

# 感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?

## ——国务院联防联控机制专家回应防疫热点

为进一步优化新冠病毒检测策略,做好防控工作,国务院联防联控机制综合组近日印发了《新冠病毒抗原检测应用方案》等文件。感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?抗原“阳”了怎么办?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

**1.问:感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?**

答:抗原检测的速度更快,操作更便捷。但一般要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时,抗原才可以检测出来。

在初期,即使感染者出现一些轻微症状,由于病毒载量低,抗原检测未必显示阳性。根据奥密克戎的潜伏期估算,一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者,由于病毒载量持续较低等原因,可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

**2.问:抗原检测显示阴性,是不是就意味着没感染?**

答:如果病毒在体内还没有大量复制、排出,不能达到抗原检测的灵敏度,结果就会显示阴性。所以会有部分人已经被感染了,甚至出现一些轻

微症状,但抗原检测仍显示阴性。不过,通常此时的病毒载量较低,传染性较弱。

抗原检测无需“一天两检”“一天三检”。如有必要,一天测一次即可。

**3.问:为什么有人抗原阳性,核酸却是阴性?**

答:两种检测方式的灵敏度不同,加上采样操作不一定标准,可能出现“假阳性”或“假阴性”的结果。通常来说,核酸检测的准确率更高。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次核酸检测阴性(Ct值 $\geq$ 35,两次检

测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。

**4.问:抗原检测阳性怎么办?**

答:抗原检测如果是阳性,没有症状或症状轻微时,居家隔离治疗,按照居家隔离治疗人员用药指引,选择适宜的药物治疗进行治理。症状加重时,及时前往医疗卫生机构发热门诊(诊室)就诊。

老年人如果抗原检测阳性,还应在医务人员指导下选择药物。症状加重时,及时前往三级医院就诊。

此外,抗原检测如果阳性,按照要求向基层医疗卫生机构报告结果。

新华网

## 冬季养生正当时



萝卜等。此外,还宜多吃降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

到了冬至这天,各地都有丰富的美食文化。在北方,有冬至吃饺子、涮羊肉等习俗,而在江南地区,冬至吃汤圆

最为流行,民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。此外,南方地区还有冬至吃馄饨、麻糍、赤豆糯米饭、擂圆等习俗,这些食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪,有补气活血、温中暖下的功效,适

当摄入,能为人们冬季御寒提供更多能量。饮食进补之外,还可以适当进行锻炼,伸展筋骨,疏通气血,从而增强免疫力。

人民网

## 高福、张文宏等专家解读—— 新冠疫情防控如何“走小步不停步”

近日,国务院副总理孙春兰召开两场座谈会,均提到当前新冠疫情防控工作要“走小步不停步”。

如何理解“走小步不停步”?中国科学院院士高福、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏等专家作出解读。

“为什么要走小步,因为我们对脆弱的人群要提供一个充分的保护。”张文宏在中华医学会2022年医学病毒学大会上表示,国际上的经验表明受到充分保护的脆弱人群,感染新冠病毒的病死率将非常低。

“走小步不停步,意味着动态调整也非常重要。”12月4日,高福在前述大会上也表示,工作的重点应从“病毒”转向“病”,做好对新冠病毒引发疾病的预防、管理和治疗。

那么,什么样的保护足够充分?应对策略又如何做到“不停步”?

**加强全人群特别是老年人免疫接种**

当前“走小步”应对策略中的一项关键内容是:加强全人群特别是老年人免疫接种。为什么要这样做呢?

张文宏援引新加坡的死亡率数据表示,在打过疫苗的感染者中,新加坡的7天平均病死率仅为0.02%。

其中在病死率计算中权重占比最大的脆弱人群均接种了第三针、第四针新冠疫苗。“新加坡脆弱人群中三针疫苗、四针疫苗的接种率都达到了90%以上。”张文宏说。

针对公众对“疫苗是针对原始株开发的疫苗,对奥密克戎变异株是不是还有保护效果”的疑问,张文宏给出了自己团队发表在多个权威期刊上的研究结果。

很多接种过新冠疫苗的人,中和抗体已经很低了,那么还有没有保护作用?张文宏团队刚刚发表在《细胞》的研究对三针疫苗接种患者进行了B细胞(提供免疫记忆的一类细胞)单细胞测序分析,发现接种疫苗可以维持B细胞克隆的持续存在,意味着人体免疫系统对新冠病毒的“记忆”能够长时间存在。

那么,究竟如何建立一个防范突变株感染的免疫屏障?“上海疫情时,我们发现接种疫苗者感染BA.2后体内抗体对后续的BA.5、BA.2.75都具有非常强的中和效力。”张文宏表示,对全人群而言,混合免疫可以构筑对奥密克戎的免疫屏障,因此建议开展第四针奥密克戎疫苗或者异源接种工作。

**药物、疫苗研发仍是当务之急**

“如果全球都像中国一样在疫情最初采取严格的围堵措施,把新冠病毒逼到墙角上,它要么可能像SARS一样被清除,要么会藏起来或走到动物体内‘削弱毒力’。”高福表示,面对公共卫生事件,全球都要以科学为基础,发动公众参与,并快速推进行政管理策略。

新冠疫情发生以来,我国疫情防控策略始终坚持向科学要答案。孙春兰在座谈会上也强调继续发挥专业优势,发扬科学精神,围绕关键问题深化研究,为做好疫情防控工作总结出力。

高福表示,“十二条”中特别号召要把疫苗和药物准备好。应对疫情,科研人员要努力推动基础研究走向应用研究,让科研成果从“书架”走向“货架”,变成服务人民生命健康的产品。

当前,我国的新冠药物研发在持续推进并取得一定进展。高福团队开发的一款抗新冠病毒单抗鼻喷剂药物即将进入II期临床试验。中国工程院院士蒋建东介绍,研究发现可利霉素具有针对新冠病毒RNA的全新机制,已经进入临床III期阶段;中国农业科学院哈尔滨兽医研究所所

长步志高介绍,研究证实地尔硫卓可通过抑制ACE2的表达以及病毒被细胞内吞等方式阻断病毒感染;北京化工大学生命科学与技术学院院长童贻刚介绍,团队进一步阐释了名方藤素的作用机制并发现其类似物,低成本传统感冒药中的北豆根生物碱与千金藤素在抗新冠细胞学活性方面相当。

治疗流感,有特效药“达非”(磷酸奥司他韦),那么治疗新冠,能不能研制出特效药物呢?

“流感特效药”达非”抑制一种酶阻止成熟的流感病毒从宿主细胞释放,而可以用作新冠药物靶点的酶也有很多种,理论上是可以找到特效药的。”童贻刚告诉科技日报记者,当前有多种以病毒蛋白为靶点的药物在开发中,也有针对宿主细胞协同作用机制的药物在持续开发。

“应该鼓励多种作用机理的新冠药物的开发,以避免药物靶点单一带来的病毒耐药性问题。从已有药物中寻找安全有效、广泛使用、老百姓负担得起的药物将能更好助力疫情防控、服务大众。”童贻刚表示,新的形势下,药物研发仍然是当务之急。

科技日报

## 吃好喝好不生病,记住营养专家这4句话!

你真的吃得健康吗?全球疾病负担研究显示,不合理膳食是国人疾病发生和死亡的最主要因素,2017年中国居民310万人的死亡可归因于膳食不合理。换句话说,2017年我国有310万人死于“没吃对”!

究竟怎么吃才健康?怎样才能合理补营养?在营养健康服务提升行动之步入“十四五”营养健康体系建设宣传推进会上,多位专家探讨营养健康相关话题。记住营养专家这4句话,让你吃好喝好不生病!

**中国营养学会理事长杨月欣:营养平衡从孕期抓起**

营养健康作为建设健康中国的一部分,要从基层抓起,我们培养的营养师应该在县、乡、村里头或者社区里工作,从怀孕开始指导大家怎样吃更健康,儿童长大了就不容易生病。还有学校,这些工作要做好,才可以真正做好疾病预防。

2021年2月25日,由中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》发布。专家们收集了30余种不同食物(及加工食品)的国内外相关研究,最终给出了“多8少6”饮食建议。

**1.适量多吃8种食物**  
包括:全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、饮水(饮茶)等。

**2.适量少吃6种食物**  
包括:畜肉、烟熏肉、食盐、饮酒、添加糖和含糖饮料、油脂等。

过多摄入这6种食物可增加不良健康结局风险,例如,过多畜肉摄入可增加2型糖尿病、肥胖、结直肠癌发病风险。国家卫健委疾控局段琳:营养改善是慢病防控的基础

相当一部分心脏疾病、脑卒中和2型糖尿病的死亡率和膳食因素有关。全球疾病负担研究显示,2012年中国成人由于膳食质量不佳导致的心血管代谢性疾病的死亡率为20.8%,估计人数为151万。相关归因中,高钠摄入占17.3%、水果摄入不足占11.5%、水产类 $\Omega$ -3脂肪酸摄入不足占9.7%。

“营养和慢病防控关系非常密切。慢病防控是营养改善的重要目标,营养改善是慢病防控的基础。离开慢病防控谈营养是空谈,离开营养谈慢病防控是空想。没有营养就没有慢病防控的成效”。国家卫生健康委疾病预防控制局慢性病与营养管理处副处长段琳强

光明网

## 发挥好中医药防控新冠病毒的作用

作为突发呼吸道病毒,新冠病毒流行感染给经济社会发展带来严重危害。3年来,新冠病毒不断变异,对疫情防控提出新挑战。

结合国内外疫情防控的实践与数据分析,奥密克戎病毒株传染性强、重症发病率与病死率降低。最近一个月,国家出台一系列政策措施,对有效防控新冠疫情意义重大。如何避免病毒感染,有效提高防疫质量,成为社会各界关注的重点。我们认为,进一步发挥中医药防治作用,有效降低新冠病毒感染率,改善临床症状,提高治愈率,仍然是防控新冠病毒感染的重点工作之一。

高度重视、深刻认识各种病毒、细菌致病的长期性、复杂性,科学把握突发流行性传染病疾病发病特征、演变特点与防治规律,是我们医疗卫生行业的责任和使命。中国五千年文明历史,就是和疫病不断抗争的历程,从西周到清末民国,大疫流行超过500次,基本是数百年就有新疫病流行,流行的特点是“五疫之至,皆相染易”,致病程度甚至“家家有僵尸之痛,室室有嚎泣之哀”。恰恰是中医药从伤寒六经辨证、温病卫气营血、三焦辨证、瘟疫表里九传辨证等理论与方法的不断实践与创新,有效地指导了中国人防疫治病,开拓了中华民族繁衍昌盛。

新冠肺炎疫情暴发以来,近5版《新冠肺炎防治方案》明确了中医药防治方法,三方三药临床推广应用,中医药防控新冠疫情发挥了一定作用。但中医药防治疫情作用尚有待充分发挥,特别是预防新冠病毒感染的作用亟待社会形成广泛共识。

全面提高对中医药防疫重要性和必要性的认识,切实避免“冠状病毒妖魔化”“中医药虚化”的倾向,进一步发挥中医药防治新冠病毒感染作用,能够提高新冠病毒感染防控能力,提高公众主动防疫能力和维护健康水平,从而有效减少疫情给人民、社会、国家带来的各种损失。

首先,致力预防病毒感染。随着奥密克戎病毒株不断变异,其致死率、重症率下降,然而其传染性增强,感染人群增加,因此主动预防十分重要。中医药预防防疫注重以下三个方面。

一是避毒。《黄帝内经》强调“避其毒气,天札从之”。鼻为肺之窍,是气体出入的通道,也是疫气之侵入人体的主要途径。《瘟疫论·原病》曰:“凡人口鼻之气,通

人民日报海外版

## 情绪差、胃口差?可能都是肝郁惹的祸

现在的人尤其是在大都市忙忙碌碌的上班族,身体一不舒服就总把原因归结于压力大。焦虑抑郁、失眠多梦是因为压力大,肠胃不好、容易感冒也是因为压力大。

这可不是个借口,压力造成的健康问题其实有很多,比较常见的就包括肝郁——肝气郁结会影响脾胃功能,人体水液代谢以及精神情绪等诸多方面。今天,我们就来展开讲一讲肝的重要作用,并帮助大家解决肝郁和肝火大的问题。

**肝对人体有多重要?**

在中医看来,肝主疏泄和藏血,负责维持全身气机的疏通条达,以达到“通而不滞,散而不郁”的目的。肝的疏泄功能可促进脾胃消化吸收,维持人体气血运行,调节水液代谢和生殖功能,同时对保持精神方面的健康也有着很大的作用。

肝与脾胃的关系密切。从中医五行来讲,肝属木,脾属土,土得木而达,也就是说肝有维持脾胃气机正常升降的作用。如果肝的气机出了问题,无论是肝气不舒,还是疏泄太过,都会直接影响脾胃的消化功能,出现肝与脾胃的不和。

中医认为,脾主升清、胃主降浊。当胃气不降时,会出现没有胃口、胃脘胀痛、

打嗝反酸甚至呕吐的症状。而当脾气不升时,则会出现腹胀、大便不成形等毛病。

同时,肝还有着调节人体三焦气机、促进肺脾肾三脏调节水液代谢的作用。中医将人体的循环代谢分为上焦、中焦和下焦,三焦是原气和水液的通道,当肝的疏泄功能出现异常,三焦的气机阻滞,会导致水液代谢异常,从而产生痰饮和水肿等病症。水液停滞在肺会引起咳嗽、胸闷、咯痰等症状,停滞在脾胃则会出现食欲不振、恶心呕吐等症。因此,中医在治疗人体水液代谢异常所引起的病症时,常会运用疏肝理气的方法来调节。

另外,中医常讲的“情志”,即正常的精神状态依赖于肝气的畅达。肝气疏泄的异常分为疏泄不及和太过两种,疏泄不及会引起肝郁气滞,人会表现出情绪低落、多愁善感,疏泄太过则引起肝火亢盛,导致人急躁易怒,出现面红目赤、头部胀痛的症状。

**肝郁气滞对身体有何损伤?**

生活工作压力大、精神常处于紧张状态的人群大多有肝郁气滞的毛病,肝气的不畅达又会加重精神抑郁,同时引起肝区胀痛。

那么肝郁只是亚健康吗?放着不管可以吗?当然不行!如果肝郁气滞太久没有得到缓解和治疗,还有可能出现问题,比如常见的甲状腺结节、乳腺结节、肺结节等,严重的还可能引起子宫肌瘤、肿块等疾病。

另一方面,肝火亢盛的人容易出现脾胃和心肺上的问题。疏泄太过、肝气横逆易“侮脾乘胃”,引起消化系统疾病;肝气上冲易“冲心犯肺”,出现心悸、胸闷、喘憋等症状,引起循环和呼吸系统疾病;肝气还可能上冲至头部,引起面红目赤、头晕目眩、耳鸣耳聩的症状;旁走四肢的话,则可能出现手脚颤抖、抽搐。

可见肝病的症状很多,而治法亦多种多样。中医认为,肝火亢盛的根本原因在于肝肾阴亏,打破了阴阳平衡,导致肝阳不受控制。因此,在调理肝火亢盛时,需要养肝肾、降肝火、调情志。养肝肾可适量吃一些黑芝麻、枸杞、桑葚等,降肝火建议服用菊花、玫瑰花、桑叶、决明子等。

**肝郁、肝火大?这个名方来帮忙**  
现在人们生活节奏快,尤其是上班