

做好自己健康的第一责任人

权威专家解答防疫热点问题

黄桃罐头能缓解新冠症状吗？



香香甜甜的黄桃罐头是许多人的童年回忆。“小时候一发烧感冒，妈妈就会给我买黄桃罐头”“吃了黄桃罐头，感冒症状真的减轻了”……如今，面对新冠病毒感染，有些人也将黄桃罐头列入居家康复囤货清单。

黄桃罐头真那么神奇吗？多位专家称，黄桃罐头营养丰富，可提振食欲，但更像是甜蜜的“安慰剂”，无法缓解疾病症状。尤其是咳嗽时不要食用，可能会加重症状。

“从日常食用的角度来讲，黄桃本身富含多种营养物质。黄桃中含有维生素C、维生素B族、β胡萝卜素、番茄红素等，对于促进新陈代谢，提高免疫力有一定的好处；黄桃中含的钾、磷矿物质元素，要比别的桃子多，另外，黄桃所含的钾元素比较多，钾是会让人心情愉悦的一种元素。”解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞说。

在东北地区乃至全国范围内，黄桃罐头都成为一代人的童年回忆。左小霞说，黄桃可以说是出类拔萃的水果罐头原料，不过做成罐头后，水果的营养有所流失，大家可以选择新鲜水果代替罐头。

“黄桃罐头并非真的是发烧咳嗽的特效药，它就像你压力大时吃下的蛋糕、暴饮的奶茶一样，更多是一种甜蜜的‘安慰剂’。”山西医科大学第二医院呼吸与危重症医学科副主任高晓玲提醒，食用水果不能替代药物治疗，如果确诊新冠，一定要科学使用药物进行治疗。在症状较重时，要积极去医院就诊，配合医生进行治疗，科学治病。

“尤其在出现咳嗽症状时，食用黄桃罐头这样的甜食会加重咳嗽。一方面是因为甜食可直接刺激咽喉部位的神经，反射性地引起咳嗽，使咳嗽加重；另一方面是因为糖会刺激咽喉粘膜，导致咽喉部分泌物增加，加之糖的粘性较大，使分泌物更加粘稠，从而导致痰液不易咳出，并加重咳嗽。还有咳嗽如果是呼吸道感染引起的症状，甜食中的糖分会导致细菌大量滋生繁殖，所以会加重咳嗽。”高晓玲介绍。

对于一些网友表示生病时更喜欢吃冷藏过的黄桃罐头，高晓玲提醒，在出现咳嗽的症状时，尽量避免吃冰过的食物。寒凉食品对气道会造成一定的刺激，使气道收缩，导致气道痉挛，气道狭窄，咳嗽的症状就会加重。

两位专家表示，由于罐头中添加了糖、防腐剂，在食用时要注意适量；糖尿病患者、胃炎患者不适合食用，过敏人群也是不能食用黄桃罐头的。因此对于黄桃罐头的“神秘力量”，大家还需要客观看待。

（来源:光明网 文/王 圆）

编者按：

近日,全国各地防控措施密集调整,部分城市进入公共场所已经不用出示核酸阴性证明,不扫场所码。但解封不等于解防,随着防控措施的优化,对个人防护要求也随之提高。每个人都是自己健康的第一责任人。居家治疗期间如何科学合理用药?“阳”过一次还会再“阳”吗?80岁以上老年人接种新冠病毒疫苗必要性大吗?儿童出现发烧、咳嗽等症状应该怎么做?围绕社会热点关切,有关专家作出详细解答。

居家治疗如何用药？

奥密克戎病毒致病力下降,但传播速度快、传染性强。若通过核酸检测、抗原检测发现自己感染了新冠病毒,“阳”了怎么办?居家治疗期间如何科学合理用药?结合国务院联防联控机制综合组最新公布的《新冠病毒感染者居家治疗指南》《以医联体为载体做好新冠肺炎分级诊疗工作方案》等指导性文件,北京大学第一医院感染病科主任王贵强、北京协和医院感染内科主任李太生,就公众关心的问题作出专业解答。

问:通过核酸检测、抗原检测发现自己感染了新冠病毒,“阳”了怎么办?

答:目前奥密克戎病毒致病力下降,感染后大部分表现为无症状或轻型,重症病例非常少,大部分新冠病毒感染者都可以居家监测治疗。居家监测和治疗是为了更精准有效地分层救治,一方面尽量避免新冠病毒进一步传播,一方面保障有限的医疗资源用于危重症者的治疗。

《以医联体为载体做好新冠肺炎分级诊疗工作方案》显示,抗原检测阳性的新冠病毒感染者,及时按照四项分级原则进行管理和转诊:

一是无症状感染者、轻型病例,采取居家隔离或居家自我照护;二是普通型病例、高龄合并严重基础疾病(心脏病、肿瘤等)但病情稳定的无症状感染者和轻型病例,转诊至医联体对应的亚定点医院治疗;三是以新冠肺炎为主要表现的重型、危重型病例和需要进行血液透析的病例,转诊至医联体对应的定点医院集中治疗;四是以基础疾病为主的重型、危重型病例,以及基础疾病超

出基层医疗卫生机构、亚定点医院救治能力的,转诊至医联体牵头医院治疗,牵头医院一般为三级医院。

方案还明确,医疗机构要严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度,不得以任何理由推诿或拒绝新冠病毒感染者就诊。

问:感染者居家治疗期间该怎么做?如何科学合理用药?

答:如果感染新冠病毒后出现发热、咳嗽等症状,可以对症用药,但是无须囤药或大量购买药物。

尤其需要注意的是,很多镇痛药虽然药名不同,但成分相同,不能混合服用。如果用多了、吃多了,可能造成不良反应。有基础病的人群,要保障基础病用药不断药,病情稳定时,无须改变正在使用的基础病治疗药物剂量。同时,不能滥用抗菌药物,要在医生指导下使用。

假如用药后症状没有好转,并出现呼吸困难和气短、原有基础病加重、持续3天以上发烧超过38.5℃等情况,应及时联系社区医生。若病情加重,可直接联系120及时到医院进行诊疗。

《新冠病毒感染者居家治疗指南》显示,在科学合理用药进行对症治疗之余,居家治疗期间还要做好健康监测,控制外出,做好个人防护,按相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。在条件允许的情况下,居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独卫生间。家庭应当配备感染者专用体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶,做好感染防控。

只咳嗽、发烧算无症状吗?“阳”过一次还会再“阳”吗?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

问:新冠病毒阳性感染者只是咳嗽、发烧,算无症状吗?

答:阳性感染者若只是咳嗽、发烧,没有出现肺部感染,可归于轻型病例,但不算无症状。从当前全国病例数据看,感染奥密克戎后无症状和轻型大约占了90%以上。

按照目前定义,无症状感染者指的是新冠病毒病原学检测呈阳性,无相关

临床表现,如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等可自我感知或可临床识别的症状与体征,且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。

轻型患者可表现为中低度发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,以及乏力、嗅(味)觉障碍等症状,但是没有肺炎表现。

问:“阳”过一次还会再“阳”吗?多久可能发生二次感染?

答:感染一次新冠病毒后,人体形成的免疫力会起到一定的保护作用。但奥密克戎可能快速变异出新的亚分支,出现重症情况?80岁以上老年人接种新冠病毒疫苗必要性大吗?围绕社会热点关切,国务院联防联控机制有关专家作出解答。

问:与其他人群相比,为什么老年人感染新冠病毒更易出现重症情况?

答:老年人感染新冠病毒后,导致重症和死亡的比例在所有人群各个年龄段当中最高,其主要原因有三个:一是随着年龄增长老年人的免疫力在减弱;二是老年人一般感染病毒或细菌后,自身免疫发生率增加,更易出现炎症反应;三是老年人大多有基础性疾病,感染病毒会导致原有疾病症状更严重或更易出现合并症。因此,全球免疫策略一直把老年人和有慢性病等基础性疾病的人作为疫苗接种的优先人群。

问:为什么老年人感染新冠病毒更易出现重症情况?

答:老年人感染新冠病毒后,导致重症和死亡的比例在所有人群各个年龄段当中最高,其主要原因有三个:一是随着年龄增长老年人的免疫力在减弱;二是老年人一般感染病毒或细菌后,自身免疫发生率增加,更易出现炎症反应;三是老年人大多有基础性疾病,感染病毒会导致原有疾病症状更严重或更易出现合并症。因此,全球免疫策略一直把老年人和有慢性病等基础性疾病的人作为疫苗接种的优先人群。

如果儿童出现发烧、咳嗽等症状应该怎么做?用药时有哪些注意事项?国务院联防联控机制组织专家进行解答。

“引起儿童呼吸道感染的病原体非常多,比如常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒,当前一定程度上流行的新冠病毒,还有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说,绝大多数病原体引起的呼吸道感染,以发热咳嗽为主要表现,一般情况下热程大概持续2至3天左右,病程大概是3至5天左右。

“有的家长觉得,孩子发烧应该立即去医院,其实不必要。”王荃说,如果孩子发烧,但是精神状态还可以,尤其是当体温下来之后,就和平时状态一样好,这时候不必着急去医院,可以在家进行对症处理,也可以通过互联网诊疗、社区医院等其他途径得到一些专业的指导。

王荃介绍,孩子发热可以给予对症的治疗,家里可以常备一些退烧药,比如常见的布洛芬、对乙酰氨基酚。如果是6个月以上的孩子,可以二者择其一;如果是6个月以下的孩子,只能选择对乙酰氨基酚;两个月以下的孩子不能服用退烧药。

王荃说,3个月以下的婴儿一旦出现发烧症状,应尽早到医院就诊。此外,任何年龄段的孩子,如果发热超过3天,或持续高热,或精神状态差,或出现呼吸增快甚至呼吸困难、频繁呕吐、腹泻、脱水等情况,都建议家长立即带孩子去医院就诊。

王荃表示,不建议家长交替使用两

临床表现,如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等可自我感知或可临床识别的症状与体征,且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。

轻型患者可表现为中低度发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,以及乏力、嗅(味)觉障碍等症状,但是没有肺炎表现。

问:“阳”过一次还会再“阳”吗?多久可能发生二次感染?

答:感染一次新冠病毒后,人体形成的免疫力会起到一定的保护作用。但奥密克戎可能快速变异出新的亚分支,出现重症情况?80岁以上老年人接种新冠病毒疫苗必要性大吗?围绕社会热点关切,国务院联防联控机制有关专家作出解答。

问:与其他人群相比,为什么老年人感染新冠病毒更易出现重症情况?

答:老年人感染新冠病毒后,导致重症和死亡的比例在所有人群各个年龄段当中最高,其主要原因有三个:一是随着年龄增长老年人的免疫力在减弱;二是老年人一般感染病毒或细菌后,自身免疫发生率增加,更易出现炎症反应;三是老年人大多有基础性疾病,感染病毒会导致原有疾病症状更严重或更易出现合并症。因此,全球免疫策略一直把老年人和有慢性病等基础性疾病的人作为疫苗接种的优先人群。

问:为什么老年人感染新冠病毒更易出现重症情况?

答:老年人感染新冠病毒后,导致重症和死亡的比例在所有人群各个年龄段当中最高,其主要原因有三个:一是随着年龄增长老年人的免疫力在减弱;二是老年人一般感染病毒或细菌后,自身免疫发生率增加,更易出现炎症反应;三是老年人大多有基础性疾病,感染病毒会导致原有疾病症状更严重或更易出现合并症。因此,全球免疫策略一直把老年人和有慢性病等基础性疾病的人作为疫苗接种的优先人群。

问:为什么老年人感染新冠病毒更易出现重症情况?

答:老年人感染新冠病毒后,导致重症和死亡的比例在所有人群各个年龄段当中最高,其主要原因有三个:一是随着年龄增长老年人的免疫力在减弱;二是老年人一般感染病毒或细菌后,自身免疫发生率增加,更易出现炎症反应;三是老年人大多有基础性疾病,感染病毒会导致原有疾病症状更严重或更易出现合并症。因此,全球免疫策略一直把老年人和有慢性病等基础性疾病的人作为疫苗接种的优先人群。

如果儿童出现发烧、咳嗽等症状应该怎么做?用药时有哪些注意事项?国务院联防联控机制组织专家进行解答。

“引起儿童呼吸道感染的病原体非常多,比如常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒,当前一定程度上流行的新冠病毒,还有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说,绝大多数病原体引起的呼吸道感染,以发热咳嗽为主要表现,一般情况下热程大概持续2至3天左右,病程大概是3至5天左右。

“有的家长觉得,孩子发烧应该立即去医院,其实不必要。”王荃说,如果孩子发烧,但是精神状态还可以,尤其是当体温下来之后,就和平时状态一样好,这时候不必着急去医院,可以在家进行对症处理,也可以通过互联网诊疗、社区医院等其他途径得到一些专业的指导。

王荃介绍,孩子发热可以给予对症的治疗,家里可以常备一些退烧药,比如常见的布洛芬、对乙酰氨基酚。如果是6个月以上的孩子,可以二者择其一;如果是6个月以下的孩子,只能选择对乙酰氨基酚;两个月以下的孩子不能服用退烧药。

王荃说,3个月以下的婴儿一旦出现发烧症状,应尽早到医院就诊。此外,任何年龄段的孩子,如果发热超过3天,或持续高热,或精神状态差,或出现呼吸增快甚至呼吸困难、频繁呕吐、腹泻、脱水等情况,都建议家长立即带孩子去医院就诊。

王荃表示,不建议家长交替使用两

现较强的免疫逃逸能力,康复者不能完全避免二次感染。

不过,国外有统计数据显示,感染过奥密克戎,不管有无症状,3至6个月内二次感染的概率相当低,多数人在相当长时间内不会重复感染奥密克戎。

对于个人来说,疫情期间最好的办法仍是落实好防护措施,包括戴口罩、注意手卫生、保持社交距离等,并积极接种新冠病毒疫苗,降低感染风险。

问:重复感染会不会让症状更严重?

答:目前没有定论认为重复感染会出现更严重的临床结果。从目前病例来看,即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向,这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱,不论是第一次感染,还是再次感染,发生重症的概率都很低。

问:重复感染会不会让症状更严重?

答:目前没有定论认为重复感染会出现更严重的临床结果。从目前病例来看,即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向,这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱,不论是第一次感染,还是再次感染,发生重症的概率都很低。

问:老年人接种新冠病毒疫苗是否安全,不良反应发生率会比别的人群更高吗?

答:老年人接种新冠病毒疫苗是安全的。由于老年人基础性疾病较多,一些人担心接种新冠病毒疫苗后会出现不良反应。中国疾控中心对我国已经开展接种的超过34亿剂次、超过13亿人的不良反应监测发现,我国新冠病毒疫苗的不良反

种退烧药,更不能同时使用。交替使用并不会实现更好的退热效果,同时使用则可能增加孩子肝肾负担,造成脏器的损害。

“无论是新冠病毒还是流感等,中医对其认识都是外感病。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说,在中成药的选择上,如果孩子体温不超过38.5摄氏度,目前在冬春季一般以风热病因为主,可以选择治疗风热感冒或者有辛凉解表功效的中药。

“中药的退烧效果不会那么快,千万不能吃完一种中药,一两个小时没退烧,再吃第二种、第三种中药。如果高热超过38.5摄氏度,仍应该使用西药退烧药,中西医结合治疗的疗效会更好,退热快不易反复。”刘清泉说。

（来源:新华社）

特别提醒

通脉防寒 爱足有道

双脚长出茧子、鸡眼等,不要自行处理,一定要到医院让医生处理。避免用化学制剂或石膏等去除老茧或鸡眼,以防损伤足部皮肤造成感染。糖尿病患者不要穿着鞋跟高、鞋底硬、尺码偏小的鞋子,且要保证鞋内干燥,避免双脚受到磨损和压迫。与此同时,还要选择袜口宽松、棉质材料的袜子进行穿着,降低袜子对于双脚的磨损,并防止脚踝关节因为袜口紧绷而对双足血液循环产生影响。糖尿病患者穿的袜子最好选择白色,这样如果双脚产生出血、破溃等情况可以在第一时间就发现。

张庚扬指出,摩擦涌泉穴对糖尿病患者足部保健非常有益,清代徐文弼的《寿世传真》一书中

冬季性本封藏,冬令进补便是顺应其性,这样可使营养物质产生的能量更多地贮存于体内,从而使人体气血化生有源。但是对于糖尿病患者来说,冬季进补时必须遵循糖尿病饮食原则,要在血糖控制平稳的前提下,选择含糖量低、营养价值高的食物来适当进补,并且要规律检测血糖,规律服用降糖药控制血糖,注意避免低血糖发生。

糖尿病足患者在饮食上应控制主食的摄入,并适当搭配多种清淡、富含维生素、低脂肪、低糖

冬色连波兰田暖

走进福建省龙岩市上杭县旧县镇兰田村,其美丽的田园风光仿佛现代版的桃花源。

兰田“小西湖”的浪漫游船、旧县河的唯美日落、诗意盎然的田园风光……在上杭县旧县镇兰田村游玩的3个小时,成了我难忘的记忆。

背山面水的兰田村位于上杭县城北部,旧县河东岸,享有“国家森林乡村”“省级森林村庄”“省级乡村振兴试点村”的美誉。

走进兰田村,只见远处群山苍翠,起伏绵延,像一条青色的屏障守护着清幽的旧县河;近处绿树浓荫,芳草萋萋,落英缤纷,仿佛走进现代版的桃花源。沿着休闲步道,我们往榕树园公园走去。一路上,除了郁郁葱葱的榕树群,还有篮球场、激心塔、文化长廊、景观凉亭……阳光洒落在树上,斑驳的树影重叠着我们行走的背影,仿佛是画家的巧手,描绘着乡村的灵动和静美。

继续往前走,便是有兰田“小西湖”美誉的牛番湖了。如果说杭州的西湖是“淡妆浓抹总相宜”的人间天堂,那么兰田的牛番湖就是“风光不与四时同”的本土特色。闲暇的时候,邀上三五好友一起到牛番湖游船,一边欣赏这里独有的风景,一边感受人在画中游的欢乐时光。

黄昏时分,我们沿着兰田大桥漫步,看云层慢慢拉开夜的序幕,夕阳缓缓登上天空的舞台,夕光顺着远山映照在旧县河上,进行着金黄、橘橙、深红、蓝紫的渐变魔术表演。我被眼前的景象深深地吸引了,迫不及待地拿起手机,想要拍下它的美,可落日像个淘气的精灵,不等我按下快门,便倏忽躲进厚厚的云层,藏起身来。它周

尚游天地



资料图片

围的几朵白云渐渐散开,变成缤纷的晚霞,收集着兰田的浪漫和温柔。

去榕树坝公园的路上,随行的村书记告诉我们:“榕树坝公园能成为游客称道的好风景,离不开我们全村200余户人家对美好生活的努力。我们在短短五天时间,无偿出让自留地2.6万多平方米,从前靠山吃山田地荒,如今绿水青山就是我们的金山银山。”在兰田休闲山庄,负责人笑着说:“外地的游客都喜欢来我们这里玩,因为我们这里处处是风景!”返程路上,我们看见几位老人坐在长廊上聊天,一群孩童在篮球场玩耍,一对父子在凉亭下象棋,他们脸上洋溢的笑容,不也是一道美丽的风景吗!

“古树高低屋,斜田远近山,林梢烟似带,村外水如环”我站在兰田大桥上回望,青山、碧水、粉墙、黛瓦、人家,如同一幅诗意的乡村画卷,徐徐展开。我膜服于兰田村的绝美风景,更深深地感受到兰田人在乡村振兴大路上,种下了幸福和希望。

冬色连波兰田暖,此刻正诗意。

（摘自《人民日报海外版》文/何 颖）