

钟南山：无症状感染者如何做好防护？

新冠肺炎疫情在世界各地持续扩散蔓延,海外留学人员的安全与健康时时牵动着祖国人民的心。在海外如何做好自我防护和心理调试?日前,外交部和国家卫健委邀请中国工程院院士钟南山与在美国、俄罗斯、韩国、澳大利亚、加拿大、阿尔及利亚的中国留学生代表视频连线,讲授防疫抗疫知识。该视频通过央视新闻客户端以及央视新闻在微博、快手、抖音、今日头条等全网平台的官方账号同步直播。

“四早”是关键,可避免绝大多数感染

钟南山介绍,新冠肺炎病毒的传染性是始料未及的,从传染性的指数来讲,一般流感是1,SARS是接近2,中东呼吸综合征是1.5,新冠肺炎是3。钟南山表示,中国抗疫的特点是做到“四早”。即早防护、早发现、早诊断、早隔离。早防护,最关键的是自我防护,包括与他人保持距离,戴口罩等;早发现,有不舒服就去看病;早诊断、早隔离,中国有社区的联防联控,从各方面督促,

互相提醒帮助。新冠肺炎主要是通过飞沫和接触感染,只要避免了这些,就能避免绝大多数的感染。钟南山表示,据观察,新冠肺炎病人康复出院后恢复得不错。没有基础性疾病的,恢复得很快,就算有些基础性疾病的,也比SARS那时要好一些。17年前的SARS患者,半年到一年后还有肺部纤维化,而新冠肺炎患者肺部纤维化不是很严重,看起来是可逆的,所以后遗症并不大。

出现不适症状怎么办

钟南山表示,新冠肺炎跟流感出现的症状很相似,像全身不舒服、发热、鼻塞、轻咳嗽等,特别是疲劳。新冠肺炎患者不是每个人都发烧,流感患者也是这个情况,所以单纯靠症状、不进行检测很难确诊。咳嗽是很多疾病的共同症状,干咳一般是急性支气管炎的症状,不是流感最早出现的症状。因此,不要把干咳作为唯一的考虑,应该多分析。如果需要做核酸检测的话,钟南山建议海外留学生到

医院门诊去做,因为核酸检测的要求比较高,自己不可能在家中做。检测结果是阳性也不必恐慌,好好配合治疗。钟南山提醒海外留学生,一旦出现轻微发烧,就要重视起来,多多喝水,也可以吃点从中国带过来的药物,比如日夜百服宁、布洛芬、连花清瘟胶囊等。他特别提到,刚刚做完一个实验,有充足证据证实连花清瘟胶囊对病毒有一些抑制作用,其好处是对病毒引起的细胞损伤、炎症有很好的修复作用。80%以上的患者都属于普通型新冠肺炎患者,连花清瘟胶囊比较适合普通型新冠肺炎患者服用。

无症状感染者有四种情况

钟南山表示,所谓无症状感染者,其实有这么几种情况:第一种,是患病的前驱期,或者潜伏期,一般是3到7天,这个时间内没有症状,但是他已经感染了,过了3到7天,会出现发烧、咳嗽、乏力等症状。第二种,实际上他自己有一些不舒服,比如觉得疲劳、很

累、想睡觉、肌肉酸痛,嗓子咽喉也不太舒服。做核酸检测呈阳性,实际上他属于症状非常轻的感染者,这种情况的人也占了相当一部分。第三种,是核酸检测呈阳性,但没有症状,经过一段时间他还是没症状。中国大陆一般对这种情况的人再做核酸检测,并做血清抗体的检测。如果第二次核酸检测变成阴性了,抗体也是阴性,他根本就不是新冠肺炎患者。如果第二次还是阳性,他就是无症状感染者。第四种,非常个别的、少数的人,核酸检测出来是阳性,做了多次核酸检测都是阳性,没有产生抗体,我们称这些人为“病毒携带者”。

如何做好防护、缓解心理压力

钟南山建议:第一,戴好口罩,做好防护。我们知道,病毒要附着在一些东西上才能传播,最突出的就是通过飞沫传播。戴好口罩很关键,不要人云亦云。以前,很多外国人对中国人戴口罩投以异样的眼光,现在,一些曾经反对我们戴

口罩的人也开始戴口罩了,正是我们的正确做法带动了他们。第二,如果多人共同居住,在共用的厕所、厨房等公共空间,要注意消毒和洗手。钟南山表示,一般来说,病毒在高温环境下存活率、活动率比较差,夏季气温高,对病毒活动不利,但是自然中的紫外线没有强到消毒的程度,不能靠高温来阻断病毒的传播。他提到,蚊子叮咬可以传染很多疾病,比如疟疾、登革热等,这在非洲比较多见。但是到目前,没有任何证据表明,新冠病毒能够通过蚊虫传播。有留学生问到,疫情之下留学生的心理压力普遍很大,如何缓解心理压力?钟南山回忆起他在41年前赴英国留学的经历,当时也感到孤独、压抑,学科工作又很重,压力非常大。如今在疫情形势下,他特别理解留学生们的感受,勉励他们把这次疫情当成是对自己心理的一次测试,不仅要做好身体上的防护,更要做好心理上的防护。要坚持学业,锤炼意志力。(央广网)

专家:学龄前儿童看动画片每次不宜超15分钟

10日,国务院联防联控机制就科学用眼预防近视举行发布会。会上,北京同仁医院眼科主任、主任医师魏文斌表示,学龄前儿童,应尽量减少电子产品的使用,看动画片的时间每次不宜超过15分钟,每天累计不能超过1小时。魏文斌称,学龄前儿童比学龄期的儿童,对电子屏幕的使用要求应该更严,保证10小时以上的充足睡眠、均衡营养,不挑食偏食,不暴饮暴食,少吃糖、多吃蔬果,每天饮水

不超过1500毫升,同时选择合适的运动或者游戏。魏文斌介绍,成年人工作期间长时间观看电子屏幕,眨眼次数也会减少,容易造成干眼症。干眼症的主要表现是眼睛干涩,偶感视物模糊,有时候眼睛红、磨、疼,对于轻度不适,可以在医生指导下选择适当的缓解疲劳和人工泪液等眼药水。建议连续工作半小时到一小时以后应该休息10分钟,眺望远方或者眨眼放松,也可以在电脑旁养一盆绿植,工作间

隙看看绿色。应该注意作息时间,保证7~8小时的充足睡眠。魏文斌表示,成年人也可以出现近视度数加深。有一种近视叫病理性近视,是指患者眼轴会逐渐增长,近视度数不断加深,同时会引起眼底病变,这也是致盲的最重要原因。中老年人近视度数的加深,可能与白内障的发生与发展有关系,所以上班族也应该注意眼部保健,必要时要进行眼科检查,以免延误治疗。

<<<上接08版
“我们吃的生肉其实是没有味道的,植物肉也是一样。如果让它和真肉一样,即生的时候没有味道,加热时才产生香味,就不能通过简单的添加香精实现,而是需要添加香味的前体。”李学杰告诉《中国科学报》,肉味前体为天然的氨基酸等物质,可以使之完美模拟食用肉的风味。最后交付餐饮人员进行后续调料的加工处理。血红素成本的居高不下也成为制约人造肉发展的瓶颈。“在美国,血红素的成本约为一公斤四十美金。人造肉如想真正在大众普及开来,至少要下降到一美金左右。”樊胜根说。与人造肉打交道多年,樊胜根表示人造肉的经济成本最终还是由消费者决定。“如果没有市场,血红素的单位成本就高。但是如果消费者都很喜欢,会激发科研人员和企业大量的投入和生产、创新,成本很快地就会降下来。”

想替代,就得拿出竞争优势

未来人造肉真的会走向百姓餐桌,成为肉类的替代吗?部分专家持有乐观的态度。李健向记者出示了一组数据。根据联合国预测,2050年全球人口将达96亿左右,如果仍按照现在的饮食方式尤其是肉制

品消费习惯,地球上的肉制品将不足以保证近100亿人口的消费需求。在他看来,从食品供给系统方面考量,植物肉是非常好的解决方案。“植物蛋白在中国有非常大的规模生产基础。普通吃肉也是先种植物,再喂给动物,中间还会涉及能量消耗。直接合成会减少中间环节,可以满足更多人的需求。”同时,大量饲养动物会造成水土资源的流失和温室气体排放,植物却能很好地规避这一点。李健指出,目前人们食用动物肉过多可能造成营养过剩,引发高脂肪、高胆固醇等不利影响。但是植物肉不仅不含有胆固醇,可控制脂肪含量,而且具有丰富的纤维含量,可以起到膳食平衡的效果。“而且从能量角度上说,吃了也不会变胖。”不过,人造肉若想“飞入寻常百姓家”还有待时日。樊胜根认为,我国民众对人造肉的接受程度可能远不及国外。囿于思想观念的束缚,部分人群或会将其视为“假肉”而排斥,而这需要有关部门的科普宣传。“好吃才是硬道理,味道好自然卖得好。就像肯德基、麦当劳进入中国也都得改良,符合国人的饮食习惯。”李健表示,只有贴近消费者的日常饮食,加强消费者的复购意愿,才能促进人造肉行业的快速发展。(中国科学报)

痛风患者这类食物一定要忌

日常生活中避免进食富含嘌呤的食物是控制高尿酸血症和痛风的基础。但是你知道吗?除了高嘌呤食物,还有一样食物一定要忌——那就是果糖。广州医科大学附属中医医院内分泌科简小兵主任中医师介绍,富含嘌呤的食物包括黄豆等豆类、紫菜、香菇、动物内脏、沙丁鱼等海鱼、各种虾和贝壳类水产、鱼卵、蟹黄、浓汤汁,各种酒类(尤其啤酒、黄酒)等。很多

饱受痛风折磨的患者可能都对这些食物比较了解,日常饮食中也可能早就避之不及了,但是,还会有部分患者及家属忽略了可以导致血尿酸升高、痛风发作的另一个重要因素——果糖。果糖是一种单糖,是葡萄糖的同分异构体,广泛存在于各种水果、蜂蜜中,甜度比葡萄糖高。果糖吸收进入体内后,首先会在果糖激酶作用下,经磷酸化形成1-磷酸果糖。但这个过程没有负反馈

机制的抑制,所以当大量果糖吸收后,所有进入细胞的果糖迅速被磷酸化,从而可导致体内大量三磷酸腺苷(ATP)被消耗。ATP被消耗后会活化嘌呤代谢酶的活性并且生成大量腺嘌呤核苷酸(AMP)。大量的AMP在酶的作用下形成次黄嘌呤核苷酸,后者进一步降解成次黄嘌呤、黄嘌呤,最终分解成为尿酸。由此可见,大量的果糖摄入,最终可导致体内尿酸升高,导致高尿酸血症,诱发痛风。