

第十版新冠病毒感染防控方案有何调整？对疫苗接种提出哪些要求？春节出行怎样做好防护？

——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

1月8日起，我国对新冠病毒感染正式实施“乙类乙管”。根据“乙类乙管”及防控措施优化调整相关要求，国务院联防联控机制综合组1月7日印发《新型冠状病毒感染防控方案（第十版）》。第十版防控方案重点做了哪些调整？对疫苗接种提出哪些工作要求？春节出行怎样做好防护？

1月8日下午，国务院联防联控机制召开新闻发布会，就公众关心的热点问题进行回应。国家卫生健康委新闻发言人米锋表示，实施“乙类乙管”，不是放开不管，而是强调更加科学、精准、高效做好疫情防控，更好统筹疫情防控与经济社会发展。

重点优化调整检测策略和传染源管理等

国家疾控局传染病防控司司长雷正龙说，第十版防控方案继续强调做好个人防护，养成良好卫生习惯，加强疫苗接种，加强重点场所、重点人群、重点机构及农村地区疫情防控工作。

雷正龙介绍，第十版防控方案将“新型冠状病毒肺炎”更名为“新型冠状病毒感染”，要求加强监测预警，调整了检测策略和传染源管理，不再开展全员核酸筛查，社区居民根据需要“愿检尽检”，新型冠状病毒感染者不再实施隔离措施，实施分级分类收治，不再判定密切接触者，不再划定高低风险区，明确了流行期间可以采取紧急防控措施。

中国疾控中心传防处研究员常昭瑞介绍，各地要对不同群体分类采取抗原和核酸检测策略，社区要保留足

够的便民检测点，倡导有新冠病毒感染相关症状的群众自行开展抗原检测，零售药店以及药品网络销售电商等要供应充足的抗原检测试剂，满足群众检测需求。

当前新冠病毒还在不断变异，第十版防控方案也提出要动态监测新冠病毒变异情况，对此，国家疾控局监测预警司司长杨峰表示，疫情防控进入新阶段以来，疾控部门进一步完善新冠病毒变异监测工作方案，在原有工作基础上，加强入境人员、就诊患者、重点场所和重点人群的采样送检和测序比对工作。

强调老年人等高风险人群加强疫苗接种

实施“乙类乙管”后，疫苗接种仍是一项重要措施。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍，第十版防控方案要求坚持知情、同意、自愿原则，鼓励3岁以上适龄无接种禁忌人群应接尽接。对于符合条件的18岁以上目标人群进行1剂次同源或序贯加强免疫接种，不可同时接受同源加强免疫和序贯加强免疫接种。

“同时，第十版防控方案进一步强调对于感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群，在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后，可进行第二剂次加强免疫接种。”王华庆说，第十版防控方案也提出后续根据疫苗研发进展和临床试验结果，进一步完善疫苗接种策略。

针对公众关心的感染新冠病毒后多久可以接种新冠疫苗的问题，王华庆说，如果通过核酸检测和抗原检测确认感染了新冠病毒，近期不建议接种新冠疫苗，一般感染

时间和接种时间间隔不少于6个月。

因疫情等原因，有些孩子没有在规定时间内完成常规疫苗接种。王华庆表示，疫苗要发挥更好作用，一是要及时，二是要全程。建议各地在预防接种单位恢复正常工作之后，及时补种疫苗。

春节出行勿忘做好个人防护

春节期间是人员流动、亲朋好友聚会的高峰期。专家研判认为，全国有部分地方疫情流行的高峰期与春运、春节假期部分重合，春节期间人员流动大、聚集性活动多，特别是室内活动增多，将进一步加大疫情传播风险，也增加疫情防控难度和复杂性。

“为确保广大群众度过一个健康平安祥和的春节，倡导群众避免去疫情高流行地区探亲、旅游，倡导疫情高流行地区群众减少出行，老年人及有严重基础疾病的人，应尽量避免出行。”雷正龙表示，尽量不要举办大规模家庭聚集性活动，尽量不举办大规模庙会、大型室内文艺演出、展销等活动。各地应根据当地疫情形势和实际情况，及时发布疫情预警信息和出行安全提示，指导群众合理安排出行计划。

常昭瑞提醒，要合理安排出行，出行前一定要科学规划，了解目的地疫情情况，尽量错峰出行。要继续做好个人防护，保持规律作息、合理膳食、适量运动、良好心态等健康生活方式。同时，加强健康监测，密切关注自身和家人健康状况。

来源：新华网

四种异常

糖友警惕周围神经病变

糖尿病周围神经病变即DPN，是糖尿病最常见的慢性并发症之一，指的是排除其他原因后糖尿病患者出现的周围神经功能障碍相关症状。

日常生活中，糖尿病患者出现以下4种情况，可能是周围神经病变导致的，应高度警惕：

麻木

糖尿病周围神经病变患者可能出现感觉减退甚至消失的症状，例如脚麻等，这是病变早期的典型症状。麻木具有对称性，一般从远端开始出现，逐渐向上发展。患者往往对温度和疼痛不敏感，部分患者甚至会出现脚部干裂、鸡眼、霉菌感染等问题而不自知。

因此，当糖尿病患者出现不明原因的麻木症状，一定要高度警惕并利用血糖仪进行自我血糖监测。如果此时血糖升高，可能患者已经出现了神经病变，建议每天检查双脚是否存在损伤，及时前往医院就医并遵医嘱进行积极治疗。

腹胀

病史超过15年的糖尿病患者容易出现自主神经病变。便秘、腹胀是此类患者常见的临床表现，严重者还可能出现肠梗阻的情况，这主要是由三方面因素导致的：第一，糖尿病患者饮食习惯不当，日常生活中不喜欢吃蔬菜等粗纤维食物；第二，糖尿病损害患者自主神经，导致肠胃蠕动减缓；第三，糖尿病患者血糖控制不好，常处于高渗、脱水状态，肠道内水分减少，容易导致大便干燥、便秘、腹胀等问题。

糖尿病周围神经病变患者多吃新鲜的水果蔬菜，适当运动，将血糖控制在合适的范围内，有助于减少胃肠疾病发生的风险。

疼痛

疼痛是糖尿病周围神经病变患者常见的症状之一，10%-20%的患者会出现疼痛症状。与一般的伤口疼痛不同，糖尿病周围神经病变产生的疼痛是一种典型的神经痛，具有自发性和诱发性，呈电击样、针刺样、火灼样、撕裂样。一般来说，夜间疼痛加剧。疼痛发生时，患者通常难以忍受，建议及时到医院就诊并遵医嘱对症治疗，必要时可以服用止痛药物。

异常多汗

如果糖尿病患者吃饭或睡醒时出汗较多，那么就要警惕是否发生了周围神经病变。多汗可能是交感神经受损导致的，例如吃饭时，味蕾受到刺激导致交感神经失控就会造成多汗现象的发生。一般来说，体型较胖的老人容易出现异常多汗的现象。建议患者做到“管住嘴、迈开腿”，合理饮食，适当运动，将体重控制在合理的范围内。此外，在温度适宜的环境中睡眠有助于减少出汗。

除上述提到的4种异常情况之外，糖尿病周围神经病变患者还可能出现寒冷感、灼热感、蚁走感、心跳加快、食欲不振、恶心呕吐、尿频、尿急等症状。

糖尿病患者一旦发现身体出现异常情况，一定要及时到医院就诊并积极治疗，以减轻病变带来的痛苦。

来源：大河健康报

从科学角度教你倒出一杯好喝的啤酒

杯子材质、湿润度都会影响口感



图片来源网络

马上就要到农历新年了。阖家团聚时刻，大家免不了要小酌几杯。很多人喝不惯白酒，于是会选择倒上一杯啤酒，和亲朋好友一起举杯庆祝新春。

那么，怎样才能倒出一杯好喝的啤酒呢？接下来，我们就从科学的角度来探讨一下这个问题。

啤酒口感由气泡流失量决定

完美的啤酒，首先就要好喝，而啤酒的口感取决于两个因素，其一是啤酒内二氧化碳的含量，其二是啤酒中风味物质的含量。

在密封的条件下，容器内压强越高，溶解在啤酒中二氧化碳就越多。开瓶时，由于压强变小了，大量的二氧化碳会从啤酒里分离出来，就形成了很多的小气泡。这些小气泡会迅速跑到啤酒表面并破裂，还会发出“啵啵”的声音。研究表明，啤酒内溶解的二氧化碳量越高，其清爽

感就越强、口感越好。另一方面，啤酒内风味物质流失得越少，其口味就越浓郁，口感就越好；而覆盖在啤酒表面的二氧化碳泡沫，像一个盖在啤酒上的罩子，可以减少易挥发的风味物质的流失，即从啤酒里分离出的二氧化碳越多，啤酒中风味物质流失得就越少。

上述两个与啤酒口感相关的因素都与二氧化碳流失状况相关，因此把控好二氧化碳的流失量，是决定一杯啤酒口感的关键因素。

气泡产生数量与杯子材质有关

很多人或许不知道，杯子在很大程度上决定了倒入啤酒时产生气泡的多少。

研究表明，水分子与器壁的相互撞击，会影响二氧化碳分子的运动，进而影响到二氧化碳气泡的产生。如果你试着将啤酒分别倒入一次性塑料杯和干燥的玻璃杯，就会发现啤酒在塑料杯里产生的气泡数量远多于玻璃杯。

通常来说，塑料杯是由具有疏水性的高分子材料制成的，比如聚丙烯、聚酯等。因为这些材料具有较强的疏水性，会导致其内部的水分子运动速度变快。而加速运动的水分子会撞击啤酒中的二氧化碳分子，造成二氧化碳分子形成泡沫覆盖于啤酒液面之上。

而玻璃杯其主要成分是二氧化硅，导致杯壁具有一定的亲水性。玻璃表面越亲水，啤酒倒入时水分子与杯壁的相互吸引作用就越强，水分子自身的运动不会显著增强，也就难以撞击啤酒中的二氧化碳分子，导致二氧化碳分子形成的泡沫较少。

现在我们知道了，用玻璃杯喝啤酒，能获得更好的

口感，但或许你不知道，在玻璃杯中倒出的第二杯啤酒，往往是口感最好的。

在倒第一杯啤酒时，干燥的玻璃杯亲水性不够，会让啤酒产生较多的气泡，影响啤酒的清爽口感。在倒第二杯啤酒时，玻璃杯杯壁已经经历了第一次润湿，此时具有最合适的亲水性，可以获得“适度”的气泡，既使啤酒具有清爽口感，又不会让酒中的风味物质流失过多。而后期随着润湿次数的增加，玻璃杯表面的亲水性也会逐渐增加，产生的气泡会越来越来少，从而让酒中的风味物质流失过多，影响口感。

按照这四点操作你的啤酒会更美味

说了这么多，现在给大家一个攻略，保证你在年夜饭饭桌上，倒出口感最优的啤酒。

第一，不要选择塑料杯。如前所述，塑料杯会产生太多的气泡，降低啤酒口感。

第二，认真清洗玻璃杯。每次喝啤酒前一定要认真清洗玻璃杯，以免疏水性的油脂等有机物覆盖于玻璃表面，增加杯壁的疏水性，造成气泡过多。

第三，喝第一杯啤酒前用纯净水润湿杯子，可以保证倒出的第一杯啤酒也有最佳的气泡数量，以达到更优的口感。

第四，贴着杯壁倒酒。贴着杯壁倒酒可以尽可能地降低啤酒液体受到扰动的可能，从而尽可能避免气泡迅速、大量产生。

最后，请大家一定要注意，每一滴酒精都会对人体造成不可逆的损害，请适量饮酒，且未成年人禁止饮酒。

来源：科普中国

生菜豆腐团团汤



图片来源网络

主要功效：和中清热
推荐人群：家庭日常保健以及小年期间大鱼大肉吃多不消化的人群。

材料：生菜500g、豆腐300g、马蹄5个、香菇3朵、胡椒粉及生姜适量(3-4人量)。

烹调方法：马蹄削皮、剁细丁；香菇浸泡、切细丁。将马蹄、香菇丁、胡椒粉、少量生粉与豆腐混合搅泥，制成豆腐丸子。生菜洗净，摘好。

锅内加水、姜、油烧熟，加入豆腐丸子滚煮至八分熟，加入生菜，煮至熟，加食盐调味即可。

来源：广州日报

美味宝典

胃病 三分靠治七分靠养

胃病是日常生活中常见的疾病之一，无论是中老年人还是青年人都容易受到不同因素的影响而患上胃病。许多人因为患胃病后没有明显的不适症状，而认为胃病对身体没有较大影响。实际上，这种想法是错误的。

胃病具有复发性日常需做好护理

胃病包含多种与胃相关的疾病，例如浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎等。这些疾病大都具有胃痛、嗝气、泛酸、饭后饱胀等症状，但是发病原因有所不同。患者出现不适时，应尽快前往医院就医并接受积极治疗。如果胃病得不到及时治疗或胃病患者没有做好日常护理，容易导致病情越来越严重，从而引发其他

疾病。需要注意的是，只有对症用药才能够确保症状有所好转，例如反流性胃炎可以服用抑酸药物来减轻症状。服用药物时，必须严格遵医嘱用药，切忌滥用药物。

药物治疗可以在短时间内缓解不适，但是胃病具有复发性，十分顽固，如果想要达到治本的效果，就应当遵守“三分靠治，七分靠养”的原则，做好日常护理工作，以防胃病复发。那么，胃病患者如何做好日常护理？

胃病患者保证积极心态有助康复

胃病并非凭空出现的，若是生活习惯、饮食习惯不佳，便会增加胃病的发生概率，同时也会使病情进一步加重。因此，除遵医嘱服药治疗之外，日常生活中，胃病患者还需要通过饮食、情志、运动等方面的调养，从根本上预防与调护胃病，从而保证身体健康。

合理饮食。胃病患者需要做好日常饮食调养。一日

三餐应当定时、定量、规律，避免暴饮暴食；进食时应细嚼慢咽，睡前1-2小时避免进食，以防人体胃肠负担加重；日常饮食应以清淡为主，尽量减少或禁止摄入酒水、浓茶、咖啡等饮品和寒凉、辛辣等具有刺激性的食物，以防带来刺激，加重反流，导致胃黏膜发生炎症反应，造成胃痛、泛酸等不适症状；注重食品卫生，避免食用不干净食物，以防病情严重。

调整情绪。胃病患者需要做好情志调养。不同情绪会对不同的脏腑器官造成伤害，例如忧伤肺、怒伤肝等。如果患者情志不畅，则会导致肝气郁结，久而久之会使胃肠道负担加重，从而引发胃病。日常生活中多参与文娱活动，关注感兴趣的事物，保持积极乐观的心态，避免心理负担过重，有助于促进身体康复。

适当运动。加强运动锻炼能够有效促进胃肠蠕动，增强身体素质，使病情有效改善。患者可以根据个人情况选择适合自己的运动，例如慢跑、饭后散步、爬山等。

来源：大河健康报

健康知识