药物、疫苗研发有何新进展
中医药抗疫效果怎样

“坚持向科学要答案、要方法，尽快攻克疫情防控的重点难点问题。”国家卫健委新闻发言人米锋在近日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上说。发布会上，相关部门就我国药物、疫苗研发以及中医药在新冠肺炎抗疫中的作用等披露了最新进展。

近日，哈药集团世一堂中药饮片有限责任公司，加紧生产黑龙江省中医药管理局组织专家研制的健康人群新冠肺炎预防方剂，助力全省企业复产复工。 新华社发

药物研发有哪些新进展 法匹拉韦疗效明确

根据一线救治需要，科研人员不断筛选有效治疗药物。

科技部生物中心主任张新民介绍：针对新冠肺炎轻型、普通型向重型转化的阻断，重点推动磷酸氯喹、法匹拉韦和中医药的临床应用；针对重型、危重型患者的救治，重点推动恢复期血浆、托珠单抗、干细胞和人工肝的临床应用。

“目前的临床数据显示，法匹拉韦的临床疗效良好，未发现明显的不良反应。”张新民说，鉴于其安全性好、疗效明确、药品可及，联防联控机制科研攻关组建议将法匹拉韦尽快纳入诊疗方案。

他介绍，深圳市第三人民医院开展的临床研究入组患者80例，结果显示，在病毒核酸转阴方面，法匹拉韦治疗组治疗后患者与对照组相比，转阴时间中位值明显缩短，分别为4天和11天。在胸部影像学改善方面，与对照组相比，改善率分别为91.43%和62.22%。

武汉大学中南医院牵头开展的临床研究已完成各120例入组和临床治疗观察，研究结果也显示，试验组治疗新冠肺炎的疗效显著优于对照组。

张新民说，目前国内已有企业获得国家药监局药品注册批件并实现量产。下一步，科研攻关组将进一步推动攻关成果在武汉应用，并针对目前国际疫情态势，推出药物治疗的中国方案。

疫苗研发进度如何 有的已递交临床试验申请

疫苗对疫情防控至关重要，对安全性的要求也是第一位的。

“已有研发进展比较快的单位，向国家药监局滚动递交临床试验申请材料，并已开展临床试验方案论证、招募志愿者等相关工作。”中国工程院院士王军志说，我国新冠病毒疫苗研发进展目前总体上处于国际先进行列。

灭活疫苗、基因工程重组亚单位疫苗、腺病毒载体疫苗、减毒流感病毒载体疫苗、核酸疫苗……目前，我国正按照5种技术路线、遴选8个优势团队“并联”开展疫苗紧急研制，有些研发团队已完成动物实验的大部分工作。

疫苗在用于人的临床试验之前，先要通过实验室里动物检验这一关。为加快动物检验，我国科学家第一时间建立了小鼠、恒河猴等动物模型。中国医学科学院医学实验动物研究所研究员秦川说，这些最早成功并经过鉴定的动物模型，使我国突破了疫苗从实验室走向临床的技术瓶颈。

“经动物实验证明安全有效性后，才能进入临床试验。”王军志说，大部分研发团队4月份有望完成临床前研究，并逐步启动临床试验。在不降低标准、保证安全有效的前提下，我国科学家正争分夺秒加快疫苗研发。

中医药发挥的作用有多大 体现在预防、治疗和康复全过程

在抗击疫情中，中医药发挥的作用受到广泛关注。中医药有何疗效？中西医结合效果如何？

国家中医药管理局科技司司长李昱说，在这次疫情抗击中，中医药参与面之广、参与度之深、受关注程度之高，是新中国成立以来前所未有的。中医药的作用体现在预防、治疗和康复全过程，在国家发布的诊疗方案中，中药方剂显示出了良好的临床疗效。

据介绍，国家中医药管理局先后派出5批近800人的专业队伍驰援武汉，全国支援武汉的医疗队里有近5000人来自中医药系统，全国有97个中医医疗机构作为定点医院参与了救治工作。全国除湖北以外的地区，中医药参与救治的病例占累计确诊病例的96.37%，在湖北地区中医药的参与率也达到了91.05%。

“中西医相互配合、相互协作，有效降低了病亡率。中西医结合是这次疫情防控救治的亮点，也将纳入我们向国际社会提供的中国智慧和中国方案。”李昱说。 据新华社

必须警惕幽门螺旋杆菌
——专家谈改变不良用餐习惯

一场新冠肺炎疫情重新激起了大众对用餐健康风险的关注，幽门螺旋杆菌这个熟悉又陌生的名词也不断被提起。专家表示，小小细菌不容忽视，改变不良用餐习惯势在必行。

“幽门螺旋杆菌感染是胃炎、消化性溃疡的主要原因，也是胃癌的高危因素，我国成人感染率为50%~60%，这意味着每两个人里就有一个携带者。”中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科副主任赵东兵介绍，这种细菌的传播与卫生、用餐习惯直接相关。

他说，幽门螺旋杆菌可以在排泄物里存活，如果带有细菌的排泄物污染了食物、水源等，就会造成传播风险。农村地区粪便污染造成的幽门螺旋杆菌感染较多。

在城市，幽门螺旋杆菌感染的家庭聚集倾向比较明显，经常是全家大人、小孩都感染，元凶就是共餐中的唾液传播：感染者胃中的幽门螺旋杆菌可能会反流到口腔，不刷牙等不良的口腔习惯引起的牙菌斑、牙结石里也会有幽门螺旋杆菌。

“好多人习惯用沾过自己唾液的筷子给他人夹菜。这是表达热情，实际上，给他人带去了健康风险。这就是我国幽门螺旋杆菌感染者比例较高的一个原因。”赵东兵说。

而幽门螺旋杆菌容易被忽视同时也很危险的一点在于，很多无症状感染者并不知晓自身情况，在不知不觉中通过共餐传播了细菌。

近年来，随着人们生活水平提高，各地流行起一村一镇或百人千人大型聚餐。北京大学公共卫生学院副院长王培玉表示，此类做法有诸多危险，不应提倡。一方面，大聚餐人多近距离接触，很容易造成疾病传播，交叉感染；另一方面，厨师需要在短时间内做大量饭菜、使用大量餐具，食品卫生与安全很难保证。

非典时就已有行业协会和公共卫生专家呼吁改掉传统的共济一桌、共食一盘的共餐制，新冠肺炎疫情让“分餐”说再度回归人们视野。有专家表示，分餐虽然对疾病的预防有帮助，但也要考虑到它所带来的人与人之间的情感疏离。此外，中餐的烹调形式使得分餐实施起来较为麻烦。

王培玉认为，提倡分餐不具有强制性，所以执行上存在困难。但要打破固有习惯、养成新的文明习惯需要长期、耐心的国民健康教育。

那么，改变用餐中的不良习惯要从哪里开始？

“在聚餐时努力提倡一人一餐盘，如果做不到，使用公筷、公勺也能够大幅降低疾病传播的可能。”王培玉说。经过近年来相关行业协会的大力提倡，公共场合聚餐已经有了一定规范。很多饭店会主动为顾客摆上公筷和公勺，在一定程度上推动了公众养成健康卫生的用餐意识。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师陶夏平提出，各单位、公司和学校在鼓励自带餐具的同时，可健全相关配套设施，在食堂配备专人专用的餐具柜，为大家用餐提供方便。

居家用餐又该如何培养正确习惯？固定餐具很重要。赵东兵建议，每位家庭成员（尤其是小孩）要有自己固定使用的碗筷勺，可以从颜色或形状上有明显区分，避免混用。

“有条件和意愿的家庭，还可以在饭菜出锅后，直接分到每位家庭成员的盘子里，不仅能更好地避免病菌传播，还有助于均衡营养，限定食量，避免暴饮暴食。”陶夏平说，规范刷牙、饭前便后洗手、尽量不吃生冷或未煮熟的食物等也十分必要。

“给孩子喂食时，大人不要用嘴吹食物，更不要用嘴尝试或咀嚼食物后再喂给孩子；孩子每次吃东西前都要洗手，吃饭时不玩玩具；保持就餐环境卫生，让孩子坐在餐椅上吃饭，大人不要追着孩子喂饭。”北京大学公共卫生学院妇幼卫生学系主任王海俊说。

赵东兵提示，家庭用餐不能忽视餐具消毒，应定期高温煮沸消毒或使用消毒柜消毒，“日常普通的清洗无法保证把细菌完全杀灭，必须经过高温消毒或消毒碗柜消毒才能杀灭掉”。

据新华社

春天捂好肩膝踝

春节的天气乍暖还寒，对老人来说是容易受凉发病的时节。骨关节炎是老人最常见的退行性疾病之一，易在早春复发，老年朋友这段时间一定要做好关节的保护。

浙江大学医学院附属第二医院干部保健科副主任医师郑朝辉表示，早春时节，天气往往多风、多寒、多湿；人体关节表面缺乏肌肉覆盖，血液供应也不是很丰富，活动又频繁，因而容易受寒冷、潮湿的影响，诱发关节炎。尤其是肩关节、膝关节、踝关节这三处，病情容易发作，不但给老人带来身心痛苦，还会降低生活自理能力。因此，老人务必做好保护。

保暖护具不可少。疫情期间老人虽很少出门，但在家也要注意保暖。最好在肩部披上披肩，既松快又暖和。晚上睡觉注意不要把肩膀露在外面。坐着看书读报时，可以在膝盖处盖上一条薄毯子或围巾。还要注意的是，老人在家最好穿能包裹整个踝关节的长袜，袜口别太紧，建议选择摇粒绒家居袜，柔软舒服。

把握好温湿度。老人的居室最好向阳，室内湿度以30%~50%为宜，温度保持在23℃~26℃最让人舒适。控制好室内温湿度，才能不给关节炎可乘之机。

避免损伤。老年朋友要注意避免长时间站立、做使关节负荷过大的动作，如猛提重物等，减缓关节软骨磨损。一旦关节疼痛，尽可能保暖，用热水袋局部热敷。

补充营养。建议老人吃些富含蛋白质和维生素D的食物，如鸡蛋、鱼肉等，或在医生指导下适量服用补钙保健品，增加骨骼强度。最好不要抽烟，避免影响钙质吸收。 李爽

受疫情影响，全国多地尚未开学。“宅家学习模式”给不少学生带来焦虑、烦躁、沮丧等情绪困扰。心理教师提示，应正视负面情绪，通过行动调节、主动交流等化解。 新华社发

胃食管反流者少喝果汁

大多数情况下，胃食管反流是由饮食不规律、饮酒等造成的。为减小胃容量及胃酸对黏膜的刺激，胃食管反流患者要远离以下几种食物。

高脂食物。脂肪含量高的食物会大大降低胃的敏感性，使胃动力减弱，腹腔脂肪堆积，进而引起膈肌食管裂口增大，引起食物反流。除了油炸食物，建议患者还要避免饮用全脂牛奶，如果特别想喝牛奶，首选脱脂的。

酸性和刺激性食物。胃食管反流常见的症状有烧灼感、咽下疼痛、呕血和便血等，饮用酸性饮料或刺激性饮料会使上述症状加重，因此，患者需要远离橙汁、番茄汁、碳酸饮料等。

酒或含酒精饮料。饮酒会导致胃部功能障碍，使胃酸分泌增加，导致食管下括约肌松弛、损伤食管内黏膜屏障等。因此，胃食管反流患者应避免饮酒以及含酒精的饮料。

除此之外，胃食管反流患者在饮食上还需要注意以下几点：第一，急性食管炎初期给予流质饮食，减少食物摩擦对食管的刺激，可通过管喂或静脉给予营养物质。第二，急性食管炎愈合期可逐步过渡到正常饮食，进食清淡流质饮食。第三，进餐时要少量多次，细嚼慢咽，避免暴饮暴食，因为过饱饮食会增加胃部负担，增加胃酸流入食管的概率。第四，采用干稀搭配的进餐方法，避免能量摄入不足。在合理饮食的基础上，注意保持体育锻炼，也有助于预防及减少胃食管反流发生。 唐末

过敏者五吃五不吃

春暖花开，容易过敏的人除了限制户外活动，饮食调节也至关重要。美国正确饮食网最新载文，刊出营养学专家奥利维亚·塔伦蒂诺总结出的春季防过敏五吃五不吃。

香料：吃茴香，不吃辣椒。季节性过敏人群在春季最好不要吃辣椒等辛辣食物，因为这类食物会在体内产生组胺，引发或加重流鼻涕、鼻塞和眼睛发痒等过敏症状。茴香是一种天然的减充血剂，通过刺激黏膜纤毛帮助缓解充血，进而缓解过敏症状。

饮品：喝热茶，不喝啤酒、葡萄酒、白酒和香槟。啤酒、葡萄酒等都含有组胺和酪胺，更易导致过敏。另外，酒精会加重身体脱水。而热茶（尤其是绿茶）富含有助于抗组胺的槲皮素，并可有效保持体内水分，稀释细胞中的过敏原。热茶蒸汽还有助于稀释黏液，缓解充血。

补充益生菌：喝酸奶，不吃泡菜。美国《儿科研究》杂志刊登意大利一项新研究发现，与服用安慰剂的过敏性鼻炎孩子相比，饮用含有益生菌酸奶的孩子，一年内过敏发作的次数更少。发酵食品泡菜也含有一定的有益菌，但其原料卷心菜含有组胺，可能会加重过敏症状。

坚果：吃腰果，不吃榛子、杏仁。腰果中富含的微量元素镁是一种天然抗组胺药，镁还有助于肌肉放松，缓解身体和喉咙疼痛。尽管多种坚果都富含镁，但建议过敏人群要避开榛子和杏仁，因为这两种坚果都含有可引起口腔过敏的蛋白质。

补充欧米伽3脂肪酸：吃三文鱼，不吃金枪鱼。《欧洲临床营养学杂志》刊登一项研究发现，血液中欧米伽3脂肪酸含量较高的参试者，过敏性鼻炎的风险更低。三文鱼富含欧米伽3脂肪酸，可以常吃。尽管金枪鱼的含量也不低，但是其中还含有大量可引起炎症的组胺。 徐成

书包背不对 很少晒太阳 有事憋心里

六个习惯偷偷伤脊椎

很多人直到背部疼痛，才注意到脊柱出了问题。有些意想不到的日常习惯会伤害脊柱，近期，美国健康网站对此做了总结。

1.背包太沉。背包本身并不损害脊柱健康，而是重量过沉或背包方式不正确。最好用双肩背，并把束腰带系紧，减轻背部承受的重量。

2.骑动感单车。这种运动迫使人们长时间向前、向下倾斜身体，可能导致背部和颈部问题恶化。当然，不锻炼对脊柱伤害更大，骨密度会随着年龄增长而下降。负重运动有助于增加脊柱和其他部位的骨密度，锻炼核心肌肉群的运动能增强背部肌肉力量。

3.过度防晒。身体制造维生素D的有效方法是暴露在阳光下，从食物中只能获得少量。所以，适当晒晒太阳能增强骨质。

4.吸烟。吸烟抑制椎间盘血液循环，使其脱水，难以吸收保持健康所需的营养物质。

5.抱孩子方式错误。正确的抱孩子方式是双脚分开站立，两脚间距与肩同宽。蹲下时，只有臀部和膝盖弯曲，尽可能把重物放在身体附近。

6.压抑情感。情感对疼痛导入肌肉群和身体系统（包括背部和脊柱）的方式有很大影响。如果人们无法发泄愤怒、悲伤和恐惧，很可能感到身体疼痛，包括背痛。 萧忠