

“早阳早好”？二次感染概率多大？ 当前疫情十大热点问题问答

“早阳早好”？二次感染概率多大？当前疫情十大热点问题问答

康复后二次感染的概率有多大？是不是“早阳早好”？能否及时监测到病毒最新的变异情况？……针对当前公众关注的诸多疫情热点问题，国务院联防联控机制专家进行了解答。

热点一：病毒是否存在多个“版本”且北强南弱？

近期，网络上出现一种说法，认为北方流行的奥密克戎变异株不同，导致北方的感染症状比南方的更明显。

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波介绍，我国现阶段流行的新冠病毒以奥密克戎变异株 BA.5 的亚分支 BA.5.2 和 BF.7 为主，其中，北京流行的变异株以 BF.7 为主，广州流行的变异株以

BA.5.2 为主。

从临床医学角度看，两种略有不同的毒株是否有症状强弱之分？首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖表示，只要这个病毒还是奥密克戎分支，毒性、致病力和传染性不会有本质改变。至于有人会出现发烧明显一点，有人会咳嗽明显一点，主要还是因人而异，同自身免疫力、年龄、基础疾病等有关。

热点二：康复后二次感染的概率高吗？

部分群众非常关心，自己感染奥密克戎并康复后，是否会二次感染？北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强介绍，二次感染是指感染康复后，经过一段时间再次感染新冠病毒，常常由于新冠病毒变异导致。从二次感染出现的时间来看，一般有一段间隔期，不会说感染以后很快二次感染，同一毒株的二次感染概率极低。

王贵强表示，二次感染主要还是指变异株的突破性感染，突破性感染的时间间隔和临床表现是密切相关的；间隔时间越短，症状越轻，间隔时间长了以后症状就偏重，这和人体内的免疫抗体有直接关系。

热点三：康复者为什么有的“复阳”？

不同于二次感染，“复阳”指的是感染者在同一感染周期中两次出现阳性结果。

王贵强表示，准确地说，“复阳”应该叫“再检出”，在既往研究中并不罕见。实际上病毒核酸持续存在，只是因为检测、采样方法不规范以及排毒的间歇性，导致出现时阳时阴的情况。是否“复阳”，应该以核酸检测作为标准。

王贵强介绍，从传染性来看，以往大量研究中没有从“复阳”感染者体内分离到病毒，也没有看到其导致进一步的传播，因此，“复阳”以后的传染性是极低的。从危害性来看，只有个别出现咳嗽、不适等残留症状，“复阳”的人群基本没有症状。

热点四：是不是“早阳早好”？

王贵强表示，奥密克戎的致病力明显下降，但感染后仍有部分人出现临床症状，包括发热、肌肉关节酸痛、咽喉肿痛等表现，会严重影响生活质量和正常工作。为避免短时间内出现大量病人，对医疗机构造成巨大压力，专家不主张、不建议主动感染病毒。老年人尤其是没有打疫苗的老年人，一定要做好防护，尽量不要在第一轮流行高峰感染。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示，感染奥密克戎之后，仍存在重症和死亡的风险。这种风险在各个年龄段都会有所体现，老年人、有基础性疾病的人群风险比例会更高一些。接种疫苗可以降低这种风险，建议尽快接种疫苗或完成加强接种。

热点五：居家患者如何判断症状加重需尽快就医？

奥密克戎病毒致病力下降，从目前

数据看，感染后大部分表现为轻型或无症状，重症病例非常少，大部分感染者都可以居家监测和治疗。如何判断症状加重需尽快就医？

王贵强介绍：一是出现呼吸困难和胸闷；二是经过药物治疗后仍发烧超过 38.5℃，持续 3 天以上；三是原有基础病加重，用药也控制不住，或出现心前区疼痛；四是儿童出现嗜睡、呕吐、腹泻、拒食等情况；五是孕产妇出现头痛头晕、心慌气短或者胎动异常等情况。

中日友好医院呼吸中心副主任杨汀提醒，有呼吸疾病的患者感染后容易给原有基础疾病带来进一步变化，患者可以通过及时监测血氧饱和度，了解病情是否有变化。

热点六：部分地方买药难何时能缓解？

近期部分地方感冒药、退烧药紧缺。工业和信息化部消费品工业司副司长周健表示，正在千方百计推动企业迅速稳产达产，扩能扩产，加大重点药物市场供给。我国医药工业基础坚实，相关药品的产能会很快得到释放，能够有效保障群众的用药需求。

精准投放药品，是解决资源错配、避免药物浪费的关键。周健表示，已经指导各地有关方面制定工作方案，按照患者优先、精准投放的原则，优先保障医疗机构、养老院等重点场所药品供应。同时，组织大型网上药店开

发患者线上购药平台。

热点七：能否自行服用抗新冠病毒药物？

王贵强表示，第九版诊疗方案中推荐了三种抗新冠病毒药物，包括单克隆抗体、奈玛特韦片/利托那韦片组合包装和阿兹夫定，早期使用都可能减少重症的发生，缩短病程、缩短病毒排毒的时间。但这三种抗新冠病毒药物都应在医疗机构和医生的指导下合理使用。

其中，单克隆抗体需要静脉给药，需要在住院期间使用，在门诊或者家里不适合使用；奈玛特韦属于小分子抗病毒药，适应症人群是轻型和普通型，使用时要特别注意药物之间的相互作用；阿兹夫定可以用于治疗新冠肺炎，但有一些注意事项，需要在医生的指导下使用。

热点八：发热门诊排队长问题如何解决？

近一段时期来，部分城市发热门诊的诊疗需求增加比较快，供需矛盾比较突出。国家卫生健康委医政司司长焦雅辉表示，有关部门已采取了一系列措施，包括要求所有二级以上医院和基层医疗卫生机构都要开设发热门诊或发热诊室，进一步简化发热门诊就诊流程，很多地方也开设了发热门诊的简易门诊。

同时，推动分级诊疗，大力推动互联网医疗服务。焦雅辉介绍，基层主要是实

施健康监测，特别是重点人群的健康监测和健康管理；二级医院提供技术、人力各方面的支持保障，满足一般诊疗的需求；三级医院重点满足急危重症患者的诊疗需求。通过这些方式，削减医疗机构瞬时就诊高峰，降低交叉感染的风险。

热点九：如何保障老人、孕产妇、慢病患者基本医疗服务？

国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明表示，已要求基层医疗机构对空巢独居的老年人、孕产妇、有基础疾病的患者、血液透析患者等特殊人群，建立台账，做好必要的医疗服务保障。

同时，也要做好相应的转诊衔接工作。高光明表示，轻症、无症状和基础性疾病比较稳定的患者，还是建议在家进行隔离，进行居家治疗。对于重症和有重症高风险因素的患者，可以到定点医院进行救治。要把宝贵的 120 急救资源留给行动不便或者急危重症的患者使用，保障 120 生命通道始终高效畅通。

热点十：能否及时监测到病毒最新的变异情况？

许文波介绍，疫情防控策略优化之后，中国疾控中心病毒病所根据多个新冠病毒亚型在我国共循环的现实情况，制定了我国人群新冠病毒变异株监测工作方案。方案要求每个省选三个城市，每个城市选一个哨点医院，每个哨点医院每周采门诊急诊病例 15 例、重症 10 例和所有死亡病例的标本上传基因组测序和分析，并且在一周内上传测序数据。

许文波表示，通过该方案的实施，可以实时动态监测奥密克戎系列变异株在我国流行的动态和各个亚型的构成比例，以及具有潜在生物学特性改变的新变异株的临床表现、传播力、致病力等，为疫苗研制、核酸和抗原等诊断试剂评价提供科学依据。

(来源:新华网)

别因急着“成长”而忽略了“自我照顾”

如果问，在我们这个时代，心理困扰为何如此普遍？我的回答是：大家都急着“成长”，忽略了“自我照顾”，从而陷入焦虑或抑郁等心理问题中。

自我照顾是我们成长路上，保持心理健康必不可少的环节。只有学会照顾好自己，我们才能实现稳定、持续地成长。

承认自己需要照顾是疗愈的第一步

我们的头脑像是一个马夫，心灵则像马匹。如果马夫眼中只有目标，一直把注意力放在与他人的比较上，很容易就会患得患失。于是越急着前进，就越会狠狠地鞭打马匹，忘了马也是有脾气的。当受到无节制的鞭打，长期得不到照顾时，马匹就会受伤、罢工，甚至反抗主人。

此时，我们会表现得无力、拖延、内耗、情绪枯竭。而自我照顾的第一步，就是先正视自己的感受，承认自己需要被照顾。

疲惫、无力、焦虑……这些不舒服的感受，其实是身体给我们发出的信号：你不能一直只顾着往前走，而不考虑我的感受！我需要休息！我需要被照顾！

但很多人在休息或照顾自己时，会产生一种愧疚感，似乎忙碌、吃苦才能证明自己是积极向上的。

想休息、渴望被爱……这些都是很健康的需求，给它们贴上“不应该”的标签，会阻碍我们对自我的照料。当身心得不到滋养，便会走向枯竭。相反，当承认自己需要照顾，适当停下来，反而更加有前进的动力。

感受心理能量的变化

谈到自我照顾，我们很容易想到要休息。但为什么有的休息会让人更加疲惫，而有的休息能让人恢复能量呢？因为，自我照顾并不等同于盲目放纵。

真正的自我照顾，指的是照料我们

的心理能量状态，它包含两个方面：提升自己的能量；减少能量的消耗。

这就意味着，我们要去观察生活中哪些事情会影响心理能量的变化：做什么事情，会让你发自内心地感到放松？而又有什么事情，会让你感到疲惫或烦躁？比如：穿了一件面料舒适的 T 恤，会感到放松；周末去徒步，虽然累，但感到充实。连续玩大半天游戏后，会感到头昏脑涨；参加某饭后，会感到疲惫。

保持觉察，可以让我们越来越熟悉自己的喜恶。而当我们了解到影响心理能量变化的因素，就会更加懂得如何照顾自己。

书写“复原力”清单

复原力指的是每个人身上都存在的、能引领我们从低谷中“爬”出来的力量。找到复原力，需要我们改变“聚焦问题”的惯性思维。比如某人很情绪化。人们容易关注他在哪些时刻会大发雷霆。但如果我们希望情绪更加稳定，则需要关注另一个方向——当他大发雷霆后，发生了什么事，让他能够恢复平静。

因为“情绪化”的背后包含两个逻辑：情绪在短期内多次崩溃；情绪在多次崩溃后恢复了平静。前者关注的是破坏的力量，后者关注的是复原的力量。

想要找到自己的复原力，我们可以回顾过往人生中比较糟糕的经历，然后问自己：当时的我，是如何从困境中走出来的？或许是某类音乐；或许是某些书籍；或许是某次旅行；或许是朋友的陪伴；或许是多种因素的共同作用……这些曾经帮助你“恢复过来”的事件，就是激发你复原力的元素。

尝试把它整理成清单，可以让你在下次崩溃时，更有效地照料自己。比起新方法，过往曾经成功帮助过你的方法更为可靠。

(摘自《中国妇女报》文/和小畏)

冬季养生正当时

传统医学认为，自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，人与自然相应，在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机，我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季，人们的消化吸收功能相对增强，适当进补不但能够提高机体的抗病能力，还可以养精蓄锐，为来年的健康打下基础。

冬季饮食进补，既要考虑地区间的差异，更要清楚自身的体质。北方冬季寒冷，进补宜选温热之品，如牛肉、羊肉等；南方气温相对较高，应以平补为主，摄入鸡、鸭、鱼等；高原地区雨量较小且气候偏燥，人们应该适当多吃甘润生津的食品；如果天气持续干燥，还要在滋补时增加冰糖、百合等，以防身体上火。根据个人体质不同，饮食调养也要有所区分，阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物；阳虚体质的人，可适当多吃

南瓜、韭菜、大枣等温热熟软的食物。

进入冬季，北方开始室内供暖，外面寒冷，屋里暖和，温差较大，要注意增加室内的湿度，同时多吃新鲜蔬菜和水果。这个时候也是心脑血管疾病的高发时节，适宜多吃保护心脑血管的食品，如海参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。此外，还宜多吃降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

到了冬至这天，各地都有丰富的美食文化。在北方，有冬至吃饺子、涮羊肉等习俗，而在江南地区，冬至吃汤圆最为流行，民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。此外，南方地区还有冬至吃馄饨、麻糍、赤豆糯米饭、糍圆等习俗，这些食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪，有补气活血、温中暖下的功效，适当摄入，能为人们冬季御寒提供更多能量。饮食进补之外，还可以适当进行锻炼，伸展筋骨，疏通气血，从而增强免疫力。

(来源:人民网 文/代金刚)



红嘴鸥 (来源:乌网)

艳阳高照的一天，我和几位朋友来到了四川省西昌市邛海湿地公园湖畔。只见沿途石滩干净整洁，湖水清澈如镜，给人以美的享受。

水鸟是湿地的精灵。能够在邛海看到的鸟儿，除了常见的白鹭、苍鹭、池鹭等留鸟外，还有红嘴鸥、绿头鸭、凤头潜鸭、骨顶鸡等越冬的候鸟，其中数量最多的，也是与游客互动最为亲密的，

是邛海精灵红嘴鸥。

红嘴鸥通体洁白晶莹，眼睛乌黑明亮，来唇点缀。每当游人将小块的鸟食高高举起，它们就会展翅腾飞，精准地衔起食物飞向天空。红嘴鸥一边享受着美味佳肴，一边在游人的头上盘旋鸣啼，听起来就像是孩子们开心的笑声。

在邛海边，一些吃饱喝足的红嘴鸥们，静静地在水面上游来游去，偶尔振

邛海精灵红嘴鸥

翅腾空，在游人头顶盘旋一圈，然后又飞回水面。

红嘴鸥在天空恣意撒欢，与白云齐飞，与游人互动。同行的朋友即兴吟道：“蔚蓝深处谁舒翅？双双白羽翩翩至。出没浪涛间，凌空信步闲。叼鱼轻掠水，惊得霞光坠。相逐更相怜，相随越海天。”

邛海精灵红嘴鸥，自由自在地飞翔在蓝天中，点缀了大自然，增添了勃勃生机；人类的生态保护和精心呵护，为红嘴鸥等飞禽提供了适宜的生存空间。

在美丽的邛海边，我们一边欣赏红嘴鸥，一边品尝当地特色美食，一边听关于邛海的故事。

邛海属长江流域雅砻江水系，不仅是人们体验自然风情的好去处，更是鸟类栖息嬉戏的天堂。但过去邛海边的鸟很少，经过凉山彝族自治州、西昌市数十年持之以恒的保护，湿地公园建成，生态环境大为改善，红嘴鸥、青头潜鸭等都飞到这里栖息，西昌的旅游也得到快速发展。

夕阳西下，邛海的湖水清澈如镜，宛如明眸脉脉含情，轻舟驶过，碧波荡漾，令人心旷神怡，流连忘返。晚上，在睡梦中，我们仍然漫步邛海湖畔，与红嘴鸥嬉戏玩耍。

翌日凌晨，邛海旭日东升，霞光万道，蔚为壮观。晨曦中，渔民已在湖面上劳作，红嘴鸥飞翔在湖面，早起的游人在邛海湖畔欣赏日出霞光红似火的美景。一幅浑然天成的“霞光万丈海鹏飞，生态湿地人安居”的写意山水画卷展现在人们眼前。

观赏拍摄了邛海日出之后，我们与邛海精灵红嘴鸥挥手告别，依依不舍地离开了邛海。我们这群“候鸟”暗自约定：明年春天在美丽的邛海湖畔我们再与红嘴鸥这群“小候鸟”相会，不见不散！

(摘自《人民日报海外版》文/颜林)

尚游天地

各城市陆续启动九价 HPV 疫苗“扩龄”接种

接种过二价、四价者还能打吗？

根据我国的人群数据来看，HPV52、58 导致宫颈癌和宫颈病变的占比高于全球水平。而且我国人群感染年龄高峰呈“双峰”的分布趋势，17—24 岁和 40—44 岁两个高峰都不容忽视。

“我今年 30 岁，一直计划接种 HPV 疫苗，得知九价 HPV 疫苗扩龄到 9—45 岁的信息后，就一直盼着能接种这个疫苗。”近日，天津市的张女士成为九价 HPV 疫苗“扩龄”后天津的首批接种者之一。

宫颈癌是女性高发恶性肿瘤，是威胁女性健康的主要“杀手”。近年来，国家高度重视妇女群体的宫颈癌综合防治相关工作，其中 HPV 疫苗作为一级的预防手段，也是消除宫颈癌第一道重要防线。

自今年九价 HPV 疫苗获得我国国家药品监督管理局批准，适用人群从 16—26 岁女性扩大为 9—45 岁女性，目前全国多地都开展了“扩龄”后的接种工作。九价 HPV 疫苗可以预防约 92% 的宫颈癌，因此此次九价 HPV 疫苗“扩龄”对广大中国女性、特别是成年女性绝对是利好消息。

九价 HPV 疫苗“扩龄”惠及更多女性

目前研究发现 HPV 病毒有 200 多种型别，不同的型别致病类型不同，一般 HPV 包括高危型 HPV 和低危型 HPV，高危型 HPV 包括常见的 16、18、31、33、39、45、52、58 等型别。

“99.7% 的宫颈癌都是由高危型 HPV 持续感染引起的，除了宫颈癌以外，比如

阴道癌、肛门癌、口咽部的癌及其癌前病变也由高危型 HPV 持续感染所引起，因此我们要关注高危型 HPV 的持续感染。”天津医科大学总医院妇产科主任医师范爱萍强调。

“针对 HPV 常见的型别，全球数据显示，70% 以上的宫颈癌大多数都由 HPV16、18 引起。”天津市疾病预防控制中心免疫规划所主任医师陈伟表示，根据我国的人群数据来看，HPV52、58 导致宫颈癌和宫颈病变的占比高于全球水平。而且我国人群感染年龄高峰呈“双峰”的分布趋势，与美国的单峰感染有所不同，17—24 岁和 40—44 岁两个高峰都不容忽视。

“九价 HPV 疫苗于 2018 年 4 月在我国上市，上市时我国国家药品监督管理局批准的适用年龄为 16—26 岁。”陈伟说，这也意味着，超过 26 岁的女性就只能选择四价或者二价的 HPV 疫苗。我国疫苗适用年龄的批准需要有严格的研究数据支撑。此前，九价 HPV 疫苗一直没有完成中国的临床研究。但在 2018 年，世界卫生组织提出全球消除宫颈癌的目标，基于疫苗可及性，同时推荐 3 种 HPV 疫苗临床应用。彼时，业界对九价 HPV 疫苗的呼声也很高。于是，国家药品监督管理局根据东亚人群的数据有条件批准其上市。对此，国家药品监督管理局官网发文曾明确指出：九价 HPV 疫苗上市是按临床急需药品采用境外临床数据直接用于中国注册。现在，中国的临床研究数据发现，9—15 岁、27—45 岁女性的免疫原性与 16—26 岁人群一致。也就是说，九价 HPV 疫苗对其有相



同的保护效果。因此，可以把适用年龄扩大到 9—45 岁。而此次九价 HPV 疫苗“扩龄”可以让更多年龄段的女性通过接种覆盖最多 HPV 型别的疫苗从而获益，可以更有效、更大范围地降低宫颈癌以及 HPV 病毒所造成的相关生殖系统疾病的发生风险。

接种 HPV 疫苗和宫颈癌筛查不可或缺

目前，已经有不少女性接种过二价或者四价 HPV 疫苗，此次九价 HPV 疫苗“扩龄”也让她们羡慕不已。对此，范爱萍表示：“在九价 HPV 疫苗的说明书上明确写着，完成接种四价 HPV 疫苗三次全程接种后，间隔 12 个月也就是一年，可以再次接种九价 HPV 疫苗。不过目前还没有数据明确接种完二价 HPV 疫苗是否可以再次接种九价 HPV 疫苗。”

“对于年龄已经接近 45 岁的‘临界’女性，接种九价 HPV 疫苗也是非常安全

的。”范爱萍表示，不仅如此，目前九价 HPV 疫苗已经上市 8 年，真实世界研究显示，目前其保护效力非常高，而且继续累计的数据也证明，其保护效力和免疫原性都在很高的水平。

2020 年世界卫生组织通过了世界卫生组织制定的《加速消除宫颈癌全球战略》，中国作为世卫组织成员携手 193 个世卫组织国家共同支持该战略的实施。

“随着九价 HPV 疫苗的‘扩龄’以及疫苗供应量的稳定增长，疫苗的不可及性、人群的疫苗覆盖率也会不断提高，可以进一步改善我国广大适龄女性的健康状况。”陈伟提醒，疫苗的保护率从来做不到 100%，接种 HPV 疫苗也不能够预防所有的 HPV 感染，所以在疫苗接种后，适龄人群还要进行定期的宫颈癌筛查，相关患者也要进行科学的治疗，这样才能达到预防宫颈癌最佳的保护效果。

(摘自《科技日报》文/陈曦)