

## “二阳”怎么办？

——国务院联防联控机制组织专家回应热点关切

近期，一些地方的公众感受到身边新冠病毒感染病例增加。“二阳”怎么办？什么情况应及时去医院就诊？重点人群如何科学做好防护？针对社会热点关切，国务院联防联控机制日前组织专家进行回应。

### “二阳”怎么办？

首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖表示，根据临床情况，近期“二阳”人群的症状普遍较轻，主要表现为上呼吸道症状，较少出现持续高热，患者恢复相对更快。

以所在医院为例，童朝晖介绍，目前没有发现发热门诊病人特别多、给医疗资源带来压力的情况，保持正常医疗秩序没有问题。患者如果不发热，仅有轻微的上呼吸道症状如咳嗽、轻

微嗓子疼等，可以自行对症处理、服药；如果出现发热，特别是体温持续超过38摄氏度，建议到医院就诊，因为发热的原因很多，除了新冠病毒感染，还可能

有其他潜在疾病。北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示，一般人群二次感染后的症状普遍较轻，病程较短，转阴时间较快，但一小部分患者仍有疾病进展风险。建议患者在确认感染新冠病毒后，如果出现持续发热等全身表现，有条件的应及时使用抗病毒治疗药物。

### 重点人群如何做好防护？

专家表示，对于高龄老人、没有接种新冠病毒疫苗的基础病患者等重症高风险人群，还要重点做好防护。

王贵强介绍，这类高风险人群一旦

出现新冠病毒感染相关症状，应及时氧疗，并通过抗原或核酸检测明确诊断，进行抗病毒治疗早期干预，以降低重症风险、缩短病程、减轻症状。

童朝晖表示，社区和基层全科医生应对辖区内的高风险人群中有人数，经常通过各种途径沟通、了解高风险人群感染情况。同时，医疗机构继续提升重症救治能力，让重症高风险人群能够得到及时有效的治疗。

童朝晖表示，65岁以上有基础疾病的老年人免疫力相对较低，儿童的免疫功能尚未完全健全，如果家中老人和儿童没有完成新冠病毒疫苗加强免疫或基础免疫，建议积极接种疫苗。

此外，童朝晖建议，重点人群在传染病流行高峰期尽量少去公共场所人员密集区域，保持勤通风、勤洗手等良好卫生习惯。

### 多次感染会有“后遗症”吗？

感染新冠病毒后，一段时间持续乏力、失眠甚至心跳快、焦虑——针对部分患者反映的“后遗症”问题，童朝晖表示，后遗症一般指的是患某种疾病后，躯体、机能上出现一些不能恢复的障碍。根据临床观察，感染新冠病毒后的一些症状大部分出现在特定时期内，长时间看是可以恢复的，不影响日常工作生活。

王贵强表示，目前从临床观察看，三个月以上还存在上述症状的病例并不多，没有发现数量较多的所谓“后遗症”患者。从研究数据看，反复感染新冠病毒对重症高风险人群可能有一定影响，包括加重心脑血管疾病、糖尿病的风险等，这部分人群应特别注重做好科学防护。

来源：新华社

## 夏天到了，小朋友们可以吃冰淇淋吗？



图片来源网络

部分孩子可以。

一般来说，根据孩子体质不同，可以分为以下三类情况：

- 可以适当吃冰淇淋的孩子  
这类孩子身体强壮，很少生病，体质偏向于平和质。在炎热的夏天可以适当吃冰淇淋，推荐每天不超过1个。  
食用时不要速度太快，否则容易使胃受凉，增加胃痛可能。吃冰淇淋后，可以喝点温水，适当中和一下胃中的温度。
- 可以少量吃冰淇淋的孩子  
这类孩子脾胃情况和生长发育总体正常，每年生病次数在2-4次，体质偏内热，常有口臭、大便干燥、睡眠不踏实的情况，可以偶尔吃点冰淇淋，建议每周不超过2个。  
这类儿童切记要少吃冰淇淋，因为冰淇淋热量高，吃多了会加重肥胖情况。
- 不能吃冰淇淋的孩子  
脾胃阳虚的孩子应该避免吃冰淇淋。调理脾胃是一个长期的过程，吃冰淇淋可能让平时的护理都功亏一篑。经常容易感冒、咳嗽、腹泻，或有哮喘病史的孩子也要禁食冰淇淋之类的寒凉之品，否则很容易引起这些疾病的发作。  
总之，冰淇淋虽然美味，但一定要有节制地吃。

来源：养生中国

## 控制血压 适当进行有氧运动

高血压是人体动脉血压长期处于升高的状态，是引起心血管疾病的重要信号之一。相关研究早已明确，控制高血压需要从健康生活方式开始。本文将为大家介绍如何通过健康饮食、适当运动、戒烟戒酒、保持合理体形和改变不健康的生活方式等方面控制高血压，并且引导大家向专业医师寻求建议，在医师的指导下协助制定相应的计划，达成目标。

**健康饮食。**保持合理的饮食习惯是十分必要的，首先应该尽量减少红肉、加工食品、盐和反式脂肪酸的摄入。增加水果、蔬菜、全谷物等含膳食纤维食物的摄入，多吃坚果、豆类、鱼类等可提供蛋白质、不饱和脂肪酸和其他营养素的食物。同时，饮食以清淡为主，均衡摄取三大营养素，遵循低盐、低脂、高纤维原则，对控制高血压意义重大。

**适当运动。**适量运动对身体健康有益。世界卫生组织推荐，成年人每个星期至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。患者可以选择快走、跑步、游泳、骑自行车等有氧运动。此外，季节性冬令营或室内运动也是非常好的选择。

**戒烟戒酒。**尽可能戒烟或减少吸烟是控

制高血压的又一个必要方式。抽烟会刺激大脑中负责控制血压的细胞，最终导致血管收缩，加重高血压症状。过多饮酒同样会引起高血压和其他健康问题，因此应该控制饮酒量。

**减轻体重并保持合理体形。**保持适当体重不仅能降低高血压风险，还可预防其他相关疾病。减轻体重可以通过控制饮食和运动来实现。如果存在肥胖问题，则应做到二级预防，包括咨询医师、选择适当的减重治疗方案。

**改变不健康的生活方式。**高血压是与生活方式相关的疾病，一旦患病难以完全治愈。为了降低患病风险和保持身体健康，我们需要调整不良的生活方式，例如减少久坐时间(每天站起来至少20分钟)，规律作息(保证7-8小时睡眠)，避免过度紧张的工作和生活状态等。

总的来说，控制高血压是一个系统性的问题，除了药物治疗外，其他多种手段可以结合使用，通过健康饮食、适当运动、戒烟戒酒、保持合理体形和改变不健康的生活方式等“多管齐下”，可以有效控制高血压，从而提高身体健康水平。

来源：大河健康报



图片来源网络

## 中药洗泡 时间以20~30分钟为宜

中药洗泡是中医外治方法之一，中药洗泡是将具有特定药性的中药材浸泡在热水中，然后通过药材中的有效成分对病灶进行直接作用，达到预防和治疗疾病的目的。

中药洗泡是绿色、健康、有效的一种疗法，在治疗慢性皮肤病、妇科炎症和外伤感染方面具有广泛的应用。

**慢性皮肤病。**对于慢性皮肤病，如湿疹、牛皮癣等，中药洗泡可以帮助恢复皮肤抵抗力，减轻痒痒感，消除炎症，达到缓解症状的效果。

### 健康知识



图片来源网络

“近年来近视患者发病年龄明显提前，目前的研究表明，近视发展有两个高峰时段，一个是7至8岁，一个是13至14岁。”国家儿童医学中心、北京儿童医院眼科主任李莉告诉记者。

一般而言，遗传因素、用眼习惯不良、眼部基础疾病等都会影响儿童青少年

妇科炎症。如宫颈糜烂、阴道炎等，通过中药洗泡来有效地杀灭炎症病菌和缓解症状，有助于促进患者的康复。患者在使用中药洗泡的同时，可以辅以阴道湿敷，促进病菌的排出，防止感染扩散。

**外伤感染。**烧伤和创口感染是常见的外伤类型。洗泡中药含有盐酸、两性霉素B以及其他有效成分，可以有效杀灭创口处的病菌，防止感染，促进创口愈合。

在选择中药时，应根据病情和中药属性的不同，斟酌选择，以达到更好的治疗效果。在洗泡前，应将药材洗净并放入热水中浸泡15~20分钟。水的温度宜适中，最好与人体温度相似。洗泡时间要适当，可以选择20~30分钟。洗泡完毕后要保持温暖，避免受凉。这样做可以更好地

发挥中药的作用，促进病情的好转。

洗泡的注意事项有哪些？避免交叉感染，每次使用后应用开水烫洗或更换消毒好的器具。

正确的中药选择和搭配是保证洗泡效果的关键。

洗泡药材的质量和新鲜度也直接关系到洗泡效果，最好使用正规渠道购买、品质有保障的中药。

洗泡方向也需要注意，应从下向上洗泡，方便病灶中的毒素排出。

近年来，随着中医的积极推广和发展，越来越多的人开始了解并使用中药洗泡疗法。使用这种治疗方法有以下优点：

洗泡有很好的直接作用和局部性。传统中药洗泡能够很快地舒缓疼痛、痒

痒等不适症状，而且，它能够直接接触到受伤的部位，加速伤口愈合。这种方法在一些皮肤上的疾病，如湿疹、痤疮、皮炎等的治疗方面有着非常好的效果。

洗泡不影响内脏器官的功能，对身体没有负担，不会引发变态反应。与西药治疗相比较，中药洗泡没有不良反应，能够充分保护患者的身体健康。因此，洗泡比口服药等其他治疗方式更加安全。

洗泡有助于减少口服药物对肝、肾等器官造成的伤害，特别适用于年老体弱者及过敏体质患者。肝肾功能不良的人群，长期服用药物很容易导致器官负担的加重，而中药洗泡可以越过肝、肾的代谢环节，避免身体内药物残留对其产生损害。

来源：大河健康报

## 如何科学预防近视

年视力。近视的发展和近距离用眼时间久、户外活动少有很大关系。科学预防近视，要从良好的用眼习惯、均衡饮食、充足睡眠上做文章。

**保证户外活动。**李莉表示，有研究表明，增加每天日间户外活动时间，能够延缓眼轴增长，延缓近视出现。阳光下的户外活动可以有效提高眼部多巴胺的含量，增加脉络膜厚度，抑制眼轴增长，控制近视的发展。因此最好在阳光充足的时候进行户外运动。建议青少年每天坚持至少两个小时的户外活动，学龄前的儿童，可以增加三四个小时的户外活动。

**减少近距离用眼和电子产品使用。**3岁以下儿童建议尽量避免使用电子产品。3至6岁儿童如需使用电子产品，要减少近距离用眼时间，每次不要超过15分钟，每天控制在1小时以内。

远眺是常见的缓解眼疲劳方法，双眼可以望向窗外的绿色植物、望向尽量远的地方。每次近距离用眼20分钟，要让眼睛远眺6米外不少于20秒。此外，眼保健操、干净的毛巾热敷等方式也可以帮助缓解眼部干涩疲劳。

对于儿童青少年来说，还要培养个人卫生习惯和习惯，在学校、家庭勤洗手，避免接触感染。保证充足睡眠和饮食均衡，每天睡眠不少于10个小时，可以多食用胡萝卜、蓝莓等有益于眼健康的蔬菜水果。

李莉建议，儿童青少年每隔6个月左右进行一次视力检查。在不同阶段，儿童眼健康筛查的侧重点有所不同。0至6岁是近视防控的一个非常重要的阶段，在做眼健康筛查的时候可以了解孩子是否有远视储备以及远视储备量是否足够。一般在3岁时，如果有175

度到200度的远视储备属于正常。如果在6岁时，有125度到150度的远视储备，8岁有75度到100度的远视储备，可以延缓孩子出现近视甚至不出现近视，降低近视发生率。

“眼部健康检查对儿童青少年十分重要。”李莉说，歪头、眯眼、斜眼看东西等异常表现，可能会伴有弱视、斜视等视力问题，以及其他潜在的眼底病变，这些都需要尽早通过眼部筛查发现，以减少高度近视、病理性近视的发生。

专家指出，一旦孩子近视，一方面要根据医生和验光师的建议，为孩子及时验配眼镜；另一方面要注意日常用眼，延缓近视发展。每3至6个月复查视力、眼轴和屈光情况，动态了解孩子的近视进展情况，及时给予干预控制措施。

来源：人民日报

## 茭白双莲排骨汤



图片来源网络

材料：

茭白300g、莲藕300g、莲子50g、排骨500g、生姜数片(3-4人量)。

烹调方法：

排骨、茭白洗净切块焯水，莲藕洗净滚刀切，以上食材同莲子一起放入锅中。加清水2.5L，大火烧开后转小火煮约1小时，最后饮用时加盐调味即可。

汤品点评：

茭白一年两生，每年5月到6月、10月到11月，都有新鲜的上市。

中医认为，茭白性寒味甘，归肝、脾、肺经。《本草拾遗》中提到茭白“去烦热，止渴，除目黄，利大小便，止热痢，解酒毒”，茭白既能利尿祛水，辅助治疗四肢浮肿、小便不利等症，又能清暑解烦而止渴，夏季食用尤为适宜。现代营养学认为，茭白富含苏氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸等人体所必需的氨基酸，容易为人体所吸收。而莲子、莲藕则可以养心安神、健脾开胃，排骨健脾补气，它们合而为汤，正是夏季靓汤，老少皆宜。

来源：广州日报

