

# 疫情流行期间如何“稳住”身心健康

2021 年是特殊的一年,在世界多年未有之大变局和新冠肺炎疫情全球大流行交织影响下,健康成为所有人不得不面对的生活命题。3月29日,丁香医生发布《2022 国民健康洞察报告》(以下简称《报告》),基于 60420 个样本在健康观念、健康行为、健康消费习惯等多维度的数据洞察,将“稳住”提炼为2021 年国民健康关键词,对2021 年国民健康状态做出了回望与总结。(3月29日《经济参考报》)

这份《报告》客观分析了疫情期间民众的心理和行为改变,以及这些改变对于健康造成的实际影响。《报告》指出,对于疫情这个不确定性的健康影响因素,人们的信心最宝贵。事实也的确

如此,回顾过去一年,“稳住”成为所有人生活的底色,在健康方面“求稳”,是疫情影响之下的普遍心态。

从《报告》中可以看出,民众的健康观念与健康状况,都出现了一些可喜变化。疫情威胁健康,民众就更加珍惜健康,各种健康产品热卖,购买健康保险的人也增多,民众普遍养成了戴口罩、勤洗手、不聚集等良好生活习惯。此外,民众对于疫苗的重要性的认识也大幅提升,过去经常受到冷遇的疫苗如流感疫苗等,也都成为“抢手货”。不仅如此,一些比较生僻的医学术语,如核酸检测、抗原检测、群体免疫等,都变成了民众耳熟能详的日常用语,民众的健康素养明显提升。显然,要想“稳住”身心

健康,这些积极变化都应该持续保持下去。

与此同时,疫情给健康也带来一些消极影响。除了染上疫情会直接影响健康之外,其它一些间接影响也不可忽视。《报告》显示,2021 年人们平均存在4.8 个健康困扰,排在TOP3 的分别是情绪、身材和皮肤问题。随着绝大多数人的外出活动减少,“宅”在室内的时间增加,与2021 年相比,身材焦虑首次超过了皮肤困扰。而受眼睛问题困扰的人数比例则达到31%,升高趋势明显。因此,要想“稳住”身心健康,这些不利于健康的影响因素应尽量克服和消除,尤需重视的是,在各种健康困扰中,焦虑、抑郁等情绪困扰依然稳居第一。情感、职场、

家庭等社会现实压力,持续扰乱着人们紧绷的神经。在维护心理健康方面,除了个人需要重视心理问题、做维护自身心理健康的第一责任人之外,社会化的服务如心理咨询等,也必不可少。

在疫情形势依然复杂严峻的当前,该“稳住”的不止是个人的身心健康,而且还有对待疫情的态度。可以说,“稳住”对待疫情的态度,应该作为“稳住”身心健康的重要组成部分。当前社会上存在厌战情绪、“躺平”思想,可一旦如此,前期努力就会白费。此前艰难的日子都走过来了,何妨再作一些努力和牺牲,“稳住”防疫的初心不变,静待疫情演变,适时再作调整,是最理性和划算的选择。

北京青年报

## 无症状感染者还是具有传染性

近日,全国疫情形势十分严峻复杂,全国累计报告本土感染者较多,波及28个省。从病情来看,以轻型和无症状感染者为主,占比达到了95%以上。无症状感染者具有传染性吗?无症状感染者会归类到轻型病例中吗?无症状感染者如何集中管理?……昨日,四川省卫健委对这些问题进行了梳理,回应市民关切。

**无症状感染者会不会传染他人?**

会。无症状感染者虽然没有症状,但核酸阳性还是具有传染性的。

**无症状感染者会归类到轻型病例中吗?**

不会。无症状感染者不是轻型病例,只是感染者和轻型病例都要由医务人员进行集中隔离管理。在无症状感染者当中也会有一些可能处于疾病潜伏期和早期的情况,随着疾病的

进展,有一部分无症状感染者会转为轻型病例,有症状加重的要及时转到定点医院接受治疗,是一个动态的变化的过程。

**所有无症状感染者都是集中隔离吗?**

不一定。对于有高风险因素的,比如高龄的、有基础病的、孕妇、儿童、超级肥胖者、重度吸烟者等,在核酸检测阳性时会直接要求把他们送到定点医院。

**无症状感染者如何集中管理?**

无症状感染者的集中隔离管理设施 and 密接人员集中隔离管理设施,要严格区分开;无论是方舱医院还是集中隔离管理的设施,都需要有医务人员进行管理;进行病情观察,如果无症状感染者和轻型病例病情发生变化,特别是有加重趋势的,要及时转诊到定点医院进一步治疗。

成都日报

## 牛奶喝错了无益甚至有害

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一,喝牛奶的好处如今已经越来越被大众所认识,牛奶中含有丰富的钙、维生素D等。但是您知道吗,牛奶虽好,如果喝错了,对健康反而无益,甚至有害!比如下面这几个问题,就需要一向大家解释清楚。

**牛奶不能搭药物**

送服药物不建议用牛奶,最好用清水,牛奶含有蛋白质和钙,可能会影响药物发挥作用。除非药物说明书上注明:牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服,否则在其他情况下,不要用牛奶送服药物。

**牛奶不能搭钙片**

如果将钙片与牛奶同时服用,就可能造成钙质的浪费,起到的作用不是1+1=2,甚至可能会造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时,再增加钙的摄入就可能导致胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后,可能导致牛奶中的大分子胶质发生变性,形成絮状沉淀,也会影响牛奶的感官性状。

**牛奶搭咖啡,影响钙吸收吗?**

牛奶中含有丰富的钙离子,而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计,长期大量饮用咖啡的人群,骨质疏松的概率相对要高一些,这种情况的出现,也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以,喝咖啡首先要注意控制好量。一般人每天喝2杯(每杯200毫升)是可以的。在控制好量的前提下,咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙,不过多喝几口牛奶就可以了。



**喝牛奶能养胃吗?**

一些反流性食管炎患者常喝牛奶,觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质,常常吐酸水,这种朋友喝牛奶可能会加重不适。因为牛奶可能会导致胃酸增多,加重食道反流现象。所以,患消化道溃疡或胃食管反流的朋友,不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认,病情可以适量喝一点牛奶的话,可将牛奶少量、分次饮用,不要喝凉牛奶,或者建议可以将牛奶用来和面,制作面食。

**牛奶能空腹喝吗?**

一天中的任何时间段饮用牛奶,并无实质上的差别。不过,对有些朋友来说,空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐发生腹胀和腹泻。另外,晨起空腹只喝牛奶的话,牛奶在胃肠道通过时间会较快,从而导致吸收效率略有降低。一般来说,晨起空腹喝牛奶的时候,同餐要搭配一些主食和蔬菜,或者把牛奶放在两餐之间喝。

**每天能喝多少牛奶?**

有个别朋友听说牛奶营养好,就把

牛奶当水喝。其实,喝奶也是适量有益、过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶的话,也会摄入过多的饱和脂肪。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品。市面上正好300毫升包装的牛奶很少,所以这里有一个建议:对于一般成人而言,也可以喝一包250毫升的牛奶,再加100毫升的小罐酸奶。

对饮用一袋牛奶(250毫升)后就有腹胀和腹泻的人来说,则建议采用少量多餐的原则,将250毫升牛奶分2次饮用。

北京青年报

## 张伯礼院士详解：为什么出现大量无症状感染者

细心的网友可能会发现,连续几天本土新冠病毒新增感染者中,无症状感染者持续大量出现?无症状感染者是否有传染力?无症状感染者增多,是不是更难防控了?日前,科技日报记者就上述问题请教了中国工程院院士张伯礼。

“无症状感染者人数多、比例高是本轮疫情的明显特点。”张伯礼解释,这一特点不仅与病毒本身有关,也与及时筛查、尽早发现感染相关,更与疫苗接种密切相关。

**无症状者居多因为这三点**

首先与奥密克戎变异株自身特点有关。“新冠病毒变异株传染力增强,物极必反,其毒性也相对减弱。”张伯礼解释,新冠病毒毒性减弱的临床表现就是临床症状会较轻一些,很多感染者感染后短时间没有表现出临床症状。

来自其他国家的奥密克戎毒株与

德尔塔毒株的病死率分析结果显示,奥密克戎毒株流行期间的病死率下降,表明奥密克戎变异株的致病性不及其他毒株强。

“尽管如此,无症状者也不能掉以轻心。”张伯礼提醒:一是虽然无症状,但是仍然有传染性且隐匿性更强;另外今天是无症状,明天也许就有症状了。

“尤其对重点人群来说,例如老年人、患基础疾病的人群,还有体弱、肥胖及严重吸烟者,他们存在病情出现并急转直下的风险,需要格外关注。”张伯礼说,对一般无症状者重点在隔离观察,主张使用中成药早期干预,一是控制其不出现症状,尤其是不转为普通型;二是促其核酸早日转阴。

无症状感染者多,也与早期筛查、早发现有关。

“疫情出现后各地均进行了大范围筛查,由于早发现,不少患者尚在感染初期,未出现感染症状。”张伯礼说。

随着我国各地早发现能力的加强,我国核酸检测的目标是达成在24小时内完成划定区域的核酸检测任务。核酸筛查的最新工作部署,使我国各地能够在更短的时间内尽早发现感染者,控制传染源。因此,与以往因发烧、干咳前往哨点医疗机构就诊被发现相比,很多感染者在发现时间上大大提前。

“另一个重要原因是我国居民已大规模进行了疫苗接种。”张伯礼解释,人群的机体免疫力普遍增强,因此表现为无症状者居多。

**无症状感染者有传染力吗? 怎么防?**

“在本轮疫情初期,有的无症状感染者确诊后,出现过其周边密接者均显示核酸阳性的情况。”张伯礼分析吉林疫情时表示,无症状感染者易造成病毒的隐匿传播,被发现时已致较多人感染。

无症状感染者虽然无临床症状表

现,但能够通过核酸检测出其体内带有病毒的核酸,具有一定的病毒载量,一样具有传染性。

国务院联防联控机制相关专家表示,从疫情防控的角度来说,无症状感染者的存在,使疫情的发现变得困难,而大量无症状感染者如不及时被发现会使疫情进一步扩散,又增加了及时控制疫情的难度。

对此,张伯礼表示,必须进行快速严格的流调溯源工作,关键是快,早发现、早隔离。

“本轮奥密克戎导致的疫情已经隐匿传播了一段时间,并且存在多元传播途径,因此流调工作艰巨复杂,需更加严格仔细,不仅要关注病例的密接、次密接、一般接触者,还要考虑病例前期是否存在传播链,尽可能找到无症状感染者。”张伯礼说,用最短时间找到全部无症状感染者,彻底阻断社区传播,才能尽快实现社会面清零。

科技日报

## 坏习惯会让听力早衰

“现在患突发性耳聋的年轻患者越来越多,还有不少是十几岁的学生。”武汉市中心医院耳鼻喉科副主任医师郭偈提醒,熬夜劳累、精神压力大、用耳不当等是耳聋的罪魁祸首。

**通宵打游戏,一觉醒来左耳聋了**

家住黄陂的小馨今年18岁,上周末,晚饭过后的她便开始戴着耳机打游戏,这一玩就到了凌晨5时。迷迷糊糊睡后,第二天下午,起床后的小馨突然觉得整个头晕乎乎的,左边耳朵“嗡嗡”作响,其后,她惊奇地发现,左耳竟听不清了,这才意识到听力出现了问题,赶紧到武汉市中心医院耳鼻喉科就诊。

医生分析,耳聋与她熬夜打游戏,再加上一直戴着耳机有很大关系。所幸

的是就医及时,经过改善循环、营养神经等系统治疗后,她的听力情况有所好转。

“之前还接诊过一个学生,每天戴着耳机听歌睡觉,结果发现双耳听力中度下降,如果不改变长期戴耳机的习惯,就会发展成噪音性耳聋。”郭偈介绍,不良的生活方式和用耳习惯,是现在年轻人患突发性耳聋的重要原因。一些年轻人因为工作压力大、通宵玩游戏、熬夜劳累等,导致人体神经功能紊乱,内耳受到刺激后会发生血管收缩、痉挛,出现缺血缺氧,以致听觉器官受损,听力突然下降。

**耳鸣可能是“突聋”先兆**

现在突发性耳聋的患者呈上升趋势,而且越来越年轻。特别是在生活学

习压力繁重、过度劳累的情况下,更易诱发“突聋”,主要是内耳血管痉挛、阻碍,引起的缺血障碍,使得感觉声音的器官供血不足,从而影响听力。由于我们平时是双耳聆听,而突发性耳聋多以单侧听力下降,所以很容易被忽视而错过最佳治疗时间。

突发性耳聋发病72小时是救治的黄金期,越早治疗听力恢复的可能性越大。如果不尽早治疗,拖延一周以上轻则听力受损,重则永久失聪。

**一半以上听力损伤可避免**

专家建议,在日常生活中,市民要树立爱科学爱用耳的意识,年轻人听力受损主要与不良生活习惯有很大关系,约一半以上听力损伤是可以避免

的。

平时避免长时间戴耳机,每次连续听的时间不超过30分钟;音量不超过最大音量的60%;最好用头戴式耳机,比耳塞耳机的损伤小。年轻人要学会劳逸结合,避免熬夜劳累。患有感冒、鼻炎等疾病的患者,最好不要潜水和坐飞机,以免造成中耳炎;不要以为中耳炎只是小病就不用管,拖久了也会引起耳聋。此外,不要频繁掏耳朵,以免鼓膜破损穿孔。平时要低盐饮食保证睡眠,注意安全用耳,保护听力。如果突然出现了眩晕、耳鸣、耳闷等症状时,要引起重视,及时到医院检查听力,以免造成不可逆的听力损伤。

湖北日报

## 冬瓜全身都是药

冬瓜是厨房常见食材,全国各地都有栽培。冬瓜味甘、淡、性凉,功能利水消痰、清热解暑,常用于治疗水肿、胀满、淋病、咳嗽、暑热、痲疹、痱子,还可去皮肤黑斑、治鼻面酒渣、解酒,润肌肤,功效颇多。

现代研究发现,冬瓜富含維生素C,有抗氧化作用,且含油酸、亚油酸,常食能润白肌肤、美容养颜。此外,冬瓜富含膳食纤维,还可利水消肿,是减肥人士的好选择。许多人不知道的是,冬瓜的叶、果皮、瓜瓢、种子也可入药。

冬瓜子:冬瓜子又称白瓜子、冬瓜仁、瓜犀,为冬瓜的种子。其味甘、性凉,可润肺化痰,消痲利水,益肝明目,常

用于治疗视物昏花、肺病、痰热咳嗽、肠痈、痔疾、湿疹、疖疔、女子湿热带下等。

冬瓜叶:冬瓜叶味甘、性凉,有清热止泻、解暑之功,内服可治疗消渴、泄泻等,外用可治蚊虫叮咬、蜂螫、肿毒。

冬瓜皮:冬瓜皮味甘、性凉,功能利水消肿。内服治疗肾炎水肿,且可利湿、消暑、止泻;水煎后外洗可治痲疹疮毒、软组织扭挫伤瘀。

冬瓜藤:冬瓜藤为冬瓜的茎,味苦、性寒,水煎服可治疗肺热多痰。

冬瓜瓢冬瓜瓢味甘、性平,内服有清热止渴、利水消肿之效,外用消皮肤热毒红肿、烧烫伤。

中国中医药报

