

国家卫健委组织专家

对新冠“二阳”感染相关问题进行解答

核心阅读

总体来看，专家研判认为，短期内不会出现规模性疫情，也不会对当地正常医疗秩序和社会运转造成明显冲击。去年底感染的人群，目前还存在有效的抗体保护，即使再次感染，症状普遍较轻。目前无论是初次感染，还是再次感染，重症比例都是非常低的。建议高龄老人等人群，做好个人防护，如果感染要及时就医。

近期，一部分人出现新冠“二阳”，还有一部分人出现咽喉痛等新冠相关症状。新冠“二阳”后症状如何？出现“二阳”该怎么处理？国家卫健委组织专家进行解答。

主要流行XBB系列变异株，致病力没有明显变化

“从监测数据看，目前我国新冠病毒的主要流行株是奥密克戎XBB系列变异株。”中国疾控中心病毒病所研究员陈操说，“乙类乙管”以来已有5个多月的时间，我国与国际社会交流不断增多，国内新冠病毒的毒株构成受国际影响明显增大。5月上旬，我国输入病例中XBB系列变异株的构成比已经达到了95.6%，与全球的XBB系列变异株占比基本保持一致。在本土病例中，XBB系列变异株占比由2月的0.2%增加到5月上旬的83.6%，BA.5.2、BF.7和BA.2系列变异株合计占比约16.4%。

“XBB系列变异株是新冠病毒奥密克戎的重组变异株。研究数据显示，与早期流行的奥密克戎变异株相比，其传播力和免疫逃逸能力都要强，但致病力没有明显变

化。”陈操表示，大家要科学看待疫情，坚持已经养成的良好卫生习惯，不要过于恐慌，也不要麻痹大意，保持良好心态。

“总体来看，我们研判认为，短期内不会出现规模性疫情，也不会对当地正常医疗秩序和社会运转造成明显冲击。”中国疾控中心传防处研究员王丽萍介绍，全国的传染病网络直报系统监测显示，4月下旬以来，全国报告确诊病例数呈现上升趋势，尤其是“五一”假期后上升趋势较快。最近一周，全国报告的确诊病例数上升势头有所减缓。发热门诊监测数据显示，4月下旬以来，尤其是5月份，全国发热门诊就诊的患者数量有所增加，新冠阳性检出率维持在7%左右。预计接下来一段时间，全国疫情还会呈现缓慢上升的趋势，不排除一些地区疫情会有所增加。

陈操说，疾控部门会继续做好哨点医院确诊病例和聚集性疫情变异株监测工作，加强对重症、特殊人群病例的变异株监测，并同海关部门做好输入变异株的监测工作。我国目前已经建立了多渠道的监测预警机制，一旦发现疫情，各地疾控部门将边核实、边评估、边预警、边处置，同时也会向社会实时回应关切。

二次感染整体上看病程更短、发热时间更短、发热度数更低

“去年底感染的人群，目前还存在有效的抗体保护，即使再次感染，症状普遍较轻。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强分析，新冠病毒感染不论是初次感染还是二次感染，临床表现都是类似的，就是病毒感染。但是感染后，病情的轻重影响因素很多，包括病毒感染的量、基础的免疫状态、既往疫苗接种情况等，所以每个人感受可能不一样。从整体上看，再次感染或者二

次感染的人群，不论是原来的奥密克戎毒株的BF.7还是BA.4.5，还是现在的XBB，症状都要轻。如病程更短、发热时间更短、发热度数更低。

“从临床上看，目前无论是初次感染，还是再次感染，重症比例都是非常低的。”王贵强说，新冠住院的比例很低，一些需要住院的高龄老人新冠症状不重，但基础病很重，需要住院治疗。

王贵强说，原来没有感染的人群、高龄老人、没有打疫苗的人、有基础病的人，是临床高度关注的人群，也是需要重点防护的人群。建议这些高风险人群注意做好防护，尽可能不感染。有基础病的老年人，出现发热、上呼吸道感染等症状，至少做抗原检测，做到心中有数，如果是新冠病毒感染，要及时就医。现在，抗病毒药物可以使用，重症高风险人群早期进行抗病毒治疗，可以降低重症风险。

王贵强建议，一旦感染了新冠或者“二阳”了，还是要做好个人防护，尤其是家里有老人，特别是卧床等有基础疾病的老人，避免造成家人感染，最大限度降低危害。要避免带病工作，避免参加聚集性活动，出门要做好个人的防护，尽可能居家康复。

近期，一部分人出现咽喉痛的症状，是否由新冠病毒导致？王贵强说，在人体上呼吸道中，咽喉是个门户，咽喉痛是呼吸道感染的普遍表现。无论是新冠病毒，还是流感病毒，哪怕是细菌感染，如支原体、衣原体感染等，都会出现咽喉肿痛，可以用点解热镇痛类的药物，或者多喝水，注意休息，可以有效缓解。

保持健康生活方式，做好个人防护

“二次感染的症状很轻，从中医的角度

看，它是一个风热感冒，呈现风热感冒的特征。”北京中医医院院长刘清泉分析，现在很多地方从春天转入到夏天，天气逐渐炎热。天气热了后，风热导致的疾病就会增加。二次感染后出现风热感冒症状，如嗓子疼、轻度咳嗽、低烧等，使用中医治疗风热感冒的药物非常有效，如清热、疏风解表、利咽喉类药物。低烧的人用了这些药物，不到24小时就能退烧，嗓子也不疼了，全身症状就会逐渐消失。

刘清泉说，针对出现二次感染的情况，大家不用惊慌。要做好个人防护，勤洗手，避免到人员聚集的场所，多开窗通风等。

“要保持健康饮食，最好做到清淡饮食。”刘清泉说，从中医角度看，风热引起的感冒，最容易侵犯的是有热邪内积的人群。经常吃重油重辣重盐类食物，会很快生成体内积热，容易感冒或感染新冠病毒。因此，饮食要清淡，要保持胃肠清利，防止胃肠有积热，再次感染的概率就会下降。

刘清泉表示，对于儿童青少年来说，少吃快餐，少喝碳酸饮料。儿童青少年本来都是阳热性体质，经常吃快餐、喝碳酸饮料以后，体内会产生积热，感染新冠病毒的概率就会大增。他们感染以后往外传播的概率加大，因为孩子的学习活动比较多。要保持作息规律，早睡觉，饮食清淡。

王丽萍说，进入“乙类乙管”后，我国防控的目标是保健康、防重症，所以对于有重症高风险人群，如老年人，尤其是80岁以上的老人、严重基础性疾病患者，要做好个人的防护，避免去人多聚集的场所，平时注意手卫生，去人多封闭的环境，注意戴好口罩等。

来源：人民日报

清暑祛湿度长夏

一年中最炎热的时候已经来了，此时湿气充斥，“湿热交蒸”到达顶点。暑湿之邪极易在人体腠理开泄之际，趁虚由外入内，阻遏气机，耗津灼液，损伤阳气，引发中暑、心脑血管疾病及肠道传染病，故暑气逼人之时，养生应以清热、避暑、祛湿为重。如有不适症状应及时到医院诊治，不能盲目以“养生之法”自医。下面介绍长夏养生要点。

一、“三防一护”当为先

1. 防暑

七八月暑热之气盛行，若侵入人体可能引发中暑，出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳，甚至神志昏迷、血压下降等情况。此时如进行户外活动，应避免太阳直射，做好防晒，少量多次补水，否则容易灼伤皮肤，引起中暑。12时到15时是最容易中暑的时间段，应尽量减少外出。

2. 防寒

夏季防寒同样重要。随着生活水平的提高，面对炎炎夏日，人们有了空调、冰箱等“避暑神器”，如贪凉饮冷无度，伤害脾胃，就会导致疾病。许多爱美女性在空调房内穿着露脐、露腰的上衣，也容易被风寒邪

气侵袭。

3. 防湿

夏季暑湿较盛，如果淋雨、涉水、久处湿地，湿邪会侵袭人体。应保持居住环境干燥通风，淋雨或涉水后要及时擦干身体、更换衣服。不宜在泳池或浴缸内长时间浸泡，洗浴时间也不宜过长。

4. 护阳

阳气是身体健康的基础，更是活力的源泉。睡眠充足、避免熬夜，饮食清淡、不过贪凉，适当锻炼、避免大汗，心情愉悦、心态平和，尽量不耗伤阳气。

二、调理痼疾小妙招

盛夏季节，人体阳气充沛，气血流通顺畅，可借助炎热的外界环境调养身体，容易乘势取效，达到温补阳气、内散寒凝、活血通络的目的，起到增强机体抵抗邪病能力的效果。此时调养身体可以试试以下几种方法。

1. 泡脚缓解关节疼

一年四季都可以泡脚，但夏季泡脚更容易疏通腠理、活血通经、祛除体内寒凝之气，对于缓解关节疼痛效果较好。

方法：取生姜100克、艾叶20克，洗净后冷水浸泡30分钟，煎煮20至30分钟。待温后即可用来泡脚，浸泡20分钟，睡前泡脚效果更佳。

2. 刮痧缓解咳嗽症

盛夏刮痧可鼓舞阳气、除去寒气，对缓解哮喘等呼吸系统疾病效果好。

方法：从背部开始刮拭，以背部的肺俞穴（在背部第3胸椎棘突下，旁开1.5寸）为重点并在其附近进行刮痧；然后刮拭胸部，并以膻中穴（前正中线上，两乳头连线中点）、中府穴（锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸）为重点在其附近刮痧；最后刮拭手臂，重点刮拭尺泽、孔最、列缺、太渊这段肺经（位于前臂内侧，从肘横纹至腕横纹）。刮拭力度不宜太大，皮肤微微泛红即可。

3. 脐疗缓解胃肠病

脐疗指的是把药物贴敷于脐部的治疗方法，可激发经络之气、疏通气血、调理脏腑。中医将脐部称为神阙穴，适合脾胃功能虚弱，经常出现腹胀、消化不良等症状的慢性胃肠患者的日常调理。

方法：受寒腹泻者，取吴茱萸3克、白胡椒8粒，研磨成粉，然后用醋调成糊状，每晚睡前敷在脐周即可；湿热腹泻者，可用车前子、六一散（滑石、甘草）敷脐；不适合贴敷者可以试试睡前摩腹，以肚脐为中心，按顺时针方向稍用力按摩腹部，每次36圈，每天操作2次，以腹部温热、有舒适感为佳。

三、长夏健脾扶正气

俗话说，夏季无病虚三分。夏天人体消

耗较大，需要加强脾胃功能，才能不断地从食物中吸收营养，维持人体的健康。下面介绍醒脾、运脾、健脾、温脾的具体方法。

1. 醒脾法

取生蒜泥10克，糖和醋少许，饭前食用，有醒脾健胃之功效，而且可预防肠道疾病；也可用山楂条15克、生姜丝5克拌食，有消食开胃之功效；还可用香菜100克、海蜇丝50克，食盐、糖、醋少许拌食，有芳香开胃健脾的作用。

2. 运脾法

可选用各种粥粥运脾益胃，如莲子50克、白扁豆50克、薏苡仁50克、大米100克煮粥；银耳20克、百合10克、绿豆20克，加入糯米100克煮粥；山药50克、茯苓50克、炒焦粳米250克煮粥。

3. 健脾法

青壮年在每日起床后和入睡后仰卧于床上，做仰卧起坐运动，也可早晚适当散步、慢跑、打太极拳。老年人则可做上文所述的摩腹，每天1至2次。

4. 温脾法

如贪食生冷、寒积脾胃，可用较厚的纱布袋，内装炒热的食盐100克，置于腹部，有温中散寒止痛的作用；也可用肉桂粉3克、芫荽粉10克、高良姜粉10克，装入纱布袋内，夜间置于脐上，能起到温脾胃、止吐泻的作用。

来源：中国中医药报

本报讯（融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁艳）

5月16日，由国家卫健委能力建设和继续教育中心主办的2023年创面修复学科百千万五年行动计划项目推进会在上海召开。中国工程院院士、国家卫健委创面修复学专家委员会主任委员付小兵教授出席会议，并为汝州市济仁糖尿病医院等全国首批20余家“创面修复学科能力建设合格单位”及30余家“创面修复学科能力建设培育单位”授牌。

据了解，创面修复是一个新兴学科。近年来，对于糖尿病性溃疡、压疮、静脉性溃疡及各种损伤和疾病形成的慢性难愈合创面的治疗，分散在创伤、烧伤、骨科、普外及内分泌等多个学科，由于处于多学科交叉及似管和非管状态，因此极大地影响着创面本身的治疗。创面治疗中心的建设需要在一定程度上打破学科之间的界线，有机融合多学科、多专业人才和技术，确保在第一时间对复杂创面做出准确的诊断，并对患者提供及时而优质的服务。汝州市济仁糖尿病医院六病区（足病、周围神经病变、外科、创面修复科），在省内率先开展糖尿病足综合防治研究和临床诊疗项目，与上海市中西医结合医院、河南省人民医院长期保持培训合作，从事糖尿病足病、糖尿病周围神经病变、各种慢性难愈合创面的临床研究。

据该医院副院长李新献介绍，糖尿病足并发症是最为严重和耗费很大的一种并发症，下肢截肢通常是在足溃疡的基础上发生的，因此加强预防工作至关重要。六病区通过五个方面开展预防工作：一是定期检查足，每年至少1次，了解潜在的足部问题；二是识别高危因素，根据病危险度分级，决定随访频率；三是教育患者及家属，采取简单、易懂、持续和反复的健康教育宣教；四是选择一双合适的鞋袜，不仅可以保护有病变的脚，而且可以减少损伤和感染；五是重视治疗非溃疡性病变，包括足部高度角化、足癣、足疣、足部水泡和甲畸形。

“能够成为全国首批创面修复学科能力建设合格单位，既是我院创面修复专业人才和技术实力的体现，也标志着我院创面修复发展迎来了一个新起点。”六病区科主任程凯鑫表示，今后将在上级专家团队的指导下，不断提升医院创面修复特色专科服务能力，推动创面修复诊疗技术迈上新的台阶，为保障人民群众的身体健康作出新的贡献。

长期饮酒肝脏“受罪”

淄博烧烤火了，去不了淄博的很多朋友也都在本地开始了烧烤夜生活，很多朋友在烧烤的时候也会喝一些酒，本文来谈谈喝酒这件事。

生活中经常有朋友说“少喝一点酒，有益身体健康”“喝这点酒没事，多喝点水就行”“白酒不能多喝，啤酒随意”，更有“感冒了？来喝点酒消毒”等不靠谱的说法。那么，饮酒到底对我们有多大危害呢？

以肝脏为例，肝脏是人体的“化工厂”，将一切饮食的营养成分和毒素进行“加工”，好东西吸收，坏东西分解代谢以后排到体外。酒精进入人体以后，就在肝脏进行代谢，代谢以后的酒精通过血流主要经过肾脏代谢排出人体。

由于不同人对酒精的代谢能力是不一样的，所以“酒量”就有大小。但是，不论酒量大小，每一次饮酒都是对肝脏的一次“打击与考验”。

酒精对肝脏的毒害是随着饮酒量和次数的增多累积加重的，逐渐出现酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化、肝硬化，并伴随出现免疫力低下、腹水、肝癌、消化道大出血等一系列可怕的并发症。

实际上，饮酒对人造成的损害不仅仅是肝损害。夏天啤酒配烧烤还可能导致急性胃炎、急性胰腺炎、急性胃肠出血等。特别是急性胰腺炎，夏天是胰腺炎的高发季节，很多朋友会在夜晚相约几人来一顿丰盛的烧烤配啤酒，大量饮酒和油脂饮食极易诱发急性胰腺炎，严重的还会出现急性出血坏死性胰腺炎，危及患者生命安全，所以一定要控制饮食量及饮酒。

除了短期损害外，长期饮酒更会导致慢性记忆力下降、手足麻木、运动障碍等症状，造成胃溃疡、胃癌、股骨头坏死、冠心病、脑出血、脑梗塞等疾病，降低男性精子的数量和存活量，导致不育，同时也会使女性生殖细胞受到限制，增加不孕的概率，引起慢性肾病、肾功能不全甚至肾衰竭等各种疾病。总的来说，长期饮酒百害而无一利。

如果碰上确需少量饮酒的，可以提前饮用一些酸奶减少酒精损害；饮酒后可以喝一些蜂蜜水、吃葡萄等新鲜水果来减少头晕、头痛等饮酒不适。

总之，为了你我的身体健康，还是少饮酒或不饮酒。

来源：大河健康报

苦瓜绿豆汤



图片来源网络

材料：苦瓜150克、绿豆100克、陈皮10克、冰糖适量。

做法：将绿豆洗净后浸泡30分钟，苦瓜洗净、切块，陈皮洗净。往锅内加入适量清水，加入陈皮，待水煮沸后，放入苦瓜、绿豆，大火炖煮20分钟后，转小火继续熬煮2个小时，最后加冰糖煮化即可。

功效：苦瓜含有氨基酸、维生素、苦瓜甙等物质，可抗菌消炎、解热去暑。

来源：大河健康报



（上接第1版）强化南水北调中线工程水源地保护，确保“一泓清水永续北上”。推进经济社会发展绿色化、低碳化，加快产业结构、能源结构、交通运输结构和用地结构调整，促进能源产业绿色转型，积极稳妥推进碳达峰碳中和。实施全面节约战略，大力倡导绿色消费，深入推进资源节约集约利用。

习近平强调，要着力扩大对内对外开放，打造内陆改革开放高地。更加主动融入和服务构建新发展格局，更加深度融入共建“一带一路”大格局，在扩大对内对外开放中强动力、增活力，打开发展新天地。稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放，推进自贸试验区高质量发展，积极打造高能级开放平台。积极参与西部陆海新通道建设，充分发挥中欧班列西安集结中心作用，加快形成面向中亚南亚西亚国家的重要对外开放通道，在联通国内国际双循环中发挥更大作用。着力营造市场化、法治化、国际化一流营商环境，提高招商引资的质量和水平。

习近平指出，学习贯彻新时代中国特色社会主义思想主题教育正在全党深入开展，各级党组织务必在深入、扎实上下功

夫，在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干上见实效。以学增智，就是要从党的科学理论中悟规律、明方向、学方法、增智慧，把看家本领、兴党本领、强国本领学到手。一要提升政治能力，善于从党和人民的立场、党和国家工作大局出发想问题、作决策、办事情，善于从繁杂问题中把握事物的规律性、从苗头问题中发现事物的趋势性、从偶然问题中认识事物的必然性，善于驾驭复杂局面、凝聚社会力量、防范政治风险，切实担负好党和人民赋予的政治责任，真正成为政治上的明白人。二要提升思维能力，把新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为自己的科学思想方法，作为研究问题、解决问题的“总钥匙”，切实提高战略思维、辩证思维、系统思维、创新思维、历史思维、法治思维、底线思维能力，做到善于把握事物本质、把握发展规律、把握工作关键、把握政策尺度，增强工作科学性、预见性、主动性、创造性。三要提升实践能力，发扬理论联系实际的优良学风，全面把握新时代中国特色社会主义思想一系列新理念新思想新战略的实

践要求，增强推动高质量发展、服务群众、防范化解风险本领，加强斗争精神和斗争本领养成，着力增强防风险、迎挑战、抗打压能力，及时填知识空白、补素质短板、强能力弱项，不断提高专业化水平。陕西要用好自身历史文化资源和红色文化资源，大力弘扬伟大建党精神和延安精神，推动主题教育走深走实。

习近平心系黄河流域生态和文物保护工作。5月16日下午，在前往陕西途中，习近平走下列车，在山西省委书记蓝佛安、省长金湘军陪同下，先后考察了运城博物馆和运城盐湖。运城历史悠久，文脉厚重，因“盐运之城”得名。在博物馆，习近平参观“华夏寻根”“馆藏珍品”“鹽盐春秋”等展陈，详细了解运城有关人类起源和中华文明早期历史发展等，并听取运城盐湖的形成发展和历史沿革介绍。习近平强调，博物馆有很多宝贵文物甚至“国宝”，它们实证了我国百万年的人类史、一万年的文化史、五千多年的文明史，要深入实施中华文明探源工程，把中国文明历史研究引向深入。要认真贯彻落实党中央关于坚持保护第一、加强管理、挖掘价值、有效利用、让文物

活起来的工作要求，全面提升文物保护利用和文化遗产保护传承水平。

运城盐湖具有4600多年的开采史，有着深厚文化底蕴和重要历史价值。近年来，当地坚持保护优先、绿色发展，实施“退盐还湖”，盐湖保护范围内停止一切工业生产，因地制宜推动产业转型升级。习近平结合展陈、展品等听取有关情况介绍，实地考察看盐湖风貌。他指出，盐湖的生态价值和功能越来越重要，要统筹做好保护利用工作，让盐湖独特的人文历史资源和生态资源一代代传承下去，逐步恢复其生态功能，更好保护其历史文化价值。他强调，黄河流域生态保护 and 高质量发展，是党中央从中华民族和中华文明永续发展的高度作出的重大战略决策，黄河流域各省区都要坚持把保护黄河流域生态作为谋划发展、推动高质量发展的基准线，不利于黄河流域生态保护的事，坚决不能做。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇出席汇报会并陪同考察。

中央有关部门负责同志参加汇报会并陪同考察，主题教育中央第三指导组负责同志参加汇报会。