

奥密克戎再研判：

毒性是否减弱？疫苗还有效吗？



图片来源网络

应战奥密克戎！1月8日24时，天津市新增2例本土病例确认为奥密克戎变异株感染。9日7时起，天津启动全员核酸检测。10日，河南省安阳市确认当地此前发现的2例病例为奥密克戎变异株感染，与天津疫情属同一传播链。

随着奥密克戎成为部分国家主要流行毒株，我国“外防输入”压力持续增大。奥密克戎在全球迅速扩散的同时，毒性是否有所减弱？已有疫苗效果是否依旧？未来如何更好地进行精准防控？记者对此进行了梳理。

病毒毒性是否减弱？仍需更多研究加以证明

来自全球不同地区的多项研究显示，奥密克戎变异株具有传播速度快、隐匿性强的特点，但目前引发的肺炎症状相对较轻。日本和美国多名科学家一项联合研究显示，相比以往毒株，仓鼠和老鼠感染奥密克戎后的肺部损伤小，死亡率也在降低。

我国香港的科学家在研究新冠肺炎患者的肺部组织样本后发现，奥密克戎在这些样本中的“生长”速度比其他毒株慢。

世界卫生组织新冠疫情影响应对官员阿卜迪·马哈茂德4日对外表示，越来越多研究表明奥密克戎毒株引发上呼吸道感染，与其他引发严重肺炎的毒株不同。“但我们仍需更多研究加以证明。”这名官员同时补充。

尽管已有数据显示，奥密克戎感染病例症状总体较轻，考虑到疫苗大规模接种、部分感染地区年轻人口多等因素，目前还不能完全得出病毒毒性减弱的结论。

美国10日新增新冠确诊病例近150万例，创下单日新增确诊病例数的新纪录。研究人员指出，即便奥密克戎毒性减弱，但传播力增强，如果病例持续激增，住院和死亡病例数仍会继续上升。

世卫组织总干事谭德塞6日公开表示，尽管奥密克戎与德尔塔相比，引发重症的风险显得较低，但这并不意味着应把它归为“温和”一类。

国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏对外表示，奥密克戎变异株在不同的国家目前表现出不同的特征，认为奥密克戎是“大号流感”的观点目前尚无科学依据。

疫苗效果如何？最新研究认为至少可避免重症

世卫组织6日发布的数据显示，全球新冠重症病例中，90%的患者未接种新冠疫苗。同时，越来越多研究发现，在已接种疫苗的群体中，奥密克戎引发重症的风险显得较低。

接受采访的中国疾控中心专家介绍，奥密克戎携带大量的刺突蛋白突变，可能导致其逃避疫苗免疫能力增强。不过，部分研究已发现，接种新冠疫苗或者在过去6个月内感染过新冠肺炎的人，体内仍有较多T细胞组成第二道防线，可阻击奥密克戎并保护人体免遭重症。

上述专家表示，研究显示，新冠灭活疫苗加强剂接种后，抗体的滴度迅速上升，且维持在一个较高水平，有助于较好地预防变异毒株。相比其他毒株，奥密克戎使得疫

苗效果折扣更大，所以特别需要打加强针。

张文宏认为，部分国家之所以“硬闯”这波疫情，且病死率控制在较低水平，其底气主要来自较高的新冠疫苗接种率。疫苗在新冠疫情防控中的作用是不可低估的。

疫情未来走势怎样？坚持“外防输入、内防反弹”

国家卫健委组织中国疾控中心专家研判认为，我国“外防输入、内防反弹”防控策略对奥密克戎仍然有效。应对境外输入的德尔塔时，我国多个省份在一个潜伏期左右时间有效控制了疫情。这个过程中，总结了不少防控经验，包括提升疫情防范和早发现能力、进一步发挥流调和监督队伍作用等，可以同样用来“对付”奥密克戎。

中国疾控中心专家表示，戴口罩仍是阻断病毒传播的有效方式，对于奥密克戎同样适用。此外，还要勤洗手、做好室内通风、做好个人健康监测等。

中医药也在积极作为。9日，天津中医药大学第一附属医院将精心煎煮的预防汤剂7000余袋，第一时间分发给一线工作人员及密接隔离人员。

奥密克戎来袭，中国工程院院士张伯礼等相关专家连线本土儿童病例诊疗团队及欧美、非洲等输入病例诊疗团队，发现与此前患者相比，奥密克戎变异株新冠肺炎患者初期显示出较明显的外感风寒征象，中期表现肺热症状，伴随气阴两虚。

张伯礼表示，要做好中医诊疗方案和康复方案的修订工作，结合季节因素和儿童体质特点，发挥中西医结合优势，给患者特别是儿童病患最好的医疗照护。

“坚持人民至上、生命至上，是我们一切防控举措的根本出发点和落脚点。”国家卫健委有关负责人强调，只要坚决贯彻“外防输入、内防反弹”总策略、“动态清零”总方针，把各项防控措施落细落实落到位，就一定能够早日控制住疫情。

(据新华社北京1月11日电)

即日起 我市机动车及驾驶人相关业务需预约办理

本报讯（融媒体中心记者 宋乐义）1月11日，记者从市公安局交通警察大队车辆管理所获悉，为做好全市疫情防控工作，方便群众办理机动车和驾驶人相关业务。自1月12日起，我市本着“严防聚集、防感染、确保安全”的原则，开展预约办理机动车及驾驶人相关业务。

据了解，届时办理业务需通过关注微信公众号“汝州车管所”预约办理，在关注页面按照提示依次选择“业务导办”“业务预约”进入预约界面，按照要求提交相关信息，选择时间和业务类型进行预约；预约成功后按照预约时间和地点及时办理，超过预约时间未办理的将自动失效，如需再次办理需要重新预约。业务范围主要有：机动车注册登记；变更登记；抵押登记；转移登记；注销登记；补换领机动车号牌、行驶证、登记证书；驾驶证补换证等。

同时，汝州交警部门还持续推行“网上办”服务。为减少人员聚集，建议群众通过互联网交通安全综合服务管理平台（网址：ha.122.gov.cn）或手机APP“交管12123”办理相关业务。下载“交管12123”手机App，注册登录后，在首页点击“更多”进入“业务中心”，选择所需办理业务进行在线办理。

重要提醒：到现场办理业务的人员，请自觉规范佩戴口罩；配合工作人员进行体温测量；扫行程码和防疫健康码需要均为绿码；请自行确认近期未到过疫情中高风险地区，且未与中高风险地区人员接触，确认近期无发热、干咳、浑身乏力等症状，如有谎报、瞒报将按照相关法律法规追究责任。办理机动车注册登记、转移登记需要查验车辆的，请确保一车一人进入查验通道，全程佩戴口罩（按照上级防控要求，目前只针对汝州籍车主办理新车入户登记业务）；预约成功后请按照预约时间和地点及时办理；疫情防控期间需业务办理人本人预约并到场办理，暂不接受委托代办；进入业务大厅时，要听从工作人员安排，依次进入。

以下人员暂时不予受理预约：2021年12月17日(含)以来，自洛阳市来(返)汝人员；2021年12月20日(含)以来，郑州市、周口市来(返)汝人员；2021年12月24日(含)以来，许昌市、安阳市来(返)汝人员；2021年12月24日(含)以来，天津市来(返)汝人员；有国内其他中高风险地区(以河南疾控公布为准)旅居史、与已公布的阳性感染者活动轨迹有交集的人员和发现自己健康码为红码、黄码人员。

睡觉不够香？压一压耳朵！

劳累了一天，能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神，又可以解除疲劳。不过，一组关于睡眠的数据却让人不淡定了。据调查，我国睡眠障碍的发生率在30%以上。长期的失眠不仅会给我们带来精神上的损害，更是会实实在在地破坏我们的身体机能。睡眠不足会降低胃的自我修复能力，还会引起精神萎靡，情绪焦虑抑郁。面部粉刺、痤疮等皮肤问题也随之而来。此外，长期睡眠不足可损伤大脑功能，使脑细胞衰退老化加快，并引发神经衰弱或卒中等疾病。

那么如何拥有一个完美的睡眠就显得尤为重要。下面就为大家介绍一个简单好操作，经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系，中医有“十二经脉上于耳”、“耳为宗脉之所聚”、“肾气通于耳”之说。同时耳廓上分布着较丰富的神经：躯体神经、脑神经、交感神经，它们相互重叠，形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点，又是疾病的治疗点。

那么针对不同的失眠原因，我们的选穴也有所不同，主要包括：神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

神门、枕、神经系统皮质下：由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调，高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

神门：具有镇静、安神、利眠作用。心：心主神明、为五脏六腑之主。当阳气不足，则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力；心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱，如心悸、多汗等。取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效，对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果，还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。贴耳穴的同时佩戴安神宁心香囊效果更显著。来源：北京青年报

橘子：在众多水果当中，最有药用价值的当属橘子。除了果肉外，它的橘络、橘皮、橘核都能入药。尤其是对于平时心情不好，喜欢生闷气，常常乳房胀痛的人，还可以在吃橘子的时候把橘核收集起来晒干，不舒服的时候泡水喝，可以很好地减轻不适症状。

橙子：橙子中含有果胶，能够开胃，帮助消化，对肠胃非常有益，尤其适合春节期间大吃大喝的你。此外，橙子中很多维生素，对缓解心血管病有好处。澳大利亚科学家研究表明，每天吃一个橙子，可以让口腔、食道和胃的癌症发生率减少一半，不仅如此，还能使中风的发生率降低19%。

所以，春节期间大家千万别错过这个保健果。但是要注意的是，糖尿病患者不能吃橙子。

猕猴桃：春节期间，大鱼大肉上桌，很多人总忍不住多吃几口，而吃过之后，往往会后悔，感觉又撑又胀。新西兰的一项研究提示，吃个猕猴桃便可使上述状况得到缓解。这是因为，猕猴桃中特有的猕猴桃碱可以加速消化，让吃掉的蛋白质更易被吸收。

草莓：中医认为草莓性平偏凉、味甘酸，适合肝火热盛、舌生疮、咽喉肿痛等症。而其含有的大量果胶及纤维素，可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘、预防痔疮、

疫情防控违法违规行为及法律后果

疫情防控人人有责。为帮助广大人民群众全面掌握疫情防控中可能出现的违法违规行为及可能产生的法律后果，推动疫情防控工作依法依规高效进行，特编制了以下疫情防控违法违规行为及可能产生的法律后果明白纸。

乘坐公共交通工具，出入小区、超市、菜市场、酒店等公共场所，拒不配合管理人员的劝导佩戴口罩的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

出入小区、超市、菜市场、酒店等有关场所，拒不配合健康信息核查，拒绝配合身份登记规定的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

经过疫情防控卡点的车辆和人员，以冲卡或者其他方法，拒不配合、接受卡点工作人员检查的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

纳入核酸检测范围的人群，不参加统一组织的核酸检测的，涉嫌违反《突发公共卫生事件应急条例》，有单位和个人不配合调查、采样、技术分析和检验，可能触犯《治安管理处罚法》，构成违反治安管理行为的，将由公安机关依法予以处罚；涉嫌构成犯罪的，将依照《刑法》以涉嫌妨害传染病防治罪追究刑事责任。

封控、封闭小区的居民拒不配合封控管理，违反《健

康管理工作指引》的规定，擅自外出、聚集的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪；确诊病人、病原携带者，隐瞒病情、瞒报行程信息，进入公共场所或者乘坐公共交通工具，造成新型冠状病毒传播的，可能涉嫌构成以危险方法危害公共安全罪。

健康码为黄码、红码的人员，不按照规定居家健康监测或者集中隔离观察的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

疫情防控期间，居民违反规定外出参加打牌、餐饮、娱乐等聚集活动，经劝阻无效的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

疫情防控期间，在家庭住所开设辅导班、棋牌档、麻将室，违规售卖感冒发热药品等，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

节选自中原盾微信公众号

冬季养肾 可事半功倍

冬季是生机潜伏、阳气内藏的季节，正所谓“秋冬收藏”，冬季是人体处于收纳的时节，是一年四季中积蓄能量的最佳时机。作为人体生命之源的肾，此时养生可达到事半功倍的效果，更好发挥其主藏精、主水、主纳气的生理功能。养肾建议每天坚持“一吞、二摩、三吹”，具体如下：

“一吞”即吞唾养肾。唾为口津，具有润泽口腔、滋润食物及滋养肾精的作用。《黄帝内经·素问》载：“五脏化液……肾为唾。”唾由肾精化生，若咽而不吐，则能回滋肾精；若多唾久唾，则能耗伤肾精。故主张“吞唾”以养肾精。具体方法为：每天早晚，静坐，舌抵上颚，当嘴里的唾液满了以后，随着意念分三次慢慢咽下去，可很好地固护肾脏这个“先天之本”；还可滋补“后天之本”脾胃，尤其是中老年朋友脾胃虚弱者。

“二摩”即摩腰养肾。《黄帝内经·素问》云：“腰者，肾之府。”两手掌对搓，直到感觉到手心发热为止，分别置于腰部位置，上下搓摩腰部，直至感觉到发热为止。每天早晚各一次，每次各200次左右。这个动作，实际上是对命门穴、肾俞、气海穴等穴的一种自我按摩，这些穴大多与肾脏有关，待搓至发热的时候，可疏通经络、行气活血，具有温肾壮腰、调理气血的作用。

“三吹”即“吹”字养肾。站立，双脚分开与肩同宽，两手抬起，两手向后滑成弧形，抚摸到后腰部，然后向后滑慢慢下蹲，保持身体直立呈半蹲状态，膝关节与足尖保持垂直水平，发“吹”字音，双手屈肘向前，虎口相对，逐渐收回起身。重复6次，每天2组。多练“吹”字诀可起到强腰补肾、泻肾之浊气之功效。肾经酉时当令，因此，此方法最佳练习时间为17时至19时。

来源：大河健康报

健康知识

佛手海蜇丝



材料：海蜇皮300克，佛手瓜50克，香油10克，酱油20克，醋3克，味精2克。做法：海蜇和佛手瓜分别洗净后切成细丝，海蜇丝放入沸水锅内烫一下，捞出放在清水内过凉，然后另换清水泡片刻。泡好的海蜇丝捞出，沥净水分后放在盘内，撒上切好的佛手瓜丝。调入酱油、醋和香油，加入味精，拌匀即成。

功效：本品有疏风清热化痰、健脾开胃、消积润肠等功效。佛手瓜性凉味甘，归肺、胃、脾经，具有祛风解热、滋阴润燥、健脾开胃的功效，主治燥热犯肺、头痛、咽干、咳嗽、脾胃湿热诸证。海蜇味咸性平，有清热化痰、消积、润肠的功效，对阴虚肺燥、痰热咳、大便干燥、脚肿、产后乳少有一定疗效。但脾胃虚寒者不宜食本品。

来源：大河健康报

过年水果选哪些？

春节期间，除了各种好吃的好喝的，水果也一定不能少。不过，春节的水果怎么买，可是有讲究的。

苹果

看着普通的苹果，却营养丰富，易于保存。中医认为苹果性平，味甘、酸，有益胃生津、除烦解渴等功效。

而其中所含的多糖、钾、果胶、酒石酸、苹果酸、枸橼酸、多酚、黄酮等，能有效减缓人体疲劳，提供全面营养。

春节期间杂事繁多的人往往气色较差，适当吃些苹果，能帮助消除皮肤上的色斑，让肌肤散发红润光泽。

橘子

在众多水果当中，最有药用价值的当属橘子。除了果肉外，它的橘络、橘皮、橘核都能入药。

尤其是对于平时心情不好，喜欢生闷气，常常乳房胀痛的人，还可以在吃橘子的时候把橘核收集起来晒干，不舒服的时候泡水喝，可以很好地减轻不适症状。

橙子

橙子中含有果胶，能够开胃，帮助消化，对肠胃非常有益，尤其适合春节期间大吃大喝的你。

此外，橙子中很多维生素，对缓解心血管病有好处。澳大利亚科学家研究表明，每天吃一个橙子，可以让口腔、食道和胃的癌症发生率减少一半，不仅如此，还能使中风的发生率降低19%。

所以，春节期间大家千万别错过这个保健果。但是要注意的是，糖尿病患者不能吃橙子。

猕猴桃：春节期间，大鱼大肉上桌，很多人总忍不住多吃几口，而吃过之后，往往会后悔，感觉又撑又胀。

新西兰的一项研究提示，吃个猕猴桃便可使上述状况得到缓解。这是因为，猕猴桃中特有的猕猴桃碱可以加速消化，让吃掉的蛋白质更易被吸收。

草莓：中医认为草莓性平偏凉、味甘酸，适合肝火热盛、舌生疮、咽喉肿痛等症。而其含有的大量果胶及纤维素，可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘、预防痔疮、

肠癌的发生。此外，草莓还有消毒、收敛、去油、洁肤的作用。其丰富的维生素A和钾，能让头发更健康黑亮，是当之无愧的美容果。

需要注意的是，草莓虽然是很好的开胃水果，但性平偏凉，不要一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多、风寒感冒的人，吃草莓更要控制量。

火龙果

火龙果是低能量水果，春节期间吃点火龙果可以帮助我们远离发胖。此外，火龙果中含有的水溶性膳食纤维很多，能降低胆固醇，防止便秘，最适合过节期间因为大吃大喝而出现便秘的人食用。

需要注意的是，火龙果虽然可能不甜，但是糖分很高，因此糖尿病患者要谨慎食用。

而且，柚子能增强体质，柚子中含有天然的枸橼酸和无机盐类，可以保护肝脏，清热去火。

需要注意的是，柚子中所含的呋喃香豆素等活性成分能够抑制人体内肝药酶的活性，从而影响药物代谢和排出体外。

因此，正在服用降压药、降脂药、抗过敏药的人群，尽量少吃或不吃柚子。

储存水果的最佳方法

1.苹果、梨等温带水果最好放进塑料袋，扎上袋口后，再放进冷藏室保存。

2.热带水果不能放冰箱，否则会发生冻害，放在室温阴凉处就可以了，而且袋子要留一点口，经常检查，避免腐烂。

3.水果不要堆放在一个箱子里，避免相互挤压，要把已经软熟的先吃掉，有斑斑或霉变的马上拿出，避免传染给其他水果，表面有污物或沾上霉菌的要轻轻洗干净。

4.需要催熟的水果，可以分装在不同的袋子里，分批催熟。

5.实在吃不完的话，还可以把一部分水果做成果酱，泡成果酒，或者泡在蜂蜜里。

来源：养生中国微信公众号