

过年回不了家，如何应对不良情绪？



图片来源网络

近期，多地鼓励外来人员就地过春节，尽量不返乡。在多变疫情形势下，春节不能回家可能会使人产生一些情绪，如焦虑、失落、孤独、愤怒等。那么，面对不能回家的春节，我们该如何面对呢？

察觉自己的情绪，找到应对的方法。

一、失落感
春节是一个相聚的传统节日，当我们无法与家人团聚时，可能会感到失落。同时这种失落也提醒我们，要更加珍惜与家人团聚的时间。

在春节之外也可以寻找机会与家人相聚。此外，可以通过网络通讯等方式与家人联系，用视频聊天或会议软件等形式“千里共婵娟”，还可以给家人写一封家书，记下此刻期盼团聚的心情，下次回家带给大家，把遗憾变成另一种美好。

二、孤独感
不能回家过春节，一个人在异地容易产生孤独，难有归属感。在疫情的特殊时期，我们选择不回家过年，是为了防止疫情传播，这种克制与防备是出于对家人和家乡的爱，为了保护他们。由于疫情原因，肯定有不少同学、同事和好友一样无法回家过年，可以约两三好友一起过年，也是一份特殊的经历。

三、愤怒和焦虑
疫情的反复和不能回家过年的事实可能会让一些人感到愤怒和焦虑，此时当我们察觉到自己的情绪时，可以选择适当运动。科学研究发现，运动可以通过调节下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴、促进调节焦虑或压力相关脑区的功能、升高大脑活性物质水平(如多巴胺等)、抗炎症作用、降低个体对焦虑的敏感性等方面改善焦虑抑郁。运动可以改善情绪，适度的运动，能够将自己从无休止的思虑与担心解脱出来，让自己更有能量。

在察觉到自己的焦虑和愤怒情绪时，还可以使用深呼吸的方法——即腹式呼吸，也叫“正念呼吸”，保持站立、端坐或平卧的姿势，进行缓慢深长的腹式呼吸，察觉自己的每一次呼吸，将注意力进行转移，专注自身，让情绪稳定下来，多做正念呼吸有助于保持情绪稳定，提高专注力。

四、失眠
春节假期长，突然放松，容易作息不规律，一些情绪也可能导致失眠。春节假期是个“小长假”，长期紧绷的精神很容易一下子松懈下来，随性而为，作息没有规律。不过作息的突然紊乱对睡眠不利，而且摧毁容易，建立很难，在假期结束时作息无法回到轨道，造成工作和学习质量的下降，适度的放松才是最好的休息。

避免在床上的“非睡眠时间”。假期无需早起工作学习，很容易在床上躺很久，导致睡眠不规律。通过避免在床上度过

“非睡眠时间”，有意识地建立床和睡眠之间的联系，使“作”与“息”有明确的界限，有效规律睡眠，进而增强体质。

避免睡前进食兴奋性的饮食，如茶、咖啡、奶茶等，许多茶饮料含咖啡因，容易使神经兴奋，造成失眠。睡前6h内应避免进食相关饮食，避免“食源性”失眠。此外，春节饮酒的风气较浓，饮酒助眠也不可取，饮酒不但不能助眠，甚至能引起酒精中毒，长期饮酒易形成酒精依赖，造成多种脏器损害。

疫情是全球人民共同的敌人，当我们多关注疫情相关的新闻，就能意识到自己是全球命运共同体的一员，自己所做的一切都是有价值的，国家在抗疫中投入了大量人力物力，在疫情较为紧张的地区，医务人员的辛苦大家都有目共睹，当我们意识到在为疫情做出贡献时，会很大程度上提高个人成就感，用升华的方式对抗孤独感和不能回家产生的焦虑抑郁情绪。我们选择不回家过年，也是给家乡和家人送去了安全与保障。国家兴亡，匹夫有责，过年回不了家，吾心安处就是家。

来源：光明网

市一院

核酸检测降价了

本报讯（融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐）为了更好为返乡人员提供便利，减轻群众检测费用负担，日前，市第一人民医院积极贯彻落实《河南省医疗保障局 河南省卫生健康委员会 河南省人力资源和社会保障厅 关于修订新型冠状病毒病检测项目的通知》精神，将核酸检测费用由原来的74.1元降为69.1元。

该院可提供24小时核酸检测。发热病人在发热门诊进行采样；外地返乡人员及其他意向人员，在医院大门口西侧/医院后门篮球场西侧(体检科西南角)核酸检测处进行采样；住院患者及陪护人员，在医院后门篮球场西侧住院、陪护核酸采样处进行采样；急危重症患者可在急诊科采样。同时，新冠病毒核酸检测69.1元(8类重点人员可报销，报销时，请携带住院证和发票到户口所在地的社区服务中心和乡镇卫生院报销)。

据了解，采样后第二天可通过扫描国务院客户端小程序码，输入本人姓名和身份证号查询结果；扫描本人门诊收据下方二维码查询结果；关注“汝州一院”微信公众号，输入小票就诊号查询检测结果；核酸检测结果可在门诊大厅，通过自助机进行查询打印。

“搓手”可充盈气血



图片来源网络

冬天人们经常有一个习惯性动作——搓手，其实这是一个非常好的充盈气血之举。中医认为，“气充盈，则百病不生，气血亏虚，百病皆生”。气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季主气，其致病特点是易损伤人体阳气。而搓手这个动作，可通过疏通经络达到充盈气血目的，调和气血，抵御寒邪。

搓手的正确方法是：1.先搓手掌，掌心相对，手指并拢相互揉搓。2.再搓手背，手心置于另一只手的手背，呈垂直放置，手心揉搓手背，双手交换进行。3.最后搓手指，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异，手微微发红，自觉双手发热甚至微汗即可。

来源：中国妇女报

疾控专家划重点：安心过大年就这几条

年味渐浓，春节的脚步越来越近。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在症状，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，新冠病毒就可以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戴好口罩，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。



图片来源网络

想打疫苗可咨询卫健或疾控部门

除了戴口罩、勤洗手、常通风、远离人员密集场所这些念叨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预防控制中心，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在半年以上。随着研究的深入，对它会有更多的认识。

来源：科技日报

小儿食积试试三款汤



图片来源网络

小儿饮食不知节制，再加上家长容易把“冬补”的观念用在孩子身上，故冬季向来是小儿食积的高发季。“小儿百病食积为先”，饮食停滞不但可致儿童生长发育受阻，而且可影响免疫力。当孩子有食欲不振、口气臭秽、容易腹泻、大便有食物残渣、脾气暴躁、夜里辗转不安、盗汗等症状，不妨试试以下三款汤。

独脚金两芽汤：取独脚金10克，谷芽、麦芽各15克，山楂干9克，太子参10克，淮山15克，陈皮1瓣，瘦肉200克；谷芽、麦芽放进铁锅里用慢火炒一下，微微散发出香味即可；瘦肉切块；其他材料略洗一下。全部材料放进汤锅中，加水1.5升，大火煲滚后转中小火煲1小时即可熄火。本方清肝消食、行气化痰、健脾开胃，适用于饮食停滞引起的消化不良、腹胀、口臭、口气臭、大便酸腐、胃口不开、脾气暴躁等症。

浮小麦鸽肾汤：取浮小麦30克、鸽肾(即鸽子的胃部)150克、莲子30克、瑶柱30克、沙参15克、瘦肉200克、生姜3片；鸽肾洗净后，冷水进锅，焯水1-2分钟后捞起；浮小麦、沙参和莲子略洗一下；瑶柱清水泡半小时；瘦肉切块。全部材料放进汤煲中，加入清水1.5升，大火煲滚后转中小火再煲1小时即可。本方益气敛汗、养胃生津，适用于过食燥热之物或食积伤脾所致的胃阴不足、不思饮食、口干欲饮、睡时盗汗、大便燥结等症。

砂仁鲫鱼萝卜汤：取白鲫鱼1条、砂仁10克、芡实15克、陈皮5克、萝卜半条、生姜3片；白鲫鱼宰杀后清洗干净，用厨房纸抹干水分；药材略洗；萝卜削皮后切丝。铁锅中油烧热后，放入生姜片，把鲫鱼放进锅内以中火煎至两面金黄，放进砂锅中；砂锅内加入热水1.5升，放入芡实、陈皮和萝卜丝，盖上锅盖煮半小时左右；开盖放入砂仁，再煮10分钟左右即可熄火，调味饮汤。本方健脾燥湿、行气导滞，适用于脾胃湿困引起的食积，如食欲差、口淡不渴、腹胀腹痛、大便稀烂、头重身困、小便短少等症。

来源：人民网-生命时报

泡杯好茶，水温器皿都很关键



图片来源网络

“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”中国自古就有品茶文化，唐代诗人卢仝描绘的品茶意境，更是妙不可言。喝茶健康益处多，但想泡一杯好茶，需要讲究一些技巧。《生命时报》为此特邀浙江大学茶叶研究所所长、浙江省茶叶学会副理事长王岳飞为大家讲解。

用好器。器为茶之父，茶具的选用要与所泡的茶叶相适应。绿茶、黄茶、白茶一般适合用玻璃杯或盖碗来泡，泡茶时可以观察到茶叶在水中缓缓舒展、游动、变幻。乌龙茶、普洱茶、红茶则适合用壶或盖碗泡。

煮好水。茶性必发于水。泡茶之水，通常要急火快煮，水沸即离火，不宜长时间干烧万滚，否则会影响茶叶风味。那种一直把水壶放在炉上反复烧的水并不适合沏茶。

把握茶水比。一般来说，茶水的比例随茶叶的种类及饮茶者对茶汤浓淡喜好等有所不同。绿茶、红茶、黄茶、花茶等的茶水比大多为1:50，即1克茶叶配50毫升水，泡开后茶叶大概占到杯子容量的1/4。嫩茶、高档茶、粗茶、乌龙茶、黑茶等的茶叶用量一般要多一些。例如，安吉白茶、太平猴魁等茶多酚含量低的绿茶，茶水比建议在1:33；白茶作为中国茶类中的珍品，多为芽头，味道清淡，茶水比最好在1:20至1:25；乌龙茶茶水比则为1:15左右；黑茶的茶水比为1:50至1:30。

水温适度。绿茶、黄茶等较为鲜嫩的茶，建议用80℃(指水烧开后再冷却)左右的水，不能用100℃的沸水冲泡，否则茶叶会被闷熟，泡出的茶汤发黄，滋味较苦，维生素也被大量破坏，即俗话说的“熟汤失味”。冲泡各种花茶、红茶、乌龙茶和黑茶时，则要用100℃的沸水冲泡，如果水温太低，渗透性不够，茶中有效成分浸出较少，茶味也难以挥发，显得淡薄。

冲泡适时。绿茶、红茶、黄茶、茉莉花茶的冲泡时间，通常为2-3分钟，当茶汤为茶杯1/3时就要及时续水。白茶、乌龙茶等适合用盖碗泡的茶，首先需要浸润泡，用旋转手法

冲水，第一泡时间约1分钟，后续第二、三、四泡再依次延长冲泡时间，约1分15秒、1分40秒、2分15秒。普洱茶等黑茶，一般用大壶闷泡法，视汤色的透明度，可进行1-3次的温润泡(注水入壶随即倒掉)。然后冲泡至茶汤清澈呈葡萄酒色时，即可分茶品饮。总之，冲泡时间一般以个人喝茶的浓淡来控制，但不建议长时间浸泡，推荐用“茶水分离”的方法冲泡茶叶。

次数合理。绿茶、红茶、白茶、黄茶通常冲泡3次即可换茶，也可依个人口味做调整。乌龙茶可冲泡4-5次，有些乌龙茶可冲泡9-10次，这跟投茶量、冲泡时间有关。普洱茶味道浓郁，冲泡次数一般由个人口味决定。

喝茶有五宜五忌

糖尿病患者宜多饮茶。饮茶有止渴、增强体力、降低血糖的功效。糖尿病患者宜饮绿茶，茶量可增加一些，一日内数次泡饮都行。

早起宜喝淡茶水。经过一昼夜的新陈代谢，人体消耗大量的水分，血液黏稠度大。喝一杯淡茶，不仅可补充水分，还可稀释血液，降低血压。但要注意不要喝太多，否则会冲淡胃液，影响早餐食物的消化。

腹泻时宜多饮茶。腹泻易使人脱水，多饮一些茶，茶多酚可刺激胃黏膜，使其对水

分的吸收比单纯喝白开水要快，茶多酚还能杀菌止痢。

出大汗后宜饮茶。这时饮茶能很快补充人体所需水分，加速排泄体内废物，减轻肌肉酸痛，逐步消除疲劳。

吃油腻、太咸的食物后宜饮茶。茶汁能和脂肪类食物形成乳浊液，有利于加快排出肠道，使胃部舒畅。吃太咸，易造成血压上升，应尽快饮茶利尿，排出盐分。

忌空腹饮浓茶。空腹饮浓茶时，胃酸会被冲淡，抑制胃液分泌，妨碍消化，甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象，并影响对蛋白质的吸收，还会引起胃黏膜炎。

忌睡前饮茶。茶会使精神兴奋，可能影响睡眠。茶还有利尿作用，睡前饮茶容易夜间尿频，影响睡眠质量。

忌饮隔夜茶。茶水久放，维生素丢失，还易发酸变质，危害健康。

忌醉酒后饮茶。茶叶有兴奋神经中枢的作用，醉酒后喝浓茶会加重心脏负担。饮茶有利尿作用，使酒精中有毒的醛尚未分解就从肾脏排出，从而加重肾脏负担。

忌用茶水送药。茶叶中的鞣质、茶碱可与某些药物发生化学反应，因此不宜用茶水送药，尤其是金属制剂药和一些中草药。一般建议服药1-2小时后再饮茶。

来源：人民网-生命时报