

疫情防控 知多一点

疫情当前，我们该做的和该知道的

谨记“六还要”

口罩还要继续戴：口罩是预防呼吸道传染病的重要防线。
社交距离还要留：尽量减少去人群密集处或室内密闭场所。
咳嗽喷嚏还要遮：咳嗽或打喷嚏时，尽量避免人群，避免用双手遮盖口鼻。
双手还要经常洗：勤洗手是预防传染病简便有效的措施之一。
门窗还要尽量开：每日至少开窗通风2次，每次30分钟以上。
共餐还要公勺和公筷：使用公勺公筷，有助于降低飞沫和细菌、病毒的传播。

口罩怎么选

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，潮湿立即更换。
选择二：医用外科口罩，连续佩戴4小时更换，潮湿立即更换。

这些场合如何做

上班途中如何做：正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上下班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。
入室办公如何做：保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次30分钟。人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照七步法严格洗手。
入楼工作如何做：进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

电梯防疫做好“五个动作”

此轮疫情中，部分病例之间并没有时空上的交集，而他们共同生活的环境比如电梯检测出阳性样本。乘电梯如何做好个人防护？专家介绍了“五个动作”。

第一，戴好口罩；第二，用纸巾或其他物品触摸电梯按键，不要直接用手按；第三，在电梯里尽量不要咳嗽、打喷嚏，尽量不说话，更不要抽烟；第四，不要触摸电梯的厢壁；第五，回到家或办公室后，要第一时间洗手、消毒。

新冠肺炎与流感如何区别

根据《流行性感冒诊疗方案》，流感体温可达39℃-40℃，有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、眼结膜充血等。

临床鉴别时，新冠肺炎轻型、普通型与流感不易区别，均表现为发热、干咳、咽痛等症状，与重症、危重症流感的临床表现类似，应当结合流行病学史和病原学进

行鉴别，如核酸检测等。

如果在中高风险地区或有病例报告的新冠肺炎流行地区，不建议自行服用感冒药，应及时就医。

密接、次密接、一般接触者有啥区别

密切接触者，是疑似病例和确诊病例症状出现前4天开始，或者无症状感染者标本采样前4天开始，与其有近距离接触，但未采取有效防护的人员。

密接的密接（次密接），是指密切接触者被隔离管理前，与其有共同居住生活、同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触但未采取有效防护的人员。

一般接触者，是与疑似病例、确诊病例和无症状感染者在乘坐飞机、火车和轮船等同一交通工具、共同生活、学习、工作以及诊疗过程中有过接触，以及共同暴露于商场、农贸（集贸）市场、公交车站、地铁内等公共场所的人员，但不符合密切接触者判定原则的人员。

据《齐鲁晚报》

合理搭配膳食 抵御新冠病毒

——访国务院联防联控机制综合组甘肃工作组专家、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵

怎样通过合理搭配饮食保持机体免疫力？一线防疫工作人员要注意哪些膳食营养搭配？普通居民在饮食营养上要注意哪些？11月3日下午，国务院联防联控机制综合组甘肃工作组专家、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵接受了新华社记者的采访。

问：在疫情防控中怎样通过饮食保持良好的机体免疫力？

答：一是机体要有充足的优质蛋白质，因为蛋白质是机体免疫系统的物质基础；二是吃富含維生素A的食物，如鸡肝、

鸭肝、禽蛋等；三是吃富含維生素C的食物，主要是一些带有酸味的水果；四是吃富含铁、锌、硒等微量元素的食物，如动物肝脏、海产品、坚果等；五是吃富含生物活性物质的食物，如菌藻类、蘑菇、黑木耳等。此外，还需保证良好睡眠，保持好心情，坚持运动。

问：对一线防疫工作人员有哪些膳食营养建议？

答：首先要保持清洁。要有良好的就餐环境，建议单独或分开用餐，不聚餐。如果能够自我选择餐食，每顿饭要挑选不同种类的食物，食物品种尽可能地

多，但每种食物量不能多，即少量多种；如果是套餐或盒饭，最好有专业营养师指导配餐，使各类食物搭配合理，多种多样，用餐地点应有保温或加热设备，少吃凉食。其次要保证充足饮水。每天1500至2000毫升水。在食物摄入方面，多吃薯类、蔬菜、水果、奶或奶制品。少吃含盐量高、含糖量高和过油腻的食品。如果工作忙或饮食不够均衡多样，可适当服用膳食营养补充剂，或者特殊医学配方食品等，如維生素A、維生素E、維生素C等单一型胶囊或片剂。

问：普通居民在饮食营养上有哪些

注意事项？

答：普通居民不能因为居家隔离就“放飞自我”。要规律三餐，早吃饱、午吃好、晚吃少，三餐定时定量，最好晚餐吃八分饱；多吃蔬菜、水果，少量坚果；吃适量的肉类，每天建议摄入一两肉，肉类品种要替换摄入；每日饮奶，建议总量不低于300毫升；保证充足饮水，即1500至2000毫升的饮水量；注意饮食卫生，最好不吃凉菜，购买的熟食一定要充分加热蒸煮透，防止微生物污染引起肠道问题；不宜吃得过饱，每天坚持运动。

新华

面对“冬寒” 如何做好“冬藏”？

立冬，意味着冬季正式到来，自然界万物凋零。中医理论认为，人与自然息息相关，自然环境是人类赖以生存的必要条件，所以自然环境的变化，能直接或间接地影响人体。在四时气候的正常变化中，每一个季节都有其不同的特点，冬季的气候特点就是“寒”。如果冬季的气温变化过于剧烈或急躁，超出了人体调节能力的范围，就容易导致疾病发生。面对“冬寒”，该如何做好“冬藏”，才能适应季节变化，减少疾病的发生呢？

“早睡晚起”藏阳气

立冬后，白昼渐短，夜晚渐长，此时的

作息不能再强调“早睡早起”，而是要顺应“冬藏”的规律，做到“早睡晚起”。

睡觉时要盖好被子，做好保暖措施，起床时间不宜太早，以保证充足的睡眠，利于阳气的潜藏。

冬季不宜早起晨练，可选择午后锻炼。外出时，要戴好围巾、帽子和口罩，可根据自身情况，选择性地散步、太极拳、太极剑等舒缓且适宜冬季锻炼的项目。在室外不宜呆过久，且气温骤降时最好减少外出。

“夏病冬养”选膏方

中药膏方需注重辨证论治，所谓“一

人一方”，意思是针对服用者所患的疾病性质或体质类型来制订膏方。

冬病多属寒邪，所以在立冬后，服用的膏方中宜加入一些温热药，也可根据患者体质随证应变。

夏病冬养原则

依据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，对“能夏不能冬”的阳虚阴盛体质者，在夏天用温热的药培补阳气，冬天就不容易发病，这就是中医常说的“冬病夏治”。

对“能冬不能夏”的阴虚阳亢体质

者，在冬天用凉润之品补充其阴精，夏天就不容易发病，则是“夏病冬养”的方法。

一些春、夏季易发的疾病，如哮喘，如果通过中药膏方在冬季将身体调养好，来年就不易发作，这就是“冬令进补，来春打虎”。

注：患有慢性疾病或者气血阴阳津液亏虚的患者，工作压力大、劳动强度高的上班族，脏腑功能渐衰的老人，久咳不愈、先天禀赋不足的小儿，都可以通过在立冬后服用膏方来调理身体。

新华



关于心

脑血管病的「流言榜」

冬季寒冷，是心脑血管疾病的高发期。而每年的这个时候，“仅靠饮食调节就能降胆固醇”“他汀类药物不能长期吃”等相关健康流言也打着“提醒”“偏方”的幌子开始在社交媒体“热传”。10月“科学”流言榜，我们对心脑血管相关的流言进行了集中辟谣，希望读者心明眼亮，认清真相。

1.“三高”人群不能吃蛋黄

流言：凡是胆固醇高的食物，“三高”人群都应该远离。因此吃鸡蛋时只能吃蛋白部分，不能吃高胆固醇的蛋黄。

真相：蛋黄中确实含有较多胆固醇，一个蛋黄胆固醇含量可达280毫克左右。但大部分人群膳食来源的胆固醇（比如来自蛋黄），不会直接影响血液中的胆固醇水平。

人体内的胆固醇主要是受遗传基因和代谢因素的影响，人体对膳食来源胆固醇的吸收，以及胆固醇对血脂的影响，不同人之间存在着很大的个体差异。《中国居民膳食指南2016》和《美国居民膳食指南2015》都取消了之前的饮食胆固醇限量（300毫克/天），认为没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病。

蛋黄富含优质蛋白、单不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素A、维生素B₁₂、钙、锌等营养素，其整体营养价值远超蛋清，是蛋类营养的精髓。

2.银杏叶泡水喝能降血压

流言：银杏叶不只是美景的点缀，药用价值也非常高。把新鲜银杏叶泡水喝，可以起到降血压的作用。

真相：虽然2020年版的《中华人民共和国药典》中记载，银杏叶具有“活血化瘀通络”的作用，但这类药物主要是用于淤血阻络引起的胸痹心痛、中风偏瘫等（比如老年人手脚麻痺、四肢酸痛或者因为脑部血流减少导致的记忆力减退、注意力不集中等），并不具备降血压的作用。而且银杏叶泡水喝很危险。因为银杏叶生品内含有大量有毒的银杏酸，且银杏酸为水溶性成分，直接泡服可引起阵发性性挛、神经麻痺、瞳孔放大、过敏等毒副作用。

3.每天喝点红酒可软化血管

流言：经常饮用红酒的人，心血管疾病发病率会降低。这是因为红酒中的白藜芦醇可以软化血管。

真相：靠喝红酒来软化血管的方法并不靠谱。红酒中因含有白藜芦醇，过去曾被认为有软化血管的作用。但现在我们知道，红酒中白藜芦醇的含量非常低，即使每天喝20瓶红酒也起不到软化血管的作用。

相反，红酒中大约含有15%的酒精，会对心血管功能造成负面影响。2018年8月，世界顶级期刊《柳叶刀》刊文指出：喝酒直接导致了全球280万人的死亡。多项研究已经证实，摄入的酒精无论多少，对人体都是有害的。酒精与心血管疾病、癌症等多个疾病都有直接关联。如果大量摄入酒精，还会引起消化系统肿瘤、酒精肝、酒精性心脏病等严重问题。

4.得了冠心病，就不能吃肉

流言：冠心病患者不能吃肉，尤其是肥肉、动物内脏、动物油等都富含饱和脂肪酸，潜在的健康风险更大。

真相：冠心病患者不是绝对不能吃肉，只不过要控制好总量。冠心病患者应该坚持“低盐、低脂、低糖”的饮食原则，控制膳食中总脂肪量及饱和脂肪的比例（总脂肪的摄入量一般不超过总能量的30%，饱和脂肪酸一般不超过总能量的10%），并摄入充足的单不饱和脂肪酸。

5.冠心病人都应该放心脏支架

流言：只要患上冠心病，就都应该通过手术植入心脏支架，以防出现心肌梗死或心脏猝死。

真相：是否建议安装心脏支架，取决于所患冠心病的类型。

对于大多数慢性稳定性冠心病病人，心脏支架并不能防止出现心肌梗死或心脏猝死，或只能稍微减轻心绞痛的剧烈程度。患者应该采用综合的治疗措施，如戒烟、适当运动，坚持使用有必要的药物等。另一方面，对患有急性心肌梗死的病人，及时采用冠状动脉支架开通病人心脏闭塞的血管，可以使病人死亡率明显下降，也可以使病人犯病后的生活质量明显提高。因此，发现急性心肌梗死后，只要有条件，都应该去正规的医疗机构，尽早安装支架或进行手术搭桥，开通堵塞的冠状血管。

6.植入心脏支架后不能做核磁共振检查

流言：金属材质的心脏支架在强大磁场中可能会发生移位，电磁感应产生的热量还会烧伤血管。因此植入心脏支架后，就不能再做核磁共振检查了。

真相：临床上常用的核磁共振，磁场场强为3.0T或1.5T。而在3.0T场强的磁场下，心脏支架不会出现位置移动。因此，就算支架植入后马上就接受核磁共振检查，也是可行的。

此外，在3.0T场强的磁场中，支架因电流传导产生热量的温度上升理论上不会超过2.6℃-4.7℃，而在血管内血流的持续冲刷下，支架温度的上升也几乎可以忽略不计。

节选自《科普中国》



讲文明 树新风
菏泽市原创公益广告

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

自我减压

放飞心情 自我调适