

疾控专家划重点:安心过大年就这几条

春节的脚步已经来到。选择就地过年,是对疫情防控最大的支持。

牛年春节,有千万人牺牲团圆,选择留在工作地过年,为疫情防控作出自己的贡献。无论是返回家乡,还是就地过年,如何过得安心、过得舒心?

2月3日,国家卫生健康委在线访谈邀请了公共卫生和免疫规划专家为大家划重点。

避免聚餐！无症状感染者可能存在

春节是团圆节,以往聚餐是团圆形式中必不可少的一部分,今年到底要不要聚餐呢?

北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召提醒,新冠病毒的传播途径是多样的,有一部分感染者可以不出现症状,也就是无症状感染者。在疫情期间,亲戚、邻居、熟人中也可能存在患者或者无症状感染者,如果跟他们密切接触,比如聚餐,新冠病毒就可能通过近距离飞沫传播。近期发生在农村地区的多起聚集性疫情都是因为聚餐或者参加宴会导致的。

“所以我们建议,即使是亲戚、邻居和熟人聚餐,也可能是不安全的,应避免聚餐,减少聚餐。”冯录召说。

团圆的情感不只局限于饭桌上表达,除了聚餐,在必要防护措施的加持下,一起约着逛个公园或者线上拉个家常,浓浓的亲情仍在线。

冷链食品可以买！非频繁接触风险低

新春佳节,忙碌了一年要犒劳一下自己和家人,“口福”一定不能少了。但看到多地在冷链食品或外包装上检测出新冠病毒核酸阳性,那生鲜、水果等冷链食品还能不能放心吃呢?

冯录召说,冷链和外包装上的阳性率整体非常低,主要感染人群是反复接触的职业人群,一般消费者经过接触外包装或者冷链食品,感染风险低。接触冷链物品后建议尽快洗手、消毒,随时做好手卫生,保持手部清洁。

此外,货运、配送、快递等从业人员,目前有严格的防护措施要求。在国内低风险地区,通过短时间接触生鲜或快递,被感染的几率是非常低的。

去商场不乘密闭电梯！

置办年货也是春节的保留节目。今年买年货倡导采取线上线下结合,避免因采购年货可能导致的人群聚集。

冯录召提醒,去商场、超市购买时要尽量错峰,避免拥挤。进入或离开商超的时候要做好防护,比如戴口罩,包括接触一些物品之后要注意手卫生。在商场、超市如果能走楼梯,可以不乘坐密闭式电梯,减少和其他人接触,保持一定的安全距离。结账的时候可以采取无接触付款方式。

想打疫苗可询问卫健或疾控部门！

除了戴口罩,勤洗手、常通风、远离人员密集场所这些叨念了无数遍的防控要点,接种疫苗会给人带来免疫层面的终极防护。那么普通人现在能不能打疫苗了呢?

“根据疫情防控的需要,普通老百姓也有可能成为重点人群,优先进行接种,没有接到通知的也不要着急。”中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,收到接种通知的公众,根据预约按时接种。未收到接种通知的

公众,可以咨询居住地的卫生健康部门或者疾病控制管理机构,符合条件的接种对象要及早做好预约,按时进行接种。

据介绍,我国新冠疫苗的免疫策略正在由紧急使用转向重点人群的接种。目前的接种任务是接种重点人群。国家已经宣布了全民免费接种新冠疫苗的政策,后续国家会根据新冠肺炎的流行特征、疫苗的特性、疫苗供应的情况以及疫情防控的目的等相关因素,实时调整免疫策略,有序地安排各类人群进行接种。

关于新冠疫苗的保护时间,王华庆说,像甲肝灭活疫苗,有研究显示它保护的持久性在10年以上。由于新冠病毒发现的时间只有一年,新冠疫苗研究的时间也比较短,关于新冠疫苗接种后保护性能持续多久还在研究的过程中。目前数据看,新冠疫苗的保护持久性大约至少在半年以上。随着研究的深入,对它会有更多的认识。

科技日报

需求明显增长 春节家电市场升温

近日笔者采访市场了解到,春节到来之前,家电市场不断升温,包括冰洗、视听、厨卫等在内的多个品类的大件家电需求增长都比较明显,近日电商渠道和实体卖场渠道针对大件家电的促销活动也丰富起来。如上市价格超过2500元的变频滚筒洗衣机,目前已优惠到1800元左右;从去年年末4000多元优惠到3500元左右的4开门电冰箱,春节特惠价仅售3100元;去年第四季度上市的65英寸大屏幕4K电视机,价格降600元……总之,众多大件家电都赶在春节前加大优惠力度。据宏达家电商场销售人员介绍,每年春节前都会迎来一波消费热潮,特别是冰洗类和视听类中高端产品,节前需求十分旺盛。

销售人员说,以滚筒洗衣机为例,现在大多数顾客都首选中高端的大容量变频或洗烘一体机,这些机型日常售价区间在2500元到4500元左右,而目前优惠幅度都在600至1000元左右,相当于价格降了一个档次。

与此同时,大件家电在电商渠道的优惠活动也相当红火。笔者浏览了两家电商平台时了解到,家电年货节、春节家电峰“惠”、家电“焕新”补贴、爆款家电直降千元等活动正在火爆进行,而且除了价格优惠或跨品牌、跨店铺的买赠活动外,还有颇为实惠的分期付款免息优惠。例如买一件4000多元的家电产品,选择12期免息分期付款的话,每月只需付款300多元即可,同时也不用额外再付利息。

殷修武

呼吸先快后慢助睡眠

因复杂多样,躯体不适(尤其是各种慢性疾病)、酒精药物的依赖和滥用、精神疾病、环境干扰均可引起,还与遗传、经历生活应激事件、压力过大、各种不良睡眠习惯等有关。因此,治疗失眠应从多方面考虑,以下几个方法患者都可以尝试,从中找到适合自己的办法。

1.呼吸减慢法。进行有节奏规律的呼吸,先快后慢(逐渐放慢呼吸频率),一般7分钟左右就可以进入深眠状态。

2.放松训练。睡前到户外散步一会儿,在昏暗的灯光下通过深呼吸、伸展运动、瑜伽、助眠音乐等进行放松训练,使自己从白天的压力中放松下来。

3.饮热牛奶法。睡前饮一杯加糖

的热牛奶,能增加胰岛素分泌,促使人脑分泌睡眠的血清素;同时,牛奶中含有微量吗啡样式物质,具有镇定安神作用,促使人体安稳入睡。

4.音乐疗法。聆听平淡而有节律的声音,如火车运行声、蟋蟀叫、滴水声,可以建立诱导睡眠的条件反射。

5.睡眠限制疗法。通过禁止白天小睡来增加夜间的睡眠驱动力。将躺在床上时间严格限制到真正睡着的时间,增加睡眠压力,以促进身体快速入睡。

出现失眠不必过分担心,越是紧张、强行入睡,越适得其反,可坚持练习以上方法。患者需注意不可随意服药,应在医生的指导下选择合适的药物。

生命时报

血糖高,首选柚子

除健康人外,需要控制体重和血糖的人吃水果可以首选柚子。

柚子水分高、能量低,连香蕉的一半都不到,非常适合肥胖和想要减肥的人群食用。其升糖指数(GI)只有25,属于低GI水果。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天吃200~350克水果,如果按照上限350克来吃柚子,血糖负荷(升糖指数×摄入量可利用碳水化合物的含量/100,能更好地反映食物对血糖的影响)只有7.3,对血糖影响很小,加餐时吃点也不用担心血糖飙升。此外,柚子维生素C含量是23毫克/100克,跟柠檬(22毫克/100克)差不多。但柠檬太酸,很难像柚子一样大块大块地吃,而每天吃350克柚子,就能获得80.5毫克维生素C,达到每日推荐量的80.5%,可以说在补维生素C

方面比较优秀。

需要提醒的是,西柚中的呋喃香豆素会影响很多药物的代谢,比如可以增加硝苯地平、氨氯地平、拉西地平等降压药的药效,从而可能引起低血压,轻则头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛。西柚也会影响他汀类调脂药、抗抑郁药等药物的作用,如果正在服药,就别吃西柚。其他柚子呋喃香豆素虽然没有西柚高,但也可能对上述药物有潜在影响,最好也不吃。

同等大小的柚子,手感重说明皮薄肉多。表皮光滑的说明新鲜,失水多的皮就会皱巴巴。另外,如果皮不光滑、疙疙瘩瘩,说明皮里油脂比较发达,也就是果实花了很多“资源”在皮上,果肉味道就会寡淡。

生命时报

冬日里泡脚有讲究

冬天不少人喜欢泡脚,泡脚有很多好处。俗话说:“养树需护根,养人需护脚”,脚是人体的第二心脏,正确的泡脚可促进身体血液循环,降低肌肉张力,有养生防病惠、助长寿的功效。中医认为人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,和经络分布,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。

晚上7~11点是肝肾经气血较衰弱的时候,这时候泡脚,能更好地改善全身血液循环,达到滋养器官的目的。再加上泡脚可以缓解疲劳,减少寒意,有助于提高睡眠质量。但泡脚时间不宜过长,持续大约15~30分钟即可,时间过长可能引起脑部供血不足,增加心脏负担。另外,泡脚或过饥时都不宜泡脚,易导致胃部疾病。

泡脚的最佳水温在38℃~43℃之间,不宜过热或过凉,中途可以适当加温水保持水温。以双脚能忍受为度,才能起到刺激穴位、治病、养生、强身的作

春运如何减少旅途风险？健康防护妙招伴您放心出行

随着春节的到来,回乡探亲、走亲访友的人群集中流动性增大。

为最大限度降低春节前后人流带来的疫情传播风险,建议各位朋友继续增强防护意识,非必要不出境,非必要不聚集,积极响应就地过年的号召。如春运期间确需出行,建议错峰、错峰外出,做好个人防护。以下防控要点请注意。

出行前应做好相应准备

1.关注疾病流行近况,减少外出。不要前往境外、国内中高风险地区旅行或出差;注意查询居、旅地的相关隔离防疫政策,核酸检测政策;随时了解、关注疫情及防控信息。

2.出行前应进行健康评估。若有身体不适,尤其是老人、有慢

性病、孕产妇等特殊人群,建议听取专业医生的健康状况评估再作出是否出行的决定。

3.做好防护准备。

按照停留时间及卫生设施状况等,准备充足的口罩、免洗手消毒剂、防蚊用品等防护物资。

旅途中注意健康防护

1.做好乘坐公共交通时的防护

配合铁路、民航、客运等交通部门健康检查、测温查验码工作;认真做好科学佩戴口罩、勤洗手、与他人保持1米以上的社交距离等个人防护措施。采用线上办理方式,减少排队购票人数,避免人员聚集。

在候机、候车时,尽量不到人多拥

挤、空气污浊的场所久留,选择在空气流通的地方等候。

2.配合当地防控要求

到达住宿地后,要按照当地政府部门各项防疫防疫措施要求,配合开展健康检查及测温查验码要求,做好个人防护。

3.及时增减衣物

充分了解出行期间天气变化情况,冬季天气寒冷、气温多变,室内外、车厢内外温差大,应根据气温变化适时增减衣物;注意劳逸结合,保证充足睡眠。

4.注意饮食卫生

要随身携带带有包装的食品,减少用餐次数,购买有食品经营许可证的餐馆的餐食。

5.注意手卫生

要勤洗手。不仅饭前饭后、便前便后以及触摸眼、口、鼻前要洗手,而且要用肥皂或洗手液,流动水冲洗20秒。如果不方便洗手,应使用免洗手消毒剂。

6.遵循咳嗽打喷嚏礼仪

咳嗽、打喷嚏时,要用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内,一定不要随地吐痰。

杜绝带病出行

杜绝带病出行,如旅行中出现发热、干咳等症状,要及时终止旅行,佩戴医用外科口罩,就近到正规医院发热门诊及时就医。不建议乘坐公共交通工具前往就医。

人民健康网

这些年货,“牛”气十足又养生保健！

随着春节的脚步越来越近,购买年货准备过大年的朋友们也是越来越忙活。对于热衷养生保健的读者朋友们来说,健康年货还是首选。那么,牛年有什么与“牛”字有关的健康年货吗?下面,让我们随专家一起来挑选带有牛年年味儿的特色年货吧!

1.肉类养生年货——牛肉

中国人的家宴尤其是年夜饭是少不了肉的。牛肉烹调时多作主料,作菜肴时可制成冷盘、热炒、大菜、汤羹、火锅等。南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍,牛肉营养丰富,每100克牛肉中含蛋白质20.1克,比猪肉多3.3%,比羊肉约多10%,是一种优质的高蛋白食品。此外,牛肉还含有钙、铁、磷以及维生素等。中医认为,牛肉能补脾胃,益气血,强筋骨。但是,不同种类的牛肉性味与功效也不尽相同。比如《日华子本草》中提示:“水牛肉,

冷;黄牛肉,温。”《滇南本草》中记载:“水牛肉,能安胎补血。”《韩氏医通》中记载:“黄牛肉,补气,与绵芪同功。”

2.根茎类养生年货——牛蒡

国内较大的超市和市场一般可以买到鲜牛蒡。由于牛蒡口感发涩,切开后要放到加入白醋的水中脱涩,而且还能防止其氧化发黑。另外,过食腹部会有不适感,所以不要多吃,而且气虚腹泻者不宜食用。

南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任中医师颜延凤介绍,中医认为,牛蒡根有祛风热,消肿毒等功效。用于治疗风热感冒、头痛、咳嗽、热毒而肿、咽喉肿痛、风湿痹痛、疔瘰积块、痈疖恶疮等病症。牛蒡中的菊糖被人体摄入后不会被分解为葡萄糖,有辅助降血糖的作用,其中的牛蒡甙对预防中风和高血压也有一定的作用。另外,牛蒡中的膳食纤维含量较高,可

以促进排便,也有助于降低体内胆固醇。

3.饮料类养生年货——牛奶

春节期间不少读者朋友会采购一些饮料,最常见的饮料莫过于牛奶。通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”,同等价位选择脂肪含量高的,质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶,全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂肪奶,有利于控制热量。南京市中西医结合医院治未病科副主任杨晓辉博士介绍,牛奶含有的蛋白质容易被人体消化吸收,并且能与谷类蛋白质发生营养互补作用。牛奶的钙含量不仅高,且易吸收率也高,是膳食钙的最佳来源。牛奶还是B族维生素的良好来源,可以提供相当数量的维生素B2,这种营养素正是中国人常缺少的。牛奶还含有大量的生理活性物质,比如乳铁蛋

白、免疫球蛋白、生物活性肽等,有助人体健康。热牛奶有助于缓解失眠症状。

4.用品类养生年货——牛角梳

春节,辞旧迎新,一切从头开始,健康也是如此。梳头是一件很养生的微运动,新年给自己备一把牛角梳吧!牛角梳是以牛角为原料制作的一种梳子,长度为10cm~20cm。好的牛角梳手感温润如玉,厚实,牛角色泽圆润,手感好,不起静电。南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍说,梳头可刺激头皮末梢神经,改善和提高头部的血液循环,对脱发、斑秃及头发早白等有治疗作用;对头皮麻、头皮痛、头皮屑、头发出油等有改善作用;对提高发质、减少脱发也很有效。晚上睡前梳头能助眠,清晨醒来梳头能提神醒脑。经常梳还有助护发,并使人的面色红润,精神焕发。要想起到保健的作用,每次梳头应不少于3分钟。

扬子晚报

