

# 疾控专家:接收快递时应尽量减少人员间接接触

与外卖、快递人员短暂交接物品有可能被感染吗?中国疾病预防控制中心研究员王丽萍表示,一般通过短时间接收快递被感染的几率很低,但在有新冠病毒传播的地区,市民在接收快递时应尽量采取智能快件箱接收等模式,减少人员间的直接接触,并做好防护措施,以降低感染风险。

王丽萍介绍,根据目前对新

冠病毒传播途径的认知,病毒主要通过近距离直接接触感染者的呼吸道飞沫而传播,或因手部接触了感染者污染的物品,再由沾染了病毒的手通过触摸眼、口和鼻而感染;在相对密闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下,也有可能存在经气溶胶传播的可能。一般认为,通过短时间接收快递被感染的几率很低。

尽管如此,王丽萍说,在接收

快递时,市民应养成良好的卫生习惯。不管是在家接收快递、到小区门口取快递,还是在快递物品投件箱内取快递,市民都应提前佩戴好口罩,拿到快递后应妥善处理好快递包裹外包装,再及时用流水和肥皂洗手或使用手消毒剂。快递外包装应按照日常生活垃圾分类要求进行妥善处理。

此外,夏季来临,蚊蝇增多,对于市民关于“蚊蝇是否会传播

新冠病毒”的担忧,王丽萍表示,根据目前研究,蚊蝇不具备传播新冠病毒的生物学基础,此外从目前掌握的流行病学证据来看,全球目前也未发现由蚊蝇等媒介生物导致人体感染新冠病毒的报道,但蚊蝇仍具备传播其他传染病的风险,如通过蚊子叮咬传播的疟疾、登革热等。

她提醒市民,在夏季应做好防蚊虫叮咬的保护措施,注意妥

善保存好食物,防止苍蝇可爬。通过采取有效的防蚊、防蝇措施,可降低媒介传染病和肠道传染病感染的风险。宗 合

预防疾病

健康同行

菏泽市疾病预防控制中心

传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

## 夏季除湿正当时

□牡丹晚报全媒体记者 敏静

经过了秋天的凉、冬天的寒、春天的湿,身体里已经累积许多寒气、湿气,所以,夏季就成为最好的除湿季节。此时,我们应该适量运动,合理饮食,尽量排出身体内的湿气。

想排出湿气,首先应该适量运动。因为运动可以缓解压力、活络身体器官功能,加速湿气排出体外。现代人动脑多、体力消耗少,加上长期待在密闭的有空调的室内,很少流汗,身体调控湿度的能力变差。跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动方式都有助活化气血循环,增加水分代谢。

另外,夏天一定要保持房间内空气流通,使湿气扩散出去。不要直接睡地板,地板湿了一定要立即擦干,以免造成湿气滞留,引起肢体酸胀。尽量避免淋雨,游泳、运动出汗后要及时擦干身体,换上干燥



的衣服。

肠胃系统与人体营养及水分代谢关系密切。适量、均衡的饮食有助于调节肠胃功能。中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果,都会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜无限量食用。

想要去除身体内的寒气,

食疗是最好的办法。我们可以多食用薏米、绿豆、冬瓜、柠檬、山楂、苦瓜等。绿豆汤、冬瓜汤可以起到清热解暑、利小便的作用。另外,薏米性味甘淡,能健脾除湿。赤小豆能健脾利水,解毒消肿。因此用薏米、赤小豆、冰糖等煲汤也有健脾的效果。

## 酸性体质易致肿瘤?不科学!

□牡丹晚报全媒体记者 敏静



近些年,“酸性体质”是“百病之源”的说法引起了人们的关注,酸性体质会致癌、酸性体质是百病之源、癌症患者血液都呈酸性,这样的传言靠谱吗?“酸性体质”真的会引发疾病?专家表示:这种说法不科学!

### “酸性体质”导致疾病的说法颠倒了因果关系

不知从何时起,酸性体质不如碱性体质的传言引起了市民的强烈关注,不少市民为了保证健康,专门挑选碱性食品食用。但是,只吃碱性食物就可以避免肿瘤的发生吗?

据介绍,中医将人的体质分为平和型、气虚型、阴虚型、阳虚型、湿热型、气郁型、痰湿型、血瘀型、特禀型,共九种,其中并没有酸性体质、碱性体质这一说法,也不按照酸碱度来辨识体质。西医虽然有酸碱度的说法,但是,从肿瘤的发病原因来看,目前,国内规范当中并没有相应的结论,酸性体质能导致肿瘤的发生仅仅是一些保健品商借助人体的酸碱度来进行炒作罢了。

临时吃酸性或者碱性食物

可能暂时改变血液或者胃液的酸碱度,但是只要人体机能正常,其很快又会恢复到原有的酸碱状态。

其实,癌症的发病原因和身体酸碱无关。专家介绍,“酸性体质”导致疾病的说法颠倒了因果关系。实际上,不是“酸性体质”导致疾病,而是患有某种疾病或服用了某些药物会导致酸中毒这一结果。

导致身体酸度升高的疾病包括代谢性疾病如糖尿病、肥胖症、高尿酸血症;消化系统疾病如严重腹泻;呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺病、支气管哮喘;泌尿系统疾病如肾功能不全等。这些疾病因为严重影响机体代谢,或者导致代谢终产物排泄障碍,从而导致身体酸度升高。

## 冬病夏治“三伏贴”坚持治疗才有效

□牡丹晚报全媒体记者 敏静

“冬病夏治”是中国传统医学的重要治疗手段。冬病,顾名思义,是指在寒冬季节容易发作或病情加重的疾病。而“冬病夏治”是根据“春夏养阳”的理论,在夏季三伏天(天气最炎热的一个月)进行治疗,从而达到补虚助阳、温里祛寒,增强抵抗力,预防和减少疾病在冬季发作或加重的一种传统中医特色疗法。

据悉,三伏天是人体阳气最为旺盛的时候,此时气血趋于肌表,毛孔张开,特别有利于三伏穴位贴敷药物的渗透,有助于邪气的外驱。因此,在三伏天里进行三伏贴穴位敷贴治疗,可通过经络内传,气候、穴位和药物三者共同作用,以提高机体的免疫抗病能力,对调节机体阴阳平衡、恢复脏腑功能都有较好的效



果。头伏、中伏、末伏各贴一次,一年一个疗程,一般连续敷贴3至5个疗程效果最好。

适合进行夏治的冬病主要包括支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿等慢性呼吸道疾病,慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、慢性结肠炎等慢性胃肠病以及类风湿性关节炎等顽固的椎关节性

疾病。

但并非所有的人都适合贴三伏贴,其中包括支气管哮喘等呼吸系统疾病处于发作期的人群;肺炎及多种感染性疾病的急性发热期的人群;对贴敷药物极度敏感,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;贴敷穴位局部皮肤有破溃者等。

### 平和心态、合理饮食、科学运动才能预防肿瘤发生

预防肿瘤的发生,单单靠吃碱性食物是不科学的,平和的心态很重要,一个良好的精神状态乃是预防肿瘤的关键。

另外,要坚持科学运动、全身运动和有氧运动。强度大属于乏氧运动,对身体不利;运动

量过小,达不到运动的效果,也是不行的。所以,运动也有其规范和要求,一般每周至少运动五次,每次至少半小时。此外,运动时应该选择空气质量较好的地方,避开高污染的环境。