

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

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。如果出现咽喉肿痛,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

慢跑比爬坡更易损伤小腿胫骨

慢跑和爬坡,哪一项运动更容易损伤小腿胫骨?近日发表在预印服务器arXiv上的一篇论文,加拿大和美国的一个研究团队发现,与上坡或下坡相比,在快速跑步时可能面临更大的胫骨骨折风险。

跑步时,双脚反复撞击地面的运动过程可能会导致胫骨夹板,甚至是胫骨骨折。研究人员知道,当跑步者增加训练强度时,这些损伤经常会发生,但还不清楚训练的哪些方面最有可能导致这些损伤。

加拿大卡尔加里大学迈克尔·巴格利

和其同事进行了一项实验来找出答案。他们让17名志愿者在跑步机上跑步,同时在腿上佩戴17种不同的反光记号笔。这些志愿者都不是跑步新手,在实验前的6个月里,也没人受过伤。

他们每人都以3种不同的速度和5种不同的倾斜度完成了几次跑步或爬坡,研究人员同步测量了他们的脚撞击跑步机的力量,并使用运动捕捉技术记录了腿部动作。

为了确定跑步者的胫骨何时最紧张,何时因此发生应力性骨折的风险最大,研

究人员将实验中的力、跑步加速度和速度数据与一个数学模型结合,以确定肌肉如何拉动腿部内部的骨骼。他们根据每个跑步者的特征(包括身高和体重)调整模型,使判断更加精确,还结合了跑步者胫骨的计算机断层扫描(CT)数据。

研究人员发现,跑步速度对胫骨拉伤的影响最大。在跑步机上坡或下坡与应力性骨折相关的应变没什么关系。但很明显的是,当志愿者跑得更快时,这种关联立马增加。

巴格利说,倾斜度的变化可能会有不

太明显的影响,因为人类的双腿在进化过程中会适应不断变化的地形,而试图加快步伐时腿骨产生的应变更适应。

美国范德比尔特大学的卡尔·泽利克表示,在体育科学中,认为脚触地的力度是腿部骨骼所受力的唯一决定因素的观点是一个很大的误解。

来源:科技日报

健康知识

高考在即,如何调节心理压力



图片来源于网络

目前,高三学子们已进入高考冲刺阶段,面临的压力也越来越大。相关数据显示,75%的学生在临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪。而这些不良情绪会给考生造成一定影响。在临考前的一段时间该如何调整心理状态?在高考考试中,遇到突发情况应如何做好心理建设?

压力来源于环境和考生自身

高考临近,无论是在学校的心理咨询室,还是在医院的心理咨询门诊,常有学生带着各种各样的“考试焦虑”前来咨询。山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,学生出现考前焦虑最为常见,基本上每个人都会有,只是程度不同,重要的是要把焦虑情绪控制在合理范围内。

“高考作为选拔性考试,不同于平时普通考试,压力不仅来源于考生自身,也来源于学校、家庭等环境。”李改智说。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤说,高三学生的社会意识已经接近成熟,随着备考时间的减少,其在思想压力和心理方面的波动会比较突出,会出现信心型、迷茫型和放弃型三种形

式的分化。信心型的孩子基础扎实、学习能力强,各科发展相对均衡,历次考试成绩稳定,对高考充满信心;放弃型的孩子基础差,或者经过努力成绩没有进步,思想上陷入考大学没有希望的误区,以致成绩越来越差,甚至自暴自弃;迷茫型孩子的心理波动尤为突出,表现为:在思想上渴望考入理想大学,但由于基础不扎实,学习方法不够科学,成绩波动,导致思想不稳。当成绩下降时,他们容易产生消极情绪,进步时又充满斗志,高亢和低落情绪反复交替,更容易产生焦虑情绪。

“目前阶段,成绩中偏上的考生心理压力最大,容易患得患失。”闫丹凤说。

具体而言,高考前容易出现哪些心理问题呢?闫丹凤介绍,考试焦虑就是其中之一,也就是常说的越着急越学不进去,这是由学习过程中受挫、动力不足、想得太多做得太少所致。

除此之外,备考期间还容易出现心理原因所致的身体莫名不舒服,感觉记忆力越来越差,感觉成绩难以提升的高原效应,甚至考试综合征。

闫丹凤解释,考试综合征是一种常见的可逆性心理障碍,主要由长期的心理紧张引起,表现为心神不定、极度焦虑、思维迟缓,难以控制自己的情绪和思维,对考不好的后果感到恐惧,甚至出现头痛、休克、晕场等现象。“出现这种症状的主要原因是学生心理素质有待提高,平时生活不规律、学习方法不科学,以及对考试期望太高或者信心不足。”闫丹凤说。

考前多关注自身优势增强自信

在考前应该如何正确了解自己的现

状和问题,及时调节心理提高自信,从容高考呢?

湖北省武汉市精神卫生中心(武汉市心理医院)主任医师马钧建议,学生要学会正确发泄,自我减压。高考考生应该少一些面向别人的竞争,多一些面向自我的挑战,不要过多担忧将来的事情。部分存在消极心理和不自信的学生可以先整理自己近一段时间的学习情况,多关注自己的优势学科以增加自信心。此外,考生还应该多参加体育运动,保持心情愉悦。

河北省张家口一中特级教师尤立增提出三点建议。第一,要明确自我定位。他解释目标定得过高,容易因难以达到目标而产生焦虑,影响考试发挥,而目标定得太低,则会影响潜能发挥。

第二,要对自己进行积极的心理暗示。尤立增认为积极的心理暗示是一种启示、提醒和指令,它会告诉你注意什么、追求什么和怎样行动。

第三,要调整好作息节律。最后冲刺阶段,拒绝搞疲劳战术。

此外,山西医科大学第一医院主治医师刘鸿提醒,在备考和考试期间,除了考生,家长也或多或少存在焦虑情绪。“家长要承认孩子的努力,不要只看结果。同时,家长要放平心态,不要把焦虑传染给孩子,给孩子提供心理支撑。”他表示。

考试时做好心理建设安抚情绪

中国科学院心理研究所教授王极盛通过对高考状元进行跟踪研究发现:在影响高考发挥的20个因素中,最重要的影响因素是考试时的心态,第二是考试前的心理状态,第三是学习方法,第四是学习基础。

来源:科技日报

你平时吃水果时会削皮吗?很多人会觉得果皮口感不好,或者担心果皮有农药残留,于是便把果皮去除掉。殊不知这些被丢弃的果皮,其实某些营养物质的含量比果肉还丰富。

5种果皮的营养价值

1.葡萄皮
葡萄里含有丰富的多酚、原花青素等营养物质,多酚主要起到抗氧化和保护心血管两大作用。这些营养物质在果皮和果肉中的含量差距比较大,比如多酚在葡萄皮中的含量是20%~30%,而在葡萄果肉中的含量是3%~5%,在葡萄籽中的含量是60%~70%,由此可以看出葡萄果肉中多酚的含量较少。

2.苹果皮
苹果皮中含有丰富的花色苷,一个苹果皮的花色苷含量,相当于三个苹果果肉的花色苷含量。花色苷对人体有抗氧化、抑制炎症反应、改善视力等作用。苹果皮里面还含有丰富的黄酮,一个苹果皮的黄酮含量,相当于四个苹果果肉的黄酮含量。

除此之外,苹果皮中的膳食纤维含量也比果肉要高一些。

3.火龙果皮
火龙果的皮可能很多人没吃过,但实际上它的营养也很丰富。

将火龙果剥完皮之后,我们得到一张完整火龙果皮。1个完整火龙果皮的多酚含量,相当于3个火龙果果肉中多酚的含量;1个完整火龙果皮的花色苷含量,相当于5个火龙果果肉的含量。

4.西瓜皮
西瓜皮里边也含有丰富的营养物质,比如西瓜皮里面维生素C的含量,实际上是瓜瓤的三倍,它里面的氨基酸很丰富,大约有17种,1个完整西瓜皮中氨基酸的总量是瓜瓤的3倍。

5.橙子皮
柑橘类的水果,像橙子、橘子、柚子等,它们的皮实际上都是可以吃的。比如橙子含有一种营养物质叫橙皮苷,它对人体健康有很多好处。橙皮苷在果皮中的含量,大概是果肉中含量的25倍,也就是说,绝大部分的橙皮苷是储存在果皮里的。

这5种果皮有哪些美味吃法?

1.葡萄皮吃法
直接食用:洗干净葡萄,在吃葡萄时不吐皮。葡萄皮果冻:剥下来的葡萄皮,加入冰糖煮水后,倒入碗里,然后加入果肉和白凉粉搅拌均匀,晾凉后,口感软滑,十分香甜。

2.苹果皮吃法
直接食用:苹果洗干净后直接吃。蒸食:苹果洗净,放入锅中隔水蒸1小时即可食用。

3.火龙果皮吃法
榨汁:火龙果皮最好的吃法是榨成汁,喜欢吃甜的可以加点糖或蜂蜜,然后放到冰箱里,口渴的时候拿来饮用,清甜可口。

凉拌:把火龙果皮剥下来,切成丝放到盘子里,加入少许香油,再放入适量的盐、鸡精搅拌均匀即可。

4.西瓜皮吃法
凉拌:将西瓜的外层青皮削掉,留白色的部分切成小块。将香菜、蒜泥放入碗中,加入适量盐、醋、酱油、白糖、香油,调匀后倒在西瓜皮上搅拌均匀即可食用。吃腻了凉拌黄瓜,偶尔换换口味也不错。

煮汤:西瓜皮削去外层青皮,白色部分切成细条,番茄切片,鸡蛋打散。锅内加水,放入瓜条煮开,加入番茄,淋入蛋液,加盐、油调味即可。此外,还有人会选择用西瓜皮做成饺子馅,用来包饺子。

5.橙子皮吃法
糖渍橙皮:橙子用盐洗净,切八瓣,用小刀去掉果肉和白色部分。橙皮放入水中煮沸,转小火再煮10分钟,盛出后切成条。将橙条倒入锅中,加水 and 100克白糖,小火煮至橙条半透明。盛出橙条铺在盘子上,晾60分钟至水分蒸发,晾好的橙条放入白糖中蘸匀,将蘸满糖的橙条放在干净的盘上晾干,这样糖渍橙皮就做好了。

这种果皮不建议吃

虽然有些果皮营养丰富,但并不是所有果皮都可以食用,比如不少人爱吃柿子,柿子皮中含有鞣酸,易引发胃胀、恶心、呕吐等不适症状,不建议食用。

另外,由于果皮中的膳食纤维略高,老人、儿童等胃肠功能较弱的人群,不建议吃太多,以免引起消化不良,普通人群带皮吃水果时,一定要清洗干净。

来源:科普中国

鸡丝虾皮裙带菜汤



图片来源于网络

材料:鸡胸肉75g、虾皮5g、干裙带菜30g、生姜适量(2-3人量)。

烹调方法:干裙带菜稍冲洗,放入清水中泡发,切成小块备用;鸡胸肉洗净切丝,加入少许食盐、生粉腌制片刻。

在锅中放入清水1.5L,将裙带菜、虾皮、生姜一同放入锅中,武火烧开后改文火继续煮15分钟,接着将鸡丝放入继续煮10分钟左右,最后根据个人口味加入食盐、葱花等调味食用。

汤品点评:夏季到来,很多人会出现胃口减退的情况,同时出汗增多通常需要多补充一些水分。给大家介绍一款味道鲜美,开胃补水的汤水。裙带菜是海藻的一种,叶片比海带薄,看上去像裙带,故名裙带菜。裙带菜中钙、铁、蛋白质、矿物质及维生素含量都比较高,还含亚油酸、亚麻酸这些人体必需脂肪酸。裙带菜中含有多种多糖成分,是近年来的研究热点,具有调节肠道菌群,维持肠道健康的作用,还能一定程度的降血脂、降血糖的作用。虾皮味道鲜美,煮汤水时放一点可以提鲜,夏季快手汤经常会用到。此汤水含有一定量的碘,若需要限制碘摄入的人群不宜过多食用。

来源:广州日报

美味宝库