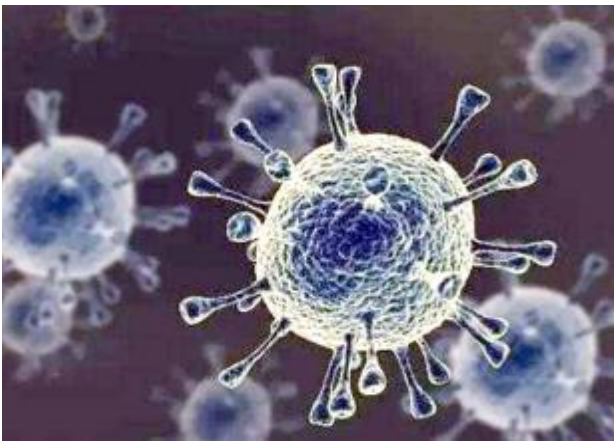


现有新冠疫苗对“奥密克戎”有效吗？

日常该如何做好防护？



图片来源网络

包括南非在内的一些国家近日报告了感染“奥密克戎”病毒的确切病例。世界卫生组织11月26日将这一毒株列为“需要关注”的变异毒株。该毒株有什么特点？现有新冠疫苗对奥密克戎病毒有效吗？

“奥密克戎”变异株的发现和流行情况

2021年11月9日，南非首次从病例样本中检测到一种新冠病毒B.1.1.529变异株。短短2周时间，该变异株即成为南非豪登省新冠感染病例的绝对优势变异株，增长迅猛。11月26日，WHO将其定义为第五种“关切变异株”(variant of concern, VOC)，取名希腊字母Omicron(奥密克戎)变异株。

截至11月28日，南非、以色列、比利时、意大利、英国、奥

地利和中国香港等，已监测到该变异株的输入。我国其他省市尚未发现该变异株的输入。“奥密克戎”变异株在南非首先发现和报道，但不代表这个病毒是在南非演变形成的，变异株发现地不一定是起源地。

“奥密克戎”的传播速度更快？

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波：“奥密克戎”变异毒株随着全球交通工具快速扩散，其实不仅“奥密克戎”，任何毒株只要被感染了，都可以通过飞机快速输入到其他国家。“奥密克戎”的传播速度是否增加，还是个未知数，需要未来几周的研究和观察。但它离我们很近了，因为中国和很多国家都有飞机通航。“奥密克戎”毒株不单纯在非洲，已经输入到其他国家，也可能在有些国家已经有潜在的流行了，所以输入中国的机会是很大的。

“奥密克戎”对我国现有核酸检测试剂是否有影响？

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波：“奥密克戎”的突变主要集中在中和抗原刺突蛋白上，中国主流的核酸检测试剂设计的是ORF1ab基因和N基因，这两个基因看起来都没有改变，所以敏感性和特异性没有受影响，中国主流的核酸检测试剂是可以应对“奥密克戎”变异株的输入的。

“奥密克戎”对疫苗有什么影响？

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波：“奥密克戎”仍然属于新冠病毒，虽然它的氨基酸累加突变，但是疫苗仍然有效，可以降低重症和死亡的比例，它不可能完全突破免疫屏障，因为除了抗体免疫外，还有T细胞免疫，并且我们国家有多种疫苗免疫技术路线上市，包括灭活疫苗、蛋白疫苗、载体腺病毒疫苗，还有加强针、序贯免疫，之后中国还有二代疫苗的研制，以上这些是可以应对“奥密克戎”毒株的。

日常工作生活中，需要注意哪些？

- (1)戴口罩仍然是阻断病毒传播的有效方式，对于“奥密克戎”变异株同样适用。即使已经完成全程疫苗接种和接种加强针的情况下，也同样需要在室内公共场所、公共交通工具等场所佩戴口罩。此外，还要勤洗手和做好室内通风。
- (2)做好个人健康监测。在有疑似新冠肺炎症状，例如发热、咳嗽、呼吸短促等症状出现时，及时监测体温，主动就诊。
- (3)减少非必要出入境。短短数天时间，多个国家和地区陆续报告“奥密克戎”变异株输入，我国也面临该变异株输入的风险，并且目前全球对该变异株的认识仍有限。因此，应尽量减少前往高风险地区，并加强旅行途中的个人防护，降低感染“奥密克戎”变异株的机会。

来源：人民网健康微信公众号

大风天如何保护自己

连续多日，我市天气都以大风降温为主，近日，记者在永乐街就看到，多名工人正在加固被吹翻的施工围挡，过路群众议论纷纷，“这风确实大，连片的围挡倒地堵住路事小，碰到人就麻烦了……”大风的威力确实不小，无论是帮忙换个发型，还是掀翻路边的垃圾桶，甚至拔起两棵大树，都不在话下，这么厉害的风，我们该如何做好安全防护措施呢？

风干物燥，用火、用电、用气量增多，火灾危险性大，需注意大风天气的消防安全。加强对易燃品的清理，使其远离火源，不能在屋顶、电线下堆放。严禁室外焚烧物品，避免发生火灾事故。还要经常检查居住的周围环境有无火灾隐患，一旦发现，及时消除潜在的火灾隐患。

大风会加速皮肤水分的流失，时间一长，容易变得粗糙脱屑，甚至引发皲裂、瘙痒症等。建议大家洗脸水温控制在20摄氏度至37摄氏度，选用保湿效果较好的护肤品。同时，要多喝热水，每天的饮水量因不同人而定，但每天补充一定量的水分以及采取正确的饮水方法，都可以起到一定的保健功效。还可以多吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、豆类、绿叶蔬菜、牛奶等，还应当适当吃脂肪类、糖类食物，可使皮脂腺分泌量增加，减少皮肤干燥及破裂。

大风天气出行要避开“狭管效应”。

走路、骑车时少走高层楼之间的狭长通道，因为狭长通道会形成“狭管效应”，风力在通道中会加大，从而给行人带来一定的危险。

有些广告牌由于安装不稳固，在强风作用下有可能倒塌；而一些老树干已枯死，根基不牢固，也有可能在大风天气中断裂，对行人造成危险；空调外机、花盆及存放在高空的其他杂物均是产生砸伤事件的高危物品，而一些老化的高层建筑玻璃幕墙、外墙瓷砖和其他建筑材料也存在着脱落伤人的隐患。停车时最好停在离大树、广告牌、高楼等较远的地方。出行时也不要紧贴老化的大楼或摆有杂物的居民楼行走，以免发生意外。

驾驶人 在大风天的视觉可见度降低，开车时应集中精力，严密注意行人的动向，不要突然加速、减速、转弯，要与其他车辆保持比平时更长的距离。如果驾驶货运车辆，车上装载的物资要捆扎牢固，防止被大风吹走或散落，更要防止车上物品掉下砸伤行人。在大风天，行人的注意力更多地集中在自身如何克服风力的行走上。而且当风力较大时，主观上会减弱车辆喇叭声音，对行人及其他车辆驾驶人不能起到较好的提醒作用。因此风中行车要比平常更为谨慎，速度更为缓慢。

最值得注意的是，在大风天气中，顺风或逆风虽不会对骑车造成太大危险，但是一旦侧风向骑行，有可能被大风刮倒，造成身体损伤。同时，骑车或过马路时应保持多看、不急的原则。

融媒体中心记者 陈晶

血糖控制差 当心睡不香

血糖控制差 当心睡不香

血糖控制差 当心睡不香

糖尿病患者往往合并睡眠不足和睡眠质量差。糖尿病相关的代谢紊乱引起多种组织器官继发性生理病理改变，其中对中枢神经系统的不利影响(包括神经行为与神经递质异常、自主神经功能紊乱)可能导致睡眠障碍。

一般来讲，10-15分钟内可以入睡，且整个睡眠中从不觉醒，醒后舒适，就可以称之为良好的睡眠。诸如入睡困难、睡眠不深、睡后易醒、自觉多梦、早醒、醒后不易入睡、醒后感到不舒服或疲乏、白天嗜睡等等，都可以算作是睡眠障碍。一般成年人每天有7-8小时，老年人5-6小时的睡眠，就足够了。

为什么说糖尿病的发生、发展与睡眠障碍关系密切呢？一方面，睡眠障碍促进2型糖尿病的发生，影响糖尿病患者血糖的控制；另一方面，糖尿病患者，特别是血糖控制较差者，常常会出现睡眠障碍，长此以往会形成恶性循环。

睡眠障碍会影响糖尿病患者的血糖控制。长期睡眠障碍的病人，可以造成人体氧量增加，能量代谢比睡眠状态旺盛，容易造成高血糖或低血糖的风险。糖尿病患者的糖化血红蛋白会增高，空腹及餐后2小时血糖均会升高。

各种慢性并发症会加重睡眠障碍。糖尿病患者并发性并发症时会出现四肢末端间断性疼痛、皮肤麻木、瘙痒、对温度的感觉异常、夜尿增多等，这些症状会不断形成恶性循环，从而加重睡眠障碍。

急性并发症会影响睡眠质量。夜间低血糖、高渗性昏迷、酮症酸中毒是糖尿病患者常见的急性并发症，不但会影响患者睡眠质量，还可能会危及患者生命。

总之，好睡眠要点：生活有规律，顺其自然，营造睡眠的好环境。晚间不要贪食，远离咖啡因和尼古丁，睡前4-6小时不饮酒，规律进行体育锻炼，午睡时间不超60分钟。

来源：北京青年报

冬储大白菜的季节到了

关于大白菜的常见问题一次性说清



图片来源网络

在冬季寒冷的北方，白菜是不折不扣的百搭菜。它鲜甜清香，爽脆多汁。白菜一年四季皆可食，但到了最冷的时候，还会习惯性地囤上一波冬储大白菜，堆在阳台墙角，留置过冬。再加上近来蔬菜价格昂贵，这时候大白菜脱颖而出，不仅价格相对便宜，在营养上也不输其他蔬菜。

大白菜营养丰富，适用人群广泛。其水分含量达95%，热量低，适合想要减肥瘦身的人，白菜中还含有膳食纤维、维生素C、B族维生素、钾、钙、镁等营养物质，具有润肠通便、抗衰老等功效。此外，经过炖煮后的白菜有助于消化，也非常适合肠胃功能低下的人食用。

关于大白菜，很多朋友存在种种疑惑，今天我们把一些共性的问题介绍一下。

长黑点的大白菜能吃吗？

一些大白菜的外皮长了黑点，这样的大白菜能不能吃是分清情况的。

- 1.如果是附着的小黑点，可以被水冲掉，这样的小黑点一般是小菜蛾的幼虫，对人体无害，烹饪之前将这样的小黑点洗去即可。
- 2.如果是冲不掉的小黑点，可能是白菜得了小黑点病，致

病原有多种，种植过程氮肥施用过多、运输储存条件不当都有可能致小黑点病。

小黑点病属于白菜自身细胞死亡、破裂，不会致病，如果小黑点直径小、数量不多，白菜无腐烂，这样的白菜还是可以吃的。不过，如果小黑点直径大、范围广，且白菜出现叶片萎缩或腐烂变质的情况，就不可以再吃了。

有蓝绿色颗粒的白菜有毒吗？

一些市售的白菜或者很多叶菜上的蓝绿色颗粒多是杀螺剂，主要对付蜗牛、福寿螺等软体动物，其主要成分是四聚乙醛，属于低毒农药，除软体生物外，对其他生物毒性较小，蔬菜并不会吸收、富集四聚乙醛。

所以，如果买到这样的蔬菜，将黏附部位切除，然后多用清水浸泡、冲洗后仍然是可以食用的。

娃娃菜是转基因大白菜吗？

娃娃菜不是转基因大白菜，娃娃菜是白菜的种类之一，从营养成分上比较，两者各有优势。

娃娃菜的钾含量达287毫克/100克，约是大白菜的2倍，而大白菜中叶绿素比娃娃菜要高一些。总体来说，大白菜和娃娃菜各有优点，推荐大家经常互换着吃。

小白菜是没长大的白菜吗？

虽然叫小白菜，但是小白菜并不是没长大的白菜。小白菜原产于我国，又称胶菜、油白菜等，与大白菜是近亲，同属十字花科芸苔属。

与白菜相比，小白菜钾、钙、铁、维生素C、胡萝卜素的含量更胜一筹，也是非常值得食用的蔬菜，推荐大家常吃。

来源：北京青年报

栗子虫草花炖乳鸽



图片来源网络

主材料：栗子200g，乳鸽2只，虫草花(干)20g，瘦肉50g，生姜2片(2-3人份)。

制作方法：把乳鸽洗净斩件，栗子去壳去皮，切成两半，虫草花稍冲洗，瘦肉稍切几块；把所有备好的材料放入大炖盅内，加水至八分满，炖1.5-2小时，加盐调味即可。

汤品点评：比较适合平补的是一些药食两用的材料，这里选择了具有补肾益脾作用的栗子以及有助调节免疫功能的虫草花。虫草花自带香气，所以炖出来的汤也自有一股香气。而乳鸽也是一种补气益肾的食材，与栗子相配，虽平和，但功效倍增。如果抵抗力较差、体虚、脾肾不足、腰腿不利的人群不妨一试，这个汤有益气健脾、补肾强筋的作用。

来源：广州日报



冬季“藏”养 护肾搓腰



图片来源网络

从立冬到立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气，是一年中气候最寒冷的季节，人体代谢在这个时候也处于相对缓慢的水平，怎么做最符合养生之道？一个字：“藏”。不过，广东省名中医、暨南大学附属第一医院主任医师孙升云教授提醒，藏并不意味着不动，相反，冬季运动也是非常重要的。如果喜欢待在室内，还可以通过搓腰来护肾暖身。

注重精神调养

孙升云介绍，为了保证冬季阳气伏藏，人体正常生理不受干扰，首先应学会精神安静，“冬季须控制情志活动，做到如同对待他人隐私那样秘而不宣，如同获得了珍宝那样感到满足，有利于春的阳气萌生和勃发。”此外，专家提醒，冬季万物凋零，人易情绪低落，为防止这种情况发生，应避免阴冷潮湿之

处，多晒暖阳，以调畅情志。

季节更替，生活作息亦应有所调整。孙升云表示，冬季起居作息有冬季的特点，用冬眠状态养精蓄锐，因此冬天并不要求早睡早起，相反，应提倡早睡晚起。在寒冷的冬季里，充足的睡眠有利于阳气的潜藏。防寒保暖必须到位，否则耗损阳气、容易感冒，衣服也不适合过多，否则出汗多、汗水淋漓，也容易生病。

少吃生冷适当进补

冬季是养肾护肾的良好时机。冬季人体腠理收敛闭塞，出汗少，因此要减少摄入的食盐，以减轻肾脏负担，增加苦味可以坚肾而养心；肾与黑色相应，冬季可多食黑色食物以补肾，如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳等。

冬季饮食养生中，不适宜食用生冷食物，也不应一下子进补，食用过于燥热的食物，最宜食用滋阴潜阳，热量较高的膳食，例如可以多吃谷类、羊肉、水鱼、草龟等。“冬季是进补的好时机，一是食补，一是药补。但无论食补还是药补均需根据自己的体质、年龄、性别等具体情况来分析人体的阴阳盛衰，脏腑充盈缺损，同时根据食物的寒热温凉和四气五味有针对性地施以食补或者药补，这样才能取得好的养生效果。”孙升云提醒，“如果冬季一些人士时常觉得肢体寒冷，可适当煲当归生姜羊肉汤温补。”

搓腰得当可护肾

冬季养生的“藏”字之道，并非意味着不运动。相反，恰当的运动可以达到很好的养生效果。

哪些运动或者活动比较适合冬季进行的呢？中老年人居家可以每日做八段锦运动，每次20-30分钟左右，这类运动简

单易上手，对场所要求不高，不方便出外的老年人可以尝试。

不过，专家提醒，室内运动保证换气通风，另外，冬季人体关节相对不利，气血不运，运动前要热身，使气血畅通，关节舒展开后再进行，防止抽筋或拉伤关节肌肉。

“无论是体弱的老年人，还是长期待在办公室的白领，在空闲的时候均可做一下搓腰运动，有利于舒筋活血，强健腰肌。”孙升云介绍。具体做法是：搓热双手，置于两侧腰部肾区，用力向下揉搓至臀部，每日36次。对于熟悉穴位的人士，还可以更有针对性，如双手叉腰，大拇指在前，四指按在两侧肾俞穴处，先顺时针方向旋转腰部9次，再逆时针方向旋转腰部9次，连作36次。“每天活动腰部是利于护肾养肾的，特别是小寒、大寒最冷的时候，三九寒天，起居饮食着重于暖，这个时候可以居家多做搓腰运动。”专家补充。

冬季活动少，夜晚睡觉可养成睡前暖水泡脚的习惯，驱寒保暖，改善血液循环，在泡脚水中可适当加入花椒、艾叶等物。对于有静脉曲张、有糖尿病基础疾病等患者，要注意泡脚水温，以免烫伤或激化疾病。

冬天的寒冷常可导致一些慢性疾病发作或者加重，比如说慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病，最容易在患者受寒时加重，而冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中等心脑血管疾病以及类风湿关节炎等关节痹痛，也常因受凉诱发加重。因此，冬季一定要注重防病保暖，有基础疾病的老年人在四立四至八个重要节气时，可适当吃一些保健品，硝酸甘油、救心丹等紧急药物也应随身携带。

来源：广州日报

健康知识