

春节期间是否就地过年? 国家卫健委:要基于风险研判,全国不能“一刀切”

12月18日,国务院联防联控机制召开发布会,介绍科学精准做好元旦春节期间疫情防控有关情况,并答记者问。

还有几天就要到元旦,然后很快就到春节,在疫情常态化条件下,人口流动是否存在风险?对此,国家卫生健康委疫情应对处置工作领导小组专家组组长梁万年回答是肯定的。

“但是对这种风险如何有效的防控,从防控原理看,主要在于制约风险的三大要素。”梁万年表示,一是要了解疾病和病毒的整个感染率、严重度、致死率情况;二是现有的卫生健康体系对此的抵抗力,比如发现、控制、救治的能力等;三是社会和公共卫生采取什么措施,包括政府、社会、部门和个人的一些干预措施等。

梁万年进一步表示,所以元旦和春节来临,人口是要流动的,在流动过程中肯定是有风险的,要基于这三个方面的要素进行风险研判。从专业的角度,

可能有几个因素要考虑:

一是要承认元旦春节的人口流动是有风险的。因为人们接触频繁了,容易造成一些聚集,社交距离也在缩小,这样病毒很容易传播。

二是冬季本身就是传染性疾病尤其是呼吸道传染病的高发季节。人群在冬季的自我抵抗力,尤其是呼吸道传染病的抵抗力也是在下降的,更容易被感染。所以要认识到这些风险。

梁万年分析,从抵抗力的角度,中国也具备了很多有利的要素,比如说我国疫苗累计接种已经超过26亿多剂次,人群有了一定的免疫力。比如现在发生的病例基本都是和境外有关系的,本土基本上是没有传染源存在,所以应该说本土基本上是安全的,只要把“外防输入”进一步做实做好,总体上是安全的。公众的健康素养,通过这两年的疫情防控,大家良好的健康生活方式和行为已经逐渐养成,比如戴口罩、勤洗手、通风、尽量减少聚集,这些已经成为

大部分老百姓的自觉行动。同时相关部门有严格防范措施。“所以考虑到这些要素,我们对疫情的传播具备了一定的抵抗能力。”梁万年说。

梁万年表示,关于春节期间是不是就地过年的问题要基于风险研判,全国不能“一刀切”,各地基于刚才讲的三个方面的因素进行综合分析评估,因地制宜地出台相关政策。具体如下:

首先是要分类考虑,从全国来说,一些重点地区,特别是一些重点人群,还是要严格执行现行的一些防控政策。不能因为春节、元旦而改变本来的一些防控策略。对于高危人群,比如老年人、慢性病患者、孕妇还是倡导尽量减少不必要的出行和 unnecessary 的聚集。其他人员出行,倡导要做好相关的防护,切实履行自己是自己健康的第一责任人的责任。

第二个方面是分区。尤其中国的区域相当大,不能“一刀切”,比如现在处于疫情中高风险的区域,还有特殊

区域比如口岸、边境的一些地方,北京在筹备重大活动,马上冬奥会、冬残奥会要开展的这些地区,还是要继续保持相对严格的管控措施。而其他地区,关键是要做好风险评估,综合考虑风险的等级,个人的免疫状态、疫情的形势,出台切实可行又有力度、有温度、精准的相关政策,切忌“一刀切”,要体现精准防控的要求。精准平衡疫情防控和春节团圆的关系,这实际上也是对各级政府尤其是地方政府一种治理能力的考验。那么做好风险评估首先是要发挥好相关专家的作用,特别需要指出的是,各地在考虑风险的时候,一方面要考虑输入,同时也要考虑输出,是两个风险作为全国“一盘棋”的整体考虑,各地在做风险评估的时候,输入和输出的风险都要给予考虑。另外应该给公众明确的指导,比如元旦、春运出行相关疫情防护的一些资料和参考。

人民网

早餐西式好还是中式好? 常备有三宝

早餐是一天中最重要,也是最易被人忽视的一餐。早餐吃不对,不仅加速衰老,还可能会带来低血糖等问题。早餐是中式好还是西式好? 选择西式或者中式早餐都没有什么大问题,但要注意油盐糖的添加量和食材的搭配是否合理。中式早餐在选餐上需要注意一些问题。

例如我们常见的纯主食类早餐,如粥+馒头;粥+包子等,需要尽量避免。全是主食的话,会造成营养的单调。此外,中式早餐奶制品往往不够,在钙的补充上会有些不足。建议最好是中西合璧,比如一三五吃中式的,二四六吃西式的,搭配得比较立体,营养更丰富。

具体来说,早餐有三样宝是要常备的,即:鸡蛋、牛奶和主食。

鸡蛋

每天的营养是从早上的一个鸡蛋开始的,水煮蛋、蒸鸡蛋羹都可以。

鸡蛋是接近完美的食物,鸡蛋富含蛋白质、卵黄素、卵磷脂,多种维生素和矿物质。此外,鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂,对神经系统和身体发育都有很大好处,还对改善记忆力有帮助。

牛奶

牛奶除了能补钙,其蛋白质品质极好,而且含丰富的乳糖,有利于钙的吸收。此外,牛奶中的磷、钾、镁等多种矿



物质的搭配也十分合理。所以,在每日早餐中增加1袋牛奶是非常推荐的。

如果存在乳糖不耐受,可以采用少量多餐的办法,即将一袋牛奶分作两到三次饮用,也可以食用酸奶、奶粉等。

主食

“牛奶加鸡蛋”是不少人早餐的主要内容,但这样的早餐搭配并不科学。

锻炼为何有益大脑有新解

处已是众所周知,但其背后的机制一直有待阐明。为了确定锻炼是否能让血浆中有益脑功能健康的因子水平上升,美国斯坦福大学医学院神经科学家托尼·韦斯-科雷及其同事,从不运动的小鼠和使用跑步机28天的小鼠体内分别采集了血浆,并将这些血浆注射到不运动的年轻小鼠体内。

研究发现,注射了跑步小鼠血浆的小鼠,其海马细胞增殖和存活率

显著增加,这与在运动小鼠体内观察到的由跑步产生的直接效应类似。注射了跑步小鼠血浆的小鼠,其环境和空间的学习以及记忆力也有所增强。

研究人员对这些血浆进行了蛋白质组学分析,并发现特定因子在锻炼产生的抗炎作用中起到了关键作用,比如簇集蛋白。静脉注射簇集蛋白在急性大脑炎症小鼠模型和阿尔

个肉菜包子、一碗杂粮面条之类的主食。

当然,如果在这个基础上能再增加一些蔬菜、水果、豆制品等就更加完美了。我每日的早餐就能有5种以上的食物,包括至少2种主食(如全麦面包、燕麦粥等)、鸡蛋、牛奶(或豆浆、酸奶)和至少2种以上蔬菜,有时还有豆腐。

北京青年报

茨海默病小鼠模型中均表现出抗炎作用。他们还发现,在进行6个月的身体锻炼干预后,20名轻度认知损害患者血浆中的簇集蛋白水平有所上升。

研究结果表明,血浆中可能存在对大脑有益的可转移的抗炎“运动因子”;研究还为开发阿尔茨海默病这类疾病的治疗手段指出了新方向。

科技日报

口干舌燥就是“上火”? 不一定,需要提高警惕!

冬季寒冷干燥,很多人觉得口干、眼干、皮肤干,特别是经常玩手机、上网的年轻人容易出现眼干,人们往往把原因归结为“上火”。但是,有一种反复出现的口干、眼干并非“上火”所致,而是干燥综合征。这究竟是一种怎样的病?如何识别?有什么危害?湖南省人民医院风湿免疫科主任、主任医师饶慧进行了详解。

事例:长期被口干困扰,原来是患了干燥综合征

最近,很多人觉得嘴唇干、皮肤干、咽喉干、眼睛干,认为这是“上火”了,多喝水、吃些滋阴润燥的食物就能解决问题。但是,42岁的张女士却被口干困扰了较长一段时间。

张女士是一名中学老师,近段时间,她总觉得自己浑身缺水,出门随身要带水杯,上课时没说几句话就觉得口干,她以为是“上火”了,便自行服用清热解暑的药物,但未见好转。不仅如此,一年前,她发现自己牙不太好,当时以为是普通蛀牙,在戒掉甜食、坚持饭后漱口刷牙后,情况迟迟不见好转。仅一年的时间,她嘴中的下排牙接连三发生片状脱落,这才赶到医院口腔科就诊。口腔科医生却让张女士去看风湿免疫科,让她感到疑惑。风湿免疫科医生为她进行相关检查后,才揪出导致她口干、牙齿脱落的罪魁祸首——干

燥综合征。

干燥竟然成了一种病,不少人感到惊讶。饶慧介绍,干燥综合征是一种以侵犯人体泪腺、唾液腺为主的自身免疫性疾病,属于风湿免疫疾病范畴。干燥综合征在临床上并不少见,发病年龄集中在40岁至50岁。门诊时,饶慧曾遇到这样一名女性患者,因直系亲属去世了,她内心非常悲痛,可是“欲哭无泪”。有的患者口干严重,需要用汤才能吞咽米饭、馒头等食物,并有多发龋齿(虫牙)、牙齿片状脱落。有的患者因为经常干咳、活动后气促就诊于呼吸科,最后经过检查确诊是患了干燥综合征。

分析:如何辨别“上火”与干燥综合征

“很多人误以为口干、眼干等是天气干燥‘上火’了,未及到医院诊治,进而延误了治疗。”饶慧表示,“上火”主要表现为全身燥热、口唇干裂、心悸不宁等,有的人会生出口腔溃疡或者出现咽喉肿痛等症,还会长出红且发痛的痘疮。虽然“上火”也有皮肤干、口咽干燥等症,但有明显的季节性特征,一般过了秋冬季节,症状就会自行缓解。

而干燥综合征是一种自身免疫性疾病,以口干、眼干为典型特征。“这是由于免疫系统出现异常了,侵犯到泪腺、唾液腺等外分泌腺体,导致泪液、唾

液、汗液、消化液等分泌受阻,无法正常进入眼部、口腔、消化道等,所以患者常感到口干舌燥、眼睛干涩、有异物感、大便干,严重者会“欲哭无泪”,甚至进食都会受影响。”饶慧说,除了口干、眼干,干燥综合征还有可能出现以下症状,例如四肢关节疼痛、肌肉无力,出现不明原因的皮疹,上楼时胸闷气短、干咳不停,不明原因肝功能受损、血细胞下降,反复发作腮腺炎、腮腺肿大,近几个月或几年内迅速出现龋齿及牙齿脱落等。

干燥综合征如果不及治疗,可能会累及多脏器,如肺、肾、肝等,可能出现肺间质纤维化、肾小管酸中毒、原发性胆汁性肝硬化等;如果侵犯中枢神经系统,则会引起认知障碍、脑膜炎、多发性硬化、视神经炎、脊髓受累等。

饶慧表示,由于干燥综合征的临床症状多样化,患者往往会优先选择看口腔科、眼科、皮肤科、呼吸科等专科门诊,这就增加了本病早期诊断的难度。如果专科医生没有检测患者血清自身抗体,极有可能会延误诊断。所以,有上述疑似症状的患者,一定要提高警惕,及时到风湿免疫科就诊。

提醒:日常生活中要注意这些方面
目前,干燥综合征的病因尚未明晰,与遗传、病毒感染等都有关系,尚无根治的方法,治疗手段主要是以缓解症

状、减轻脏器损害、延缓疾病进展为主。“一旦明确诊断,干燥综合征患者要坚持在风湿免疫专科定期复诊。”饶慧说,只要早期发现、早期干预治疗,患者还是可以像正常人一样生活。

那么,日常生活中要注意哪些方面呢?饶慧提醒:

每天适当多喝水,饮食应偏于甘凉滋润,多吃滋阴清热生津的食物,如萝卜、莲藕、荸荠、丝瓜、芹菜、红梗菜、黄花菜、枸杞子、芹菜、甲鱼等食物,多吃西瓜、甜橙、雪梨等水果也可生津解渴。口干舌燥者还可以常备话梅等,或饮酸梅汁、柠檬汁等生津解渴的饮料。

食物要新鲜,荤素搭配,少食多餐,保证充足的营养。忌食辛辣、香燥食物,如茶、咖啡、各类油炸食物、羊肉、狗肉、鹿肉,以及姜、葱、蒜、辣椒、胡椒、花椒、茴香等,以防助燥伤津,并严禁吸烟、饮酒。

勤漱口,保持口腔卫生,减少龋齿和口腔继发感染的可能。

洗澡不宜过勤,水温不宜过热,沐浴产品要避免使用碱性肥皂,沐浴后可使用保湿霜,以缓解皮肤干燥情况。

保持眼部清洁,避免长时间看电视、玩手机、上网,让眼睛得到适当的休息。

加强锻炼,养成良好的生活习惯,保持良好的心态。
长沙晚报

明明很瘦,高血脂这么高?

我们有位患者,体型消瘦,血脂却非常高,其中低密度脂蛋白胆固醇高达7.8mmol/L,这让她非常苦恼。什么原因呢?

首先,跟遗传有关。如果家族当中直系亲属有高血脂的话,那么亲人患高血脂的几率就会高一些。这位患者就属于“家族性高胆固醇血症”,需要长期联合应用降脂药物才能达标。这类人,年轻时因为生长代谢比较好,血脂就会相对较低。而随着年龄增长,血脂清除的速度降低就更容易患上高血脂。

其次,摄入过多的热量。吃得多,

动得少,平时油炸、肥腻的食物从不忌口,照吃不误。虽然有些人吃不胖,但不代表血脂不会升高。导致了胆固醇和甘油三酯长时间堆积在身体当中,慢慢地容易患上高血脂。

最后,身体其他问题。体内的血脂不正常,还可能与我们身体的其他问题有关,譬如糖尿病、高血压等导致继发性的血脂异常,从而导致高血脂的发生。那么如何识别高血脂呢?眼周或身体皱褶部位黄素瘤的存在是常见体征。

北京青年报

无论怎么减 先要保证基本能量需求

一直以来,关于减脂增肌的话题热度不减,各大直播间相关产品的销量也是直线上升,其中像代餐粉、酵素产品、减肥药吸引了大批消费者的目光。这一趋势形成的主要原因一方面是在社会高速发展的背景下,人民生活条件大大改善,对体形的要求变得越来越高;另一方面,高强度工作与快节奏生活,使得身材管理的要求得不到或者很难得到满足。基于这些原因,市场通过快消的方式将相关产品推到了需求群体面前,但不能回避的一点是,大众对于这一类产品的认知程度是不同的。

目前主流认识是任何减脂的膳食治疗方案都应配合一定频次和强度的体力活动,而一味地吃酵素产品、代餐粉或者减肥药是不能帮你科学减脂的。科学减脂要抓住核心要素,也就是要在维持健康的能量需求的前提下,减少能量摄入,增加能量消耗。换句话说,无论怎么减,也要先保证维持身体健康所需要的基本能量需求,然后才能考虑节食,增加能量的去路。而多数减

脂产品则是从抑制食欲,减少产能营养素的吸收和增加能量燃烧的角度来减脂的。

还有一个问题需要提醒,由于当前减脂增肌产品市场良莠不齐,消费者需要擦亮眼睛,或者在专业人士的指导下进行选择。在增肌领域,主要服务于健美和力量型项目的运动营养师,已逐渐走向一般的健身项目,其产品类型十分庞大,包括能量补充、维持或促进健康等;年产值也是高得惊人,数家大型数据分析公司预测我国运动营养市场在2021年后的5-8年内复合年增长率均超过10%;而在减脂领域,减肥药属于药品,其生产、经营、使用、检验、监督及审批要在《中华人民共和国药品管理法》和《中华人民共和国药品管理法实施条例》下进行;代餐粉等特殊食品则要在《中华人民共和国食品安全法》下进行管理……总结成一句话就是,减脂增肌产品种类繁多,有些走在法律法规的边缘,需要谨慎辨别、选择。

光明日报

胃反酸忌吃这几种食物

胃酸过多很容易引起反酸不仅让人恶心想吐,而且对胃黏膜损伤也很大。当胃酸过多时有些食物是不能吃的,那具体有哪些食物不能吃呢?

甜食
碳水化合物对胃酸的分泌无明显影响,但单糖、双糖可加速胃酸分泌,因此,胃酸多时要少吃巧克力、蛋糕等甜食。

酸食
对于胃酸过多的人来说,橘子、柠檬、西红柿、酸枣等口感酸的果蔬会刺激胃产生更多胃酸,加重烧心。

糯食
粽子、元宵、汤圆等糯米制品因黏性大,容易滞留于胃内刺激胃酸分泌。

咖啡 浓茶
咖啡和茶都含有咖啡碱,人体内的磷酸二酯酶能够抑制胃壁细胞分泌胃酸,而咖啡碱则降低该酶的活性,使胃壁细胞分泌出更多的胃酸。

油炸食物
高脂肪的油炸食物可导致胆囊收缩素分泌增加,造成胆汁反流,加重对胃黏膜的腐蚀作用,不利于黏膜修复。

辛辣刺激食物
一次性吃辣太多造成腹部不适,有烧灼感,这是辛辣食物刺激胃黏膜,引起胃酸分泌过多导致局部炎症造成的,辛辣刺激食物包括葱、洋葱、姜、蒜、

辣椒、胡椒粉、咖喱等。

酒

酒精能使胃黏膜分泌过量的胃酸,大量饮酒后,胃黏膜上皮细胞受损,诱发黏膜水肿、出血,甚至溃疡、糜烂,再严重就会出现胃出血。

如何缓解胃酸现象

规律进食

定时定量,规律进食,避免过度饥饿,用餐时情绪平和,专心致志。

细嚼慢咽

咀嚼食物时,口腔会分泌大量唾液,其中的碳酸氢盐和黏液有抗酸作用,有助于中和胃酸,其中的消化酶对胃黏膜有保护作用。

饭后不要马上躺下

睡前3小时尽量不要吃东西,吃完饭后不要马上躺下,以免胃酸反流。

少吃盐

盐的渗透压高,对胃黏膜伤害很大,易导致胃炎或胃溃疡。

备两块苏打饼干

如果出现反胃、吐酸现象,可以吃一两块苏打饼干应急,能快速中和胃酸,缓解不适。

有关专家表示,如果胃酸情况严重,应及时到专业正规的医院进行检查和治疗,避免因病理原因而导致的胃酸情况,做到早发现、早治疗。
人民网

你知道自己的心脏几岁了吗? 保护心脏多吃这5类食物!

大家常说,30岁的身体,60岁的心,虽有点夸张,但并不是毫无根据。由于不合理饮食和作息,缺乏运动等原因,很多人“未老先衰”。根据国家心血管病中心近期发布的数据,中国心血管病患者已经超过3亿,其中高血压最常见,达到2.45亿。

这里有个很简单的方法,可以帮你计算自己的“心脏年龄”。

对心脏不利的因素:高血压(+5岁);吸烟(+4岁);有心脏病家族史(+1岁);男性(+3岁);喜欢熬夜(+4岁);重口味(+2岁);爱吃肉(+3岁);习惯久坐(+4岁);肥胖(+4岁);

对心脏有利的因素:静息心率<75次/分(-2岁);心态平和,不急躁(-3岁);爱吃坚果(-2岁);每天运动30分钟(-5岁)。

怎么样,你的心脏是不是老了很多?别紧张,这只是个小游戏。其实,预防是最好的治疗。目前科学界普遍认为,不合理的饮食是心血管病最大的诱因,那吃什么、怎么吃对心脏最好呢?

有很多研究发现,地中海饮食能够降低心血管疾病风险。并不是说你该采取地中海饮食。地中海饮食的特点是丰富的果蔬、水产、乳制品、坚果,以及橄榄油、红酒,而精制谷物、油炸食品、糖和甜品、含糖饮料比较少。

结合中国的膳食指南,以下是你需要重点吃的“健康食物”:

1. 全谷物、薯类、杂豆(不包括黄豆)。这是中国居民膳食宝塔的地基,也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生素、矿物质,相比精制米面好得多,饱腹感强、升糖慢、通便。

2. 新鲜果蔬。尤其是深色蔬菜(红、黄、紫、深绿),苹果、橙子、猕猴桃、草莓等营养密度较高的水果。注意,土豆不算蔬菜,更像主食。

3. 水产。平均来看,中国人吃水产是偏少的,可能和价格及地理环境有一定关系。淡水鱼和海水鱼都可以,富含油脂的鱼类其实是比较健康的,尤其多不饱和脂肪酸比较丰富。

4. 乳制品、豆制品(主要指黄豆)。对中国人而言,无论牛奶、酸奶、奶酪都可以,但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外,没必要追捧“植物奶”,不如喝豆浆吃豆腐,价格便宜又足。

5. 坚果。每天一小把坚果(原味最好)是有利健康的,虽然坚果脂肪多,但不饱和脂肪、膳食纤维和矿物质很丰富,而且饱腹感强。当然,嗑一大堆瓜子花生就很不健康了。

另外,地中海地区吃橄榄油是就地取材,橄榄油无非是油酸含量高,国内也有高油酸的花生油、菜籽油、茶油等品种。吃油最重要的是控制量,而不是吃什么油。精挑细选的调和油与豆油、菜油等单一品种油并无本质差异;“红酒有益健康”是当年红酒商人“蛊惑人心”的概念,包括白藜芦醇等噱头都别当真。饮酒伤身,无论多少,少喝只不过危害不明显而已。

除了以上,运动对心脏健康也非常重要,尤其是中等强度以上的运动,可以很好地促进心肺功能。医生的建议是每天30分钟锻炼,如果你平时不锻炼,建议循序渐进,量力而行。
北京青年报