1/3,枕头也伴随我们近1/3的人生历程。因此,睡眠时选择良好的枕头对我们的休息状态影响很大,不合适的枕头往往还是许多颈肩背部疼痛的祸根。

使用枕头是必要的

首先,我们必须肯定枕头的作用。人体颈椎有一个弧度,称为生理性前凸。在任何情况下,人体保持这种自然生理弧度是最舒服的,包括在睡眠的时候。枕头的作用,就是在人睡觉时维持这个正常的生理弧度,保证颈部的肌肉、韧带、脊柱及各组织,可以处于放松状态。

枕头过高并不好

有句老话说“高枕无忧”,其实枕头不宜过高,有一拳高即可。如果枕头太高,会引起颈部肌肉长时间处于过伸状态,引起不适。如果平躺时,枕头上陷一部分刚好可以支撑住颈部就可以了。

对于少数喜欢趴着睡的人,更要注意选择薄枕头。不一定用来枕头,也可以垫在腹部,用以缓冲趴着时对内脏的压迫。

此外,我们枕的位置也很重要。虽叫枕头,到其实是枕在靠近脖颈的地方。

睡姿不同枕头材质有讲究

不少人可能根本意识不到枕头会

有什么问题,也不会在选择枕头上下很多功夫。每天枕着的枕头要么过硬,要么过软,要么很高,要么很低;有的人甚至在枕头上填棉花,塞衣服、海棉,甚至很多枕头里填着弹簧枕心。想一想,那么长的时间里把脑袋枕在一个极不舒服的位置上,颈部和肩部的肌肉该多么紧张啊!

一般说来,枕头的材质不要过软或过硬,适中就可以了。太硬的枕头,会导致睡眠时呼吸不畅,而太软的枕头则会造成本颈部压力过大,导致血流不畅。

对于喜欢平躺睡的人,枕头里面的材料一定要柔软且有弹性。多孔纤维枕头是种很好的选择,因为其透气、弹性大。

喜欢侧身睡觉的人,枕头就需要稍微硬一些,压下去保证脖子和身体平直,让颈部肌肉放松。荞麦枕头很合适,而且这种材质冬暖夏凉,还能顺着头部的移动改变形状,用起来非常舒服。

喜欢趴着睡的人,则可以选择轻薄的羽绒枕头,蓬松而透气,有效地减少内脏受到的压迫。

而对于有颈椎问题的人,可以选择记忆枕。记忆枕可以固定头部位置,防止落枕的问题发生,也可以减轻压迫感。

北京青年报

眼睛受伤咋急救? 这些方法值得收藏

对于眼外伤,正确的急救措施可以保护我们的心灵之窗,而错误的急救方法却只会加重损伤,延误病情,甚至导致失明,造成终生残疾。

近日,120北京急救中心微信公众号发文介绍,眼外伤可分为轻、中、重。轻伤包括眼睑擦伤及瘀血、结膜下出血、结膜及角膜表面异物、角膜上皮擦伤、眼睑I度热烧伤、刺激性毒气伤、电光性眼炎等;中度伤包括眼睑及泪小管撕裂伤、眼睑II度热烧伤、球结膜撕裂、角膜浅层异物等;重伤包括眼睑广泛撕裂缺损、眼睑III度烧伤、眼球穿通伤、球内异物、眼球钝挫伤伴眼内出血、眼球II度以上化学伤、辐射伤、眶骨骨折等。

120提示,发生眼外伤后,伤员本人及救助者首先要判断受伤的部位、性质和程度,然后根据不同的情况给予相应的处理。

角膜异物

灰尘、沙粒、小昆虫、金属碎块及木屑等进入眼内所致,表现有明显的异物感、刺痛、畏光、流泪等典型症状。

正确处理:
不可用手揉搓眼睛。先安静闭上眼睛,在泪液较多时或滴入眼药水之后瞬目数次,异物可能随着泪液或眼药水冲洗出眼外。如症状不消失,急诊送医院眼科去除异物。

错误处理:

1、因为疼痛而用手使劲揉擦眼睛,试图将异物揉出来,反而加重角膜损伤;
2、用嘴吹伤眼,不仅吹不出异物,反而加重感染;
3、用不清洁的纸巾、手绢等去擦,企图把角膜上的异物擦下来,这都可能加重角膜损伤,导致感染加深,甚至发展成化脓性角膜溃疡;
4、拖延看病,造成角膜上锈斑或者感染出现。

眼化学灼伤

眼部被酸、碱等化学液体灼伤。

正确处理:
用干净水冲洗眼睛(有洗眼水龙头更佳,用手指将眼皮撑开,冲洗至少持续10-15分钟,同时反复开闭伤眼,尽可能转动眼球。冲淡稀释化学药品的浓度,冲洗后立刻送医院救治。

错误处理:
不立即冲洗,只等救护车来,或直接去医院等医生处理。导致眼睛被化学物质灼伤致无可挽回的后果。

眼周软组织挫伤

多为钝性打击眼眶周围,软组织肿胀而无破口,但有皮下瘀血、青紫,谓之挫伤。

正确处理:
立即用冰袋或凉手巾局部冷敷,24小时后可改为热敷,以促进局部瘀血的吸收。

错误处理:
伤后立即按揉患处,用热敷,加重皮下血肿。

科技日报

为什么说喝春茶没必要“洗茶”?

惊蛰时节一过,今年刚下来的春茶就要上市了,随着天气转暖,积蓄了一冬养分的茶树纷纷冒出新芽,飘起茶香。那么,喝春茶有什么讲究呢?我的建议是,喝春茶没必要进行“洗茶”这个步骤。

春茶有三好

第一好,营养丰富。经一冬天的休养和积蓄,春茶芽叶肥嫩、翠绿亮泽,富含茶多酚类、咖啡因、维生素C、氨基酸及硒、锌等。

第二好,口感好。春茶富含氨基酸,给人鲜爽醇甜的口感,香气扑鼻。

第三好,安全。冬天不施农药,初春也不需要喷洒农药,尤其是山上的茶树。

第一道水沏的茶好,为啥?

茶中营养主要在第一泡茶中。我们喝茶,不仅是喝茶水的味道,还要喝茶叶中的营养素,也就是通过热水冲泡后,溶入茶水中的营养。那么您知不知道,到底是第一泡茶水的营养好,还是第二泡、第三泡茶水的营养好?

现代茶研究发现,第一次开水沏茶的茶水营养最好。因为,第一次沏泡的茶水中,茶叶里85%的茶多酚、95%的咖啡因,都溶到茶水中去了。

实在怕脏,也有方法

头泡茶即第一次用开水沏泡的茶营养价值最高,茶叶中的主要营养素基本上溶入茶水中了。如果您把第一泡茶作为洗茶倒掉了,那就太可惜了,因为把茶叶的营养精华倒掉了。其实春茶是比较安全的,茶叶也是比较干净的。没必要“洗茶”,如果您真的还有疑虑,那就用冷开水“洗”一下。北京青年报



如何减脂不减肌?“管住嘴迈开腿”是真理

肥胖容易引起冠心病及高血压、糖尿病及非酒精性脂肪性肝病等疾病以及多种并发症,加速衰老和死亡。不过,减肥也要科学,有些人一味盲目节食,致使机体开始消耗蛋白质供能,导致一系列的不适,如乏力、贫血、脱发,尤其部分女性甚至发生闭经。

对此,北京市疾控中心官方微信今日发文指出,减肥是减脂肪,不能减肌肉。减肥和保持体重并没有捷径,“管住嘴,迈开腿”是真理。建议从健康饮食、吃动平衡、充足睡眠等方面入手,科学减脂。

如果是肥胖或严重肥胖的,应该就去正规的医院(不要盲目信广告去街

边的减肥商店、按摩店或美容院,更不要网店)检查,医生会根据情况辅以药物或手术治疗。

肥胖的判断标准

北京疾控部门介绍,目前公认的判断标准为体重指数(BMI)。我国的BMI分类标准: BMI(kg/m²) < 18.5为体重过低; 18.5~23.9为体重正常; 24~27.9为超重; ≥28为肥胖。

较为简便的衡量指标是腰围(WC),测量方法:身体直立,双臂自然下垂,两脚分开约25~30cm(与肩同宽),把软尺放在髂嵴与第十二肋骨下缘连线的中点(即腰部最窄部位),沿水平方向围绕腹部一周测量的长度(在呼

气末)。

腹型肥胖(向心性肥胖)判断标准为,男性腰围≥90cm(即2尺7寸),女性腰围≥85cm(即2尺5寸5)。

吃动平衡和充足睡眠

减肥的正确方法有哪些?

北京疾控部门建议,在平衡膳食的基础上,控制进食总量,采用低热能、低脂肪饮食、高膳食纤维,避免摄入高糖食物,使每日摄入总热量低于消耗量,可根据不同能量需要水平的平衡膳食模式和食物量表来进行食物搭配。另外,积极运动,多作体力劳动和体育锻炼,选择自己喜欢的运动方式,使体重逐渐减轻达到正常标准体重。

有研究显示,导致身体发胖的主要原因是体内生长激素分泌不足。

对此,北京疾控部门解释称,生长激素简称GH,是人体自行分泌的一种天然激素,主要作用是促进骨骼及肌肉的生长,同时也加速体内脂肪的燃烧。GH只有在夜间睡眠时分泌,尤其是在入睡90min以后分泌量最旺盛。

人体在睡眠时,身体机能运动会趋于迟缓,但新陈代谢功能仍会持续进行,积存于体内的卡路里也能不断地燃烧,越是年轻健康的人,细胞代谢就越活跃,睡眠时消耗的能量当然就越多。

人民网

女性更易患阿尔兹海默症的原因找到了

记不清刚说过的话,想不起刚做过的事,认不出陪伴在身边的人……作为全球最难治愈的疾病之一,阿尔兹海默症有着“脑海中的橡皮擦”之称。

目前,全球至少有5000万人患有阿尔兹海默症。流行病学调查表明,女性阿尔兹海默症患者数量为男性患者的2倍,但是造成该现象的原因一直不明确。

3月3日,中国科学院深圳理工大学(暂定名,以下简称中科院深理工)生命健康学院讲席教授、中国科学院深圳先进技术研究院脑认知与脑疾病研究所叶克强团队发表于《自然》的最新研究成果,对这个困扰人类多年的疑团作出了重要解释。研究团队首次揭示卵泡刺激素(Follicle-Stimulating-Hormone, FSH)的增高是女性比男性更容易罹患阿尔兹海默症的重要原因。

女性绝经后更易患病

一直以来,叶克强团队致力于神经退行性疾病发病机制、早期诊断与药物开发的研究。在系统总结了团队上百篇前沿学术论文研究成果基础上,叶克强团队提出“大脑中存在一条C/EBPβ/AEP神经信号通路,该通路的激活是导致神经退行性疾病发生的核心推动因素”。

基于该结论,研究团队对绝经前后女性体内浓度差异急剧变化的荷尔蒙

物质进行了研究,并在10余种发生重要变化的核心荷尔蒙中发现,卵泡刺激素是导致女性更易患阿尔兹海默症的重要原因。

研究显示,女性绝经后,其体内的卵泡刺激素含量会急剧升高至10倍至几十倍,而同年龄段的老年男性体内的卵泡刺激素仅升高2-3倍。急剧升高的卵泡刺激素与大脑中神经元表面的受体相结合后,会激活大脑中的C/EBPβ/AEP通路,从而导致阿尔兹海默症的产生。

对女性而言,卵泡刺激素起着促进卵泡发育成熟的作用,参与正常月经的形成,它的产生也受卵巢雌激素的反向调控。

“女性月经期间,雌性激素升高,并通过大脑调控抑制卵泡刺激素的升高,以此循环。随着年龄的增长,卵巢功能衰退,女性绝经后,雌性激素减少,卵泡刺激素便不再受到抑制,进而导致女性更易患阿尔兹海默症。”论文共同第一作者、原叶克强团队博士后,现武汉大学人民医院神经内科副主任医师熊娟表示。

兵分几路探寻致病机制

既然卵泡刺激素是女性更易患阿尔兹海默症的重要因素,那它是如何影响这条信号通路,进而影响阿尔兹海默症的产生?

为了确保验证的准确性,研究团队分别从4个不同角度开展实验。

团队首先通过给阿尔兹海默症小鼠模型注射卵泡刺激素,发现雌性、雌性小鼠均加速了阿尔兹海默症相关病理改变的形成。然后,他们通过抑制阿尔兹海默症小鼠模型中的C/EBPβ/AEP通路,降低了卵巢切除的小鼠的病理改变。

其次,他们将阿尔兹海默症小鼠模型神经元中的受体敲除,使卵泡刺激素不能与受体结合进而无法激活C/EBPβ/AEP通路,这减轻了摘除卵巢后的阿尔兹海默症小鼠的病理症状,并加强了其记忆的恢复。进一步地,他们将卵泡刺激素的特异性抗体注射至切除卵巢的阿尔兹海默症小鼠体内,发现阻断卵泡刺激素的功能后,C/EBPβ/AEP通路无法被有效激活,降低了小鼠的病理行为且其认知水平得到一定程度的恢复。

围绕卵泡刺激素这一关键因素,研究团队从受体基因敲除、卵泡刺激素的特异性阻滞、外源性补充以及信号通路的抑制等多个环节,充分证实了卵泡刺激素通过C/EBPβ/AEP通路导致了阿尔兹海默症相关病理的改变,进一步揭示了女性阿尔兹海默症发病率高于男性的具体机制。

人民网