

解封不解防,怎么备药?有症状咋整?老人孩子咋办?

张伯礼支招:如何做好自己健康第一责任人

近日,全国各地防控措施密集调整,部分城市进入公共场所已经不用出示核酸检测阴性证明,不扫场所码。但解封不等于解封,随着防控措施的优化,对个人防护要求也随之提高。每个人都是自己健康第一责任人。

如何备药?有了症状咋处理?老人孩子怎么办?

有人疑惑,甚至有人恐慌,对此中国工程院院士张伯礼表示,个人依然要坚持过去行之有效的防控措施,慎用网络上宣传而不常用的药物,鼓励家庭自备抗原试剂盒进行自测。

日常家中该如何备药?在新冠肺炎疫情期间,很多人养成了良好的卫生习惯,比如出门戴口罩,回家勤洗手。对此张伯礼院士表示,目前日常生活中,依然要坚持正确佩戴一次性使用医用口罩或以上防护级别口罩,特别在封闭场所及人员密集的地方。

目前随着生活秩序的逐渐恢复,很多地方又恢复了往日车水马龙的景象。张伯礼院士建议,还是尽量少聚集,在人多的地方应保持社交距离,在召开会议、乘坐电梯、超市购物缴费等人员聚集场合时,应保证社交距离1米

以上;咳嗽打喷嚏时,应用纸巾遮住口鼻,然后将纸巾包好置于垃圾桶内或采用肘臂遮挡,不应随地吐痰。

“流感、新冠流行期间,每天外出回家,可以用冰盐水漱漱口、用棉签刷刷鼻腔。”张伯礼院士说。

针对目前药店中很多感冒药供不应求的情况,张伯礼院士提醒,在药物预备方面,抗疫实践中总结筛选了以“三药三方”(“三药”即金花清感颗粒、连花清瘟颗粒和胶囊、血必净注射液,“三方”为清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方)为代表的有效药物,但需要在医生指导下使用。家中可适量预备一些治疗感冒、咳嗽等类药物,包括解热镇痛药、中成药,常规感冒药和日常用药即可。慎用网络上宣传而不常用的药物。

出现感冒发烧症状怎么办?

冬季本身就是感冒高发的季节,很多人担心自己一旦出现感冒发烧的症状,不知道该怎么办。对此张伯礼院士表示,如居民发现自己一旦有发热、咽痛、咳嗽等症状,应及时及早服用治疗感冒的中成药,首次用药量加倍,且多喝开水,多休息。且暂时自我隔离,尽量避免外出就医奔波,减少感染或传播风险。

“鼓励家庭自备抗原试剂盒,进行自测,期间应尽量与家人隔离,如自测

结果出现抗原阳性,应及时联系社区和医院,进行隔离和治疗。”张伯礼院士建议,如果家中没有备有核酸抗原测试盒,或者患者特别是年老或儿童患者,出现持续高热伴有频繁干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等情况,要及时联系社区和医院,与工作人员取得沟通,视患者的情况选择不同的方案,如上门核酸、社区买药、就近原则送往发热门诊或定点医疗机构就医等。

对于老年人和儿童等重点人群应该如何防护?

目前,我国一些地区老年人群的新冠疫苗接种率仍然相对较低,之前北京、重庆均出现了高龄老人因新冠感染死亡的病例。

“除了日常防护外,对于65岁以上特别是80岁以上的老年人,最有效的保护就是接种疫苗。”张伯礼提醒,由于老年人的免疫功能相对较弱,65岁以上人群完成疫苗基础免疫后产生的抗体水平和保护效果比18至59岁人群相对较低,而一旦感染,发生重症、危重症的比例也较高。因此,对于还未接种疫苗的老年人,如果没有绝对禁忌症,建议要尽快主动接种疫苗。

对于儿童,特别是低龄儿童,张伯礼建议,不仅要做好儿童本人的个人防护,其家长、监护人也要做好相应的防

护措施。3岁以上孩子要做到全程接种疫苗,外出正确佩戴口罩,做好卫生,保持社交距离,避免去人群密集的公共场所;家长、监护人要做好平衡营养膳食,安排好作息,提高儿童免疫力,保持儿童房间整洁,通过适时开门和开窗保证足够新风量,关注儿童心理健康等。

心理上也应作好准备

疫情防控政策优化,民众自我保护的意识应该增强,每个人都是自己健康的第一责任人。除了做好上边讲的准备工作外,还要保持平和的心态,不焦虑、不恐惧,不要听信谣言和不实的信息。

“当周围出现确诊病例、被隔离等事态时,正确对待,积极接纳,既来之,则安之。”张伯礼院士表示,不要轻信不明来源的信息,要从官方渠道获取信息。积极做好情绪平复工作,自我调适,如读书、写字、八段锦、太极拳等,保证身心的放松;对于儿童、青少年的家长,也需注意不要将焦虑情绪传递给子女,保证孩子心理的健康状态。

“如果民众特别是新冠肺炎确诊患者、密接和无症状感染者,的确无法通过自己排解心理问题,甚至影响到日常的学习、工作和生活,须及时向专业心理医生或精神科医生寻求治疗。”张伯礼院士建议。

科技日报

猪肉、蔬菜价格齐降 11月CPI同比涨幅或重回“1时代”

12月9日,国家统计局将公布11月份全国居民消费价格指数(CPI),猪肉、蔬菜等食品价格下降背景下,11月CPI同比走势会如何?

11月CPI同比涨幅或重回“1时代”

10月份,受节后消费需求回落、去年同期对比基数走高等因素影响,CPI同比上涨2.1%。

中新财经记者梳理农业农村部数据发现,11月份,全国农产品批发市场猪肉价格走弱,同比涨幅明显回落。重点监测的28种蔬菜平均价格以及鸡蛋价格月内均有所下降。

“供给平稳与需求不足导致食品价格走弱。”民生银行首席经济学家温彬表示,11月猪肉价格在前期涨幅较大的情况下,受疫情及天气影响需求转弱,导致养殖户预期有所扭转,前期压栏惜售行为转为集中出栏,价格明显调整。今冬天气晴好且偏暖,供给充沛导致11月蔬菜价格也出现环比下降。

“整体看,预计11月CPI环比下降0.2%,叠加去年基数偏高影响,同比增速将明显下行至1.5%。”温彬称。

据同花顺iFinD统计,17家机构对11月CPI同比的平均预测值为1.58%。若上述平均预测值兑现,11月

CPI同比涨幅将继续回落,时隔多月重回“1时代”。

CPI有望保持温和和上涨态势

猪肉价格是影响CPI食品价格变动的重要因素,据农业农村部信息中心和卓创资讯联合监测,2022年第47周(11月28日-12月2日),16省(直辖市)瘦肉型白条猪肉出厂价格总指数的周平均值为每公斤28.62元,环比下跌3.6%,同比上涨22.5%。

“近期全国部分地区防疫政策出现优化,对猪肉供需两端均产生积极影响。”开源证券分析师陈雪丽认为,这将有助于冬季团膳消费及家庭消费的增加,进一步带动冬季猪肉消费回暖,预计生猪价格将在12月出现环比回升。

那猪肉价格会不会再次大幅走高?国家统计局新闻发言人、国民经济



综合统计司司长付凌晖近日表示,“从猪肉供给看,猪肉价格不存在大幅上涨的基础。目前,生猪产能、生猪存栏保持总体稳定,生猪生产处在合理水平,不支持猪肉价格大幅上涨。”

同时考虑到国内市场供给总体充

足,市场需求仍在恢复,保供稳价政策措施仍会持续显效,付凌晖称,“下阶段,尽管存在一些不确定因素,但是总的看,居民消费价格有望保持温和上涨态势。”

中国新闻网

酒量真的能练出来?知道真相还是别喝了

大家看过金庸的《天龙八部》都知道里面有两个酒神——段誉和乔峰。段誉喝酒靠的是六脉神剑,可以把喝下去的酒变成消消细流,从手指中排出,乔峰则是真的天生就能喝,千杯不醉。而在现实生活中,对于我们这样的普通人,有没有办法可以提高酒量呢?

很多人寄希望于“天道酬勤”,认为每次多喝一点,天长日久就能把酒量练出来。从自己的体验和身边人的经验来看,貌似确实有点效果,但这些其实都是身体表现出的假象。真相是什么呢?看完这篇文章,相信很多人都不敢再肆无忌惮地豪饮了。

能否喝得“爽”要看它俩的工作能力

酒量真的能练出来吗?这个得从酒精在我们身体的代谢说起。

酒精又叫乙醇,当我们饮入之后,会随着血液分布到全身。其中的小部分可随呼吸排出体外。呼出气体中的酒精含量与血液中的酒精浓度大致成正比,所以我们可以通过吹气来检查司机是否喝酒。而另外的大部分酒精,将在肝脏进行代谢。酒精在肝脏的代谢过程很复杂,完整讲起来比较枯燥,我们只要了解最主要的部分就好。

其中,最主要的是一条途径叫做“乙醇脱氢酶(ADH)乙醇氧化体系”。这条代谢途径需要两位兄弟的帮忙:大师兄“乙醇脱氢酶”和二师兄“乙醛脱氢酶”。下面我们来看看两兄弟怎么帮助我们代谢酒精的。

首先,进入体内的酒精,一定程度上可以让我们感觉“很爽”。具体来说是“心情愉悦,精神放松,希望侃侃而谈”的感觉,这也有一部分人爱喝酒的原因。当然,要保持这种“很爽”的感

觉,前提是体内酒精浓度维持在一个适当的水平。如果浓度太高,会表现为酩酊大醉,失去意识、昏迷甚至死亡,这就是酒精中毒。

酒精在大师兄“乙醇脱氢酶”的作用下,变成乙醛。和酒精不同,乙醛是一个让我们“不爽”的物质。它会导致脸红、恶心,还可以让我们的细胞产生突变,促进肿瘤的形成。怎么办呢?不能坐以待毙,这个时候,二师兄“乙醛脱氢酶”出马,将乙醛分解掉并转化为无毒的乙酸,乙酸进一步在肝脏被代谢成水、二氧化碳和能量,最终完成了酒精的代谢,这是我们自身解酒的一个过程。

两兄弟的工作能力,很大程度上决定了我们喝酒的能力。如果大师兄和二师兄工作能力都不错,分解酒精(乙醇)整个流程畅通无阻,酒精的代谢比较顺畅,使得我们既能品尝到酒精带来适当的“爽感”,同时又不会受到乙醛的伤害。

“千杯不醉”是天赋 这些人天生酒量不太行

但是试想这样一种情况,大师兄(乙醇脱氢酶)是个工作狂,二师兄(乙醛脱氢酶)喜欢磨洋工,这会导什么后果呢?

这时,大师兄会不断地将酒精转变为乙醛,但是二师兄无法及时将乙醛分解掉,这就麻烦了,乙醛就会在体内堆积,乙醛的毒性作用会很快袭来,比如面红耳赤,恶心难受。

那些不太能喝酒的人,或者喝一口就面红耳赤的人,一般是因为体内住着一个工作狂大师兄和磨洋工的二师兄。有的小伙伴说,我多练练喝酒,锻炼(提升)一下二师兄的工作能力(态度),是不是可以改善酒量呢?很遗憾,两兄弟的特点是由我们的

基因决定的,是天生的,后天可改变的幅度不大。

这种酒精代谢障碍,主要表现在哪些人群中呢?主要在东亚人群。在中国,主要在东南部,也就是汉人为主的地区,大约可以占到30%。

那么,怎么判断自己是不是这30%呢?很简单,回答这两个问题:第一,你喝完一杯啤酒(大约180毫升)后,会不会很快出现脸红?第二,在你开始喝酒后的头几年,你有没有问题一的情况?只要有一个回答是肯定的,那么恭喜你,你就是这30%中的一员。

“练”出来的是假象 脸不红是血管麻木了

对于天生酒量不太行的人群来说,我的建议是尽量少喝,以免对身体产生伤害。但是,还是有人不服气:“多喝,酒量还是能提高一点的嘛。”

这种说法是不科学的。实际上,“脸红综合征”是身体天然的预警和保护,可防止个体酒精(乙醇)中毒。如果非要顶着这个难受劲去豪饮,去锻炼酒量,看似“脸红综合征”缓解了一点,但这是因为我们脸部的血管对刺激麻木了,表现得没那么红了。而实际上,在体内没有及时代谢的乙醛仍然在持续地损害着我们的脏器。所以酒量不好的人能不喝,还是别喝了。

酒量好也别放纵 酒精照样毁身体

讲到这里,可能会有小伙伴洋洋得意:“我天生酒量就不错,原来是上天赐给了我一个优秀的基因呀,那我可以去充分享受喝酒的乐趣了吧。”可别高兴得太早,虽然你赢在了起跑线上,但是仍然不能肆无忌惮地饮酒,至少有以下原因:

首先,一个人对乙醛的代谢能力强,只能说代谢得快一点,乙醛在体内积聚得少一点,并不是说一点毒性都没有。长期饮酒,大量饮酒,积少成多,乙醛产生的危害仍然会体现出来。

其次,除了中间产物乙醛,酒精(乙醇)还有多种方式伤害我们的身体。高浓度的酒精对消化道上皮有直接毒性作用。酒精可以增加体内一种叫CYP3E1的酶的活性,促进产生大量的氧自由基,而这些氧自由基与肝脏、结直肠、食管等组织的癌变有关。同时,长期大量饮酒可以影响叶酸的吸收和代谢,这与肝癌、结直肠癌和乳腺癌的发生有关。

另外,过量的饮酒还可影响免疫功能、雌激素水平,以及造成消化道菌群失调,这些负面因素都会侵蚀身体健康,甚至促进肿瘤的发生。

送你解酒小妙招

酒精有害健康相信大多数人都认同。但是可能有人会说,工作应酬、朋友聚会难免会有需要喝酒的场合。如果我们有时必须喝酒了,我们该怎么办呢?

这里告诉大家两个靠谱的解酒的方法:第一,缓解酒精的吸收;第二,加快酒精的排泄。

我们在喝酒前,多吃点饭菜,喝点酸奶,吃根香蕉,这样让我们的胃充满起来,可以减慢酒精的吸收,减轻身体代谢酒精的压力。

尽量多喝水,或者服用一点解酒药,它们有利尿的作用,可以帮助我们尽快排出酒精,同样也能达到解酒的作用。

最后送给大家四句话作为总结,汉人代谢有障碍,多喝也不能加快,要想护肝不伤害,多喝水来多吃菜。

北京青年报

做好健康防护 理性储备药物

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累,我国疫情防控面临新形势新任务。时下正是呼吸道感染病的流行季节,如何做好健康防护?如何看待用药需求?

国务院联防联控机制医疗救治专家组成员王贵强指出:“戴口罩、保持手卫生,对防控呼吸道感染病都是非常有效的手段,对流感、新冠肺炎都可以有效防控。尤其在人群聚集的地方,不通风的地方,比如地铁、地面公交、电梯、狭小的空间,一定要戴口罩,进行个人防护。”

“感冒没有季节性,一年四季都可能发生,从临床表现上看,感冒比较轻,一般有上呼吸道的一些症状,流鼻涕、鼻塞,个别的时候会有一些低热,很少有高热。而流感常常是有全身的症状,头疼、发热、咽喉痛,肌肉关节酸痛等。”

在治疗方面,王贵强表示,普通感冒如果不治疗,本身自限,一般1至3天就好了,多喝水注意休息就可以。流

感有特效药,通过抗病毒治疗可以减轻症状,减少并发症的发生。新冠目前也有抗病毒药,所以对新冠治疗更要积极,尤其是有基础病的老年人更要早期进行干预避免病情恶化,包括抗病毒治疗、氧疗、中药等综合治疗。

“当前,奥密克戎病毒致病力在减弱。”王贵强表示,万一感染了奥密克戎变异株,一部分人会出现发热、咳嗽、咽喉痛等症状,使用一些对症支持的药物包括中药就可以。60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群是主要的重症高风险人群,对他们来说,最有效的保护就是接种疫苗。如果使用已获批的治疗新冠肺炎的小分子药物,要遵照医生指导。

冬季是呼吸道疾病高发季节,要不要储备相应药品?对此,王贵强表示,我国治疗呼吸道感染的药物有充足储备。家里可以适当储备一些解热镇痛的日常药物,但没有必要去抢购、囤积。“保持良好的身体状态,合理膳食、适当运动、良好心态以及充足的睡眠,是提升免疫状态非常好的办法。”

光明网

“七上八下”涮毛肚能熟

很多人都听说过,涮毛肚要“七上八下”,意思是把毛肚放到锅里,往上拿七下,往下放八下,就可以吃了。但最近有说法称“‘七上八下’时间太短,杀不死细菌和寄生虫,最好涮3-5分钟”。很多朋友问我,毛肚真要涮三五分钟吗,时间太长会不会太老?

涮毛肚“七上八下”的说法是有一定科学道理的。因为对于各种肉类,只要“中心温度”达到75℃,就可以放心食用。毛肚非常薄,放进翻滚的汤中,几乎是瞬间就达到了这个“安全温度”,也就可以安全食用了。不同品种、不同

厚度的肉类,需要达到的中心温度不同。比如,薄的牛排片一般要63℃,厚的牛肉块要71℃。肉类切得越薄,中心达到安全温度所需要的时间就越短。吃火锅的时候有一个简单易行的测中心温度的办法:把肉片划开,只要中心变了颜色,就是达到安全温度了。不过,很多人一起吃火锅时,容易出现还没有煮沸又会放很多生肉进去的现象,这种情况下可以多涮一会儿毛肚,但不用煮三五分钟,否则口感会变差。

人民网

新国标规定:羽绒服质量好坏要看“绒子含量”多少

当前,随着气温降低,羽绒服进入销售旺季。日前,笔者在铜陵市场了解到,虽然从今年四月一日起,我国羽绒服新国标正式实施,但是许多消费者对新国标的内容和变化不太了解,依然按商家用老国标“含绒量”忽悠。12月4日上午,笔者在长江路某商场采访时,询问几名正在选购羽绒服的市民,当被问及是否了解羽绒服新国标时,都表示“不知道”。市场上仍有不少商家依旧以“90%含绒量”“x克高充绒量”等促销语来吸引消费者。

今年冬季是羽绒服新国标实施后的第一个销售季,根据新国标规定,购买羽绒服时,不要看“含绒量”,而要看“绒子含量”多少。据市消费者协会专家介绍,羽绒服新国标最大亮点就是把“含绒量”修改为“绒子含量”,笔者随机翻看了几家不同品牌的羽绒服吊牌,均标注了“绒子含量”。不过,一些商家在销售过程中还是不断以“含绒量”大打促销牌,给消费者造成错觉。

殷修武

一般患者可在家观察治疗 感染新冠病毒后可用这些药

保护重症高风险人群

北京大学第一医院感染科主任王贵强表示,随着奥密克戎病毒致病性减弱,传播性增强,当前疫情防控的重点是保护好老年人、有基础疾病等重症高风险人群,呼吁老年人尽快完成疫苗接种。

王贵强表示,奥密克戎毒株现在目前感染的部位主要是上呼吸道,导致下呼吸道感染比例非常低,也因为如此,它的致病性、重症化比例是明显降低了,当然传染性非常强,我们需要关注奥密克戎毒株的现状:

- 一、有效控制大规模感染;
- 二、保护高风险,重症高风险人群,一个是老年人,尤其是80岁以上老年人,有各种严重基础病的是脆弱人群;
- 三、没有疫苗接种的,疫苗接种实际客观说对新冠病毒感染后,可以降低重症和死亡风险,所以我们还是敦促大家接种疫苗,尤其是老年人一定要接种疫苗。

分层救治 一般患者可在家观察治疗

王贵强建议,对新冠患者实行分层救治,一般患者可在家观察治疗,把有限的医疗资源留给重症高风险人群。

王贵强建议,在家里面,比如说出现发热咳嗽等表现,用点解热镇痛药,物理降温,或者是在医生指导下吃一些中药,一些抗病毒药等。但是我们强调不要多种药混在一起吃,因为各种药物也有副作用的风险,相互作用也可能增加一些药物不良反应。

专家表示,如果出现发烧、头痛、喉咙痛、干咳等症状,怀疑是新冠病毒感染,可以自己在家做抗原检测。

王贵强表示,做抗原检测,如果阳性后可以上传报备,出现发热这些表现后不要恐慌,就像感冒一样平常心对待,同时要密切监测自己的各种表现,包括测体温,有没有呼吸困难,气短这些表现,包括基础病要特别关注,比如说本来有高血压,用抗高血压药控制不住,需要及时报备并到医院就诊,包括糖尿病、冠心病这些病人出现基础病加重,一定要跟社区医生电话沟通,必要要到医院进行诊疗和救治。一般来说有发热的表现,我们强调还是先到发热门诊,但是如果基础病很重,重症危症非常危急的时候,可以直接到急诊去看病。

感染新冠病毒后会出现哪些症状?

感染了新冠病毒之后会出现哪些症状?家里常备的中药能管用吗?首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉了解答。

第一个表现是发烧,发烧可以烧得很高,可以烧得很低,可以烧到接近40℃,可以烧到大概37℃。这个热度大概是两天,它自然就可以好,干预可能好得更快一点;

第二是咽喉疼痛,咽干,这是一个突出表现;

第三是感到特别乏力,乏力的同时,有些人会在发烧前或者发烧过程中出现全身酸痛,那么一旦有了这种症状,在家里面吃一点这类的风热、感冒、疏风、清热、解表、化湿一类的药,吃一些对症药治疗,随着三五天变化以后,这种症状逐渐下降或消失,只要一开头咳嗽,有点轻微的咳嗽加重,基本上进入一个病程末期,快好了。

央视新闻