



夏日已至,新冠肺炎疫情仍在肆虐。

据武汉大学健康学院院长、传染病专家于学杰介绍,目前,北半球正值夏季,南半球已进入冬季,但新冠病毒却无惧冷热,荤素通吃,继续在全球传播。有专家认为,新冠病毒在几年内可能都无法被彻底消灭,人们必须接受它将长期存在的事实。特别是随着复工复产复学,大批人员和学生的回归、出行居民的增多,加之输入病例的风险,疫情防控工作仍然艰巨繁重。

高温防疫压力大

世界卫生组织和世界气象组织不久前召开专家视频会议,指出新冠疫情和今夏热浪对健康不利影响的叠加,将给疫情防控与公共卫生安全带来新的挑战,提醒各国应该高度重视,做好今年疫情下的热浪应对。

此前曾有一些猜测认为,夏季高温可能会延缓新冠病毒的传播。但世卫组织表示,最新的研究并未发现温度、湿度和紫外线辐射等气象要素,与新冠病毒传播有显著关联。因此专家指出,即使炎热的夏季到来,人们仍要对新冠病毒保持高度警惕,尤其是在湿热环

大热天里怎么防新冠病毒?

境中,新冠病毒的传播风险依然存在,更需认真遵守防控的各项措施。世界气象组织同时提醒,尽管高温对新冠病毒的传播影响并不明显,但热浪会给人体健康和卫生系统造成其他损害。

《柳叶刀2030倒计时》报告指出,全球所有地区的人群对极端高温都异常脆弱。高温、高湿、强辐射天气可使人的体温调节、水盐代谢、循环系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,就会造成体温异常升高,导致中暑。同时,极端高温也会使心脑血管疾病、呼吸系统疾病及糖尿病等慢性疾病恶化,死亡病例增多。

一份由世界气象组织编辑的《高温天气防疫指南》称,所有与高温天气有关的疾病和死亡都是可以预防的,在新冠肺炎疫情下,应根据实际情况做好充分准备。

口罩该不该戴?

口罩作为出门的“防护标配”,人们已经逐渐习惯了它的存在。但随着天气越来越热、紫外线加强,戴口罩的闷热感和一些皮肤问题也越发凸显。于是,人们在炎热的夏季应怎样做好个人防护,成为许多人的问题。

不可否认的是,佩戴口罩是阻断新冠病毒传播的有效途径。但是,在炎热的环境下,佩戴口罩是否会增加中暑的风险?

疾控专家对此指出,要坚持科学佩戴口罩,养成随身携带口罩的好习惯。关于是否佩戴口罩,低风险地区应根据国家卫健委印发的《公众科学戴口罩指引(修订版)》佩戴口罩。

中国工程院院士、中国医学科学院院长王辰表示,戴口罩应根据不同情境来判断,在空旷、通风、人员较少的地方可以不戴口罩;在乘坐公共交通工具(汽车、火车、飞机、轮船等),去商场、菜市场、写字楼等密闭空间以及去医院时,都应佩戴口罩;在拿不准外出时该不该戴口罩,可以随身常备一个口罩,以便该戴的时候能够戴上。另外,对于一些重点人群,如医生、密闭场所的工作人员、慢性病患者、老年人等,在公共场所都应佩戴口罩;有呼吸道症状者,更应主动佩戴口罩。

科学使用空调

热浪袭来,使用空调不可避免,如果过分担忧新冠病毒的传播而不使用空调,会导致中暑等健康危害,但过度使用空调也会导致人体免疫力下降,而更容易感染疾病。

对此,专家表示,使用家用空调的民众需做好空调的消毒,不宜使室内温度低于26摄氏度,并注意勤开窗通风换气;使用集中空调通风系统的公共场所和办公场所,也应安全使用中央空调通风系统,并做好公共场所疫情防控的各项措施。

在使用中央空调时,要求关闭回风,用全新风来运行,且要求各个房间之间的空气独立,用时尽量将新风开到最大。集中空调若有消毒装置或者净化装置,在疫情流行期间应打开运行,每周要对出风口、回风口的滤器等部位进行清洗。

专家指出,要保持室内空气流通和规范使用空调,以避免空气污浊。空调和新风系统是室内两个独立的系统,一个调节温度,一个提高室内空气质量。中央空调应该要能保证放出足够量的新风、保证独立回风或者不回风。如果身处室内场所的中央空调无法达到以上标准,则应该关掉中央空调,独立的单体空调机是可以用的。如果不清楚中央空调覆盖的人群中是否有感染者,那么(在室内)每个人都要佩戴口罩,直到风险降低。

蚊子会不会传播病毒

随着天气越来越热,蚊虫也多了起来,很多人担心新冠病毒会不会通过蚊子传播?

北京清华长庚医院感染性疾病科执行主任林明贵指出,蚊虫叮咬的确可以传染很多疾病,但目前没有任何证据表明新冠病毒能够通过蚊虫传播,因此公众无须感到恐慌。但是,不管如何,保持家庭和周围环境的卫生,减少蚊子的出现同样不可忽视。

“疟疾、登革热、乙脑、丝虫

病等,都可以通过蚊子传播。”林明贵表示,夏天到了,要积极行动起来,全面科学防治蚊虫危害,可以先从自家做起,例如家中的花瓶和水养植物要勤换水,至少每周彻底换水一次,花盆底碟或托盘中的积水也要保持清洁,要格外注意阴暗角落有水的地方,及时清理空调托盘、卫生间和厨房地漏等。此外,很多人觉得白天没蚊子,所以不用害怕。林明贵说,蚊子并非都是夜行动物,因此在白天也要防蚊,尤其是外出到植物和水较多的地方活动,同样需要做好防护。

关注易感人群

65岁以上老年人是易感新冠病毒和易受热浪影响的人群,感染新冠病毒的死亡率和中暑的风险都会随着年龄的增长而上升。此外,患有心血管疾病、肺部疾病、肾脏疾病、糖尿病、肥胖症等慢性基础疾病的人群,露天作业者,医护人员和社会服务保障人员,孕妇等,尤其需要做好防护。

公共卫生专家建议,公众应尽量避免在热浪期间外出,户外作业尽量在阴凉处并注意及时补充水分;注意保持居住和工作环境的凉爽;确保与处于隔离或独居状态的易感人群保持有效联系,一旦出现中暑反应能及时救助;保障穿戴防护装置的医护人员和社会服务人员处于凉爽的工作环境等。

(光明网)

中医专家告诉你 吃多了怎么办?

现在生活质量好了,美食多多,一不注意就会吃多了。如何消食,中医专家表示,要先看是哪类食物吃多了。

五谷吃多了——喝大麦茶

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文:淀粉类食物,比如米、面及各种糕点。吃多了,可以喝点两芽水。炒谷芽20克,炒麦芽20克。孩子使用,二芽各用9克。水煎服即可。

炒麦芽、炒谷芽都可以健胃消食,麦芽偏于消面粉类食积,谷芽偏于谷类食积。它们都是植物发的芽尖,不仅能祛浊气且能升清阳,苏醒脏腑,使五脏六腑皆能得水谷之气,促进脏腑推陈出新。麦芽消食力强,谷芽性平力缓,一般情况下宜两药合用,若患者进食面食胃脘痞胀加重明显,则宜多用麦芽,进米食加重者,宜多配谷芽。

消面食积也可以饮用目前最流行的大麦茶,根据《本草纲目》记载,大麦主消渴解热毒,益气调中,消化谷食,止泻。它还能凉血,消食开胃。超市就有大麦

茶出售,也可以在家里自制大麦茶,非常方便。把去皮的大麦仁在小火上慢慢炒,待到米香四溢,颜色焦黄即可。然后取炒过的大麦,用水煮沸或者用沸水冲泡即可。注意千万不要炒黑炒糊。

除了消食作用,大麦茶还有解暑的效果。夏天如果不想喝热的,也可把泡好的大麦茶放进冰箱。但是冰的大麦茶不要多喝,因为冰过的大麦茶有可能造成腹泻。

海鲜吃多了——用紫苏做汤

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文:对于脾胃虚寒的人来说,花蛤、海蛎、螃蟹一类的寒性海鲜需要少吃。如果一时吃多了,肚子难受,可以喝点生姜紫苏茶。因为鱼虾蟹等水产品多数偏寒偏湿,紫苏叶性温,一方面温可散寒,行气宽中,另一方面能温散气血,可以帮助脾胃气血迈过这个“坎儿”。因此古人便常用苏叶以“解毒”。原料:紫苏5克、生姜3片。做法:将紫苏、生姜放入适量水中,大火烧开后,小火煮3~5分钟,待温度适宜后,即可饮用。

紫苏能散寒、解鱼蟹之毒,海鲜吃多了,多数情况下是给身体带来了阴寒的能量,所以此时可以煮一杯紫苏生姜水,紫苏6克加两片生姜煮3~5分钟,可以温中散寒。

如果在家吃海鲜的话,可以准备10克左右紫苏叶,简单加入调料做成汤,再加点红糖,吃完海鲜后喝一点就可以了。还可以在饭前吃点紫苏叶,其中含有的紫苏醛等多种挥发油,对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等病菌具有良好的抑制灭杀作用。

也可以用糯米、大米等搭配做海鲜粥。海鲜粥的做法有很多种,如将鱿鱼切成丝,再放点肉丝、姜丝,与大米同煮即可。另外,喝粥还可以暖暖胃,预防腹泻。

水果吃多了——喝丁香茶

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文:夏天是水果季,酸甜可口,酸甘化阴的水果,适度吃一些可以给人体补充津液,但如果吃多了,运化不了,就会在身体里变成湿气,而夏季湿

气本来就重,这样内外湿气结合,就容易生各种湿邪的疾病,比如湿疹。还容易出现没食欲、腹胀,大便粘甚至腹泻等症状。

针对这个情况古代名医叶天士就特别记载:夏月食瓜果,水寒之湿着于脾胃,令人泄泻,其寒湿积聚,未能遽化热气,必用辛温香窜之气,消瓜果之积。

一般来说,吃瓜果引发的积滞初期,没有什么明显不舒服,这个时候我们可以暂停几天不吃水果,让身体自己调整过来。同时,也可以喝点丁香神曲茶。

原料:丁香1克、神曲6克(中药房购买)。做法:将丁香、神曲在适量的水中浸泡20~30分钟,然后大火烧开后,小火煮15分钟后,待温度适宜,即可饮用。可温中散寒,消食和胃。

另外,可以在太阳不大的时候,晒晒后背,给身体补补阳气,出出汗,气血运作开了,寒湿之气也排出。同时,夏天吃水果,要稍微考虑下体质和一日的饮食安排,比如老人或孩子体质偏寒,西瓜、红龙果一类的寒性水果要少吃。

>>>下转09版