

王辰院士谈当前疫情防控

后疫情时代来了吗？秋冬疫情怎么防？

“新冠肺炎疫情在全球持续蔓延，我国是受疫情严重影响最早的国家，现在总体控制得比较稳定；本土的疫情传播基本阻断了，间断散发的小规模流行和暴发会常态化出现，境外流行对我国输入压力长期存在，社会生产生活、经济运行和疫情的流行、防控之间形成了新的常态。这就是我们目前面临的状况。”

在近日举行的第二十二届中国科协年会上，中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰院士分享了他对我国当前及未来一段时期疫情防控的判断和建议。

把握的预测，预判疫情难度极大，精确的预测几乎不可能。

武汉、北京、大连的疫情，以及国际上多次疫情，都与海鲜市场、加工厂密切相关。对此王辰分析，海鲜通过冷链运输，所以其携带的病毒容易存活。另外，海鲜是跨长距离运输的一类食品，这意味着包括来自疫源地等世界各地的海产品都可能运进国内。

“这是我们已经发现的应该汲取的教训，所以对这类疫情，不能再采取个案化应对的办法，而应该进行规律化的探索，出台相应的管控措施和形成相应的管理条例及规定，并且切实实施。”他说。

不可懈怠 秋冬流感季节须警惕

王辰提醒，虽然我国疫情已得到明显控制，但现在还没到可以懈怠的时候，接下来需要警惕和预防新冠肺炎在秋冬和春季与流感相交织。

“到秋冬季节，新冠肺炎会不会和季节性流感、某种新型流感等呼吸道传染病交织出现，相互影响，进而增加疫情的复杂性？有没有其他的一些人类社会的或者自然界的因素也参与其中？这些都是我们必须要考虑的。”王辰说。

他进一步解释，对传染病的流行来说，社会状况和自然环境的变化都至关重要，而且历史上已经不止一次出现了多种传染病交互存在的情况，这是人类最难防范和应对的，必须心存戒惧之心。

他说，新冠肺炎在秋冬和春季一旦合并流感，会增加鉴别诊断难度，隔离人群的难度与成本也会明显加大，社会资源投入显著增加，人群死亡率可能会明显上升。“实际上，每年流感的死亡人数不少，若和新冠

肺炎交织在一起，对社会心理、社会稳定的冲击不可小觑。”

“及时普遍接种流感疫苗是最有效的办法。流感疫苗要争取在今年9月底以前接种，不要晚于10月份，并且要充分地大人群接种。”王辰建议。

防控进入常态化与应急结合新常态

疫情流行成为新常态，防控到底要做到什么程度？王辰表示，由于社会资源有限，不能总是无限量地放大社会的防控措施，不计成本和效益一味追求把疫情压至零，而要根据疫情的消长情况适法适度。应采取收放自如的防控措施，在可控的程度上对疫情适度控制，这符合疾病本身的规律和人类多方面的协调发展要求。

“应对策略要始终维持在把疫情压到一定的程度，同时社会能够相对正常运转的状态，也就是中央提出的协调好疫情防控和社会经济发展之间的平衡。”王辰说。

王辰提出，目前疫情防控要从全面的应急处置转变为常态化的防控与应急处置相结合，社会和经济生活兼顾防疫的新常态。一方面应启动严重情景应急的准备工作，对疫情精确掌握、及时发现、筹谋准备；另一方面应建立高度敏感的新冠肺炎和流感等呼吸道传染病常年监测系统。

“对新冠肺炎疫情，一定要有长期的规划和清晰的工作计划。”王辰说，在现在的疫情时代和今后的后疫情时代，必须切实加强医疗卫生事业和支撑医疗卫生事业的健康产业，健康产业将成为科技、产业和社会经济发展的重大方向和方面。

据新华社

很伤牙的十件小事

牙医深知生活中的哪些小习惯会日积月累地对牙齿、口腔造成伤害。近期，美国MSN网站健康频道总结了一些牙医的建议，提醒人们改掉伤牙齿的习惯。

嚼冰块 天热时，很多人喝完饮料，也不放过剩下的冰块。嚼冰块会造成牙齿隐裂，引发牙痛。美国牙医彼得·万斯托博士建议，喝冰饮料时用吸管，避免冰水直接刺激牙齿或喝进冰块。

吃柠檬 柠檬富含维生素C，但它的酸性对牙齿伤害很大。美国纽约牙医维多利亞·威茨曼博士表示，有些人有吸吮柠檬片的习惯，导致牙釉质被腐蚀，口腔内正常的酸碱度失衡。

含硬糖 在美国牙医拉娜·罗森伯格博士看来，硬糖比其他糖果更伤牙，它要较长时间才会融化。有些“急性子”咬碎硬糖，也是牙齿隐裂的帮凶之一。

吃薯片 罗森伯格博士表示，薯片这种淀粉类零食对牙齿健康没有任何好处。淀粉会在口腔中变成糖，卡在牙缝间，是牙菌斑绝佳的“养料”。

开瓶盖 手边没有开瓶器，牙齿往往“代劳”。美国牙医比尔·多夫曼博士说：“开金属瓶盖，牙齿可能从中间折断，只有做种植牙或牙冠才能修复。”用牙齿拧塑料瓶盖也是同样，下巴扭曲还会给咀嚼肌和关节带来压力，引起下颌关节疼痛。

共用牙刷 多夫曼博士警告，他人的牙刷布满细菌，可传染很多疾病。有研究表明，导致蛀牙的细菌会通过牙刷传播。

咬指甲 罗森伯格博士说，咬指甲会使门牙边缘变平，磨损更快，让牙釉质开裂，牙齿更易过敏。咬指甲时下巴受压较大，让人更爱磨牙、无意识地咬牙，导致周围关节、肌肉都受牵连而产生疼痛。

咬笔等文具 学生做作业时，常无意识地把笔、尺子等文具送进牙齿间。这不但让牙齿断裂，还吃进了数量巨大的细菌。万斯托博士建议，如果很难控制，可以嚼个无糖口香糖。

穿孔 如今，在嘴唇或舌头上穿孔的“时尚潮人”不在少数。这会对牙齿和口腔黏膜造成慢性损伤，导致牙齿折断或脱落、牙龈萎缩。

吸烟 许多证据表明，吸烟会导致口腔癌等多种疾病。另外，它还会让牙齿变黄，带来口臭。

王海洋

老胃疼 要调肝

如今有胃病的人越来越多，胃病难养、难好也成了不少人的愁事。首都医科大学附属北京中医医院消化中心副主任医师赵鲁卿表示，如果胃病缠绵不愈，可以先考虑调养肝。

胃痛为啥要调肝？中医认为，胃的主要功能是受纳腐熟水谷，也就是接受、储存食物，初步消化后将食物下降运输到十二指肠。这个功能的强弱主要取决于胃气的盛衰，胃气以降为顺，而胃气通降的作用需要肝气调节。肝主疏泄，调节一身的气机。如果肝脏疏泄功能出现问题，胃气通降作用就会受影响，从而导致气机不通而出现胃痛。肝在五行中属木，脾胃属土，木能克土。恼怒伤肝，肝气横逆，势必克犯脾胃，脾胃功能受损就会出现胃痛。

肝气犯胃引起的胃痛具备以下特点：胃脘以胀痛为主，多伴有两肋胀痛、打嗝频繁、喜叹息，遇到心情不好时疼痛发作或加重，打嗝后胃痛胃胀症状缓解。

赵鲁卿提醒，日常养胃，一是要在饮食上多加注意，二是侧重养肝。饮食以清淡为主，不吃油腻辛辣、寒凉及太酸太甜的食物，不喝酒、咖啡和浓茶。同时，饮食要规律，不暴饮暴食，有泛酸胃灼烧症状的人群不宜过量喝粥，否则容易加重反流症状。

养肝可从两方面着手。一是常喝有调肝功效的代茶饮。合欢花、玫瑰花有疏肝、理气、解郁的作用，菊花可清肝热，枸杞能滋肝养肝。二是调节好自身情绪。肝和情绪最为密切，经常发脾气会伤肝，进而影响肝脏功能。所以，平时保持乐观平和心态很重要。

如果胃痛发作，可通过按摩穴位急救。按压中脘（胸骨下端和肚脐连接线中点）、足三里（腿膝盖骨外侧下方凹陷往下约四横指处）、内关（手臂内侧中间，腕横纹上约三横指处）、太冲（脚背第一、二跖骨结合部之间凹陷中）等穴位，具有健脾和胃、消食化积、降逆止痛的作用，关键时刻可快速缓解不适症状。

高嘉悦

脖子多汗 多是气虚

人在进行体力活动、进食辛辣、气候炎热或情绪激动时会出汗，这属于正常生理现象。但当汗出而无汗，不当汗出而汗出过多，或仅局部汗出，就属于病理现象了。中医认为，“汗为心之液”“汗血同源”，汗出过多会使人体的精气外泄而至气虚，临床表现为常常觉得气短、神疲乏力，进一步加重会影响气血运行。

《灵枢·逆顺肥瘦》记载：“手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足。”这句话的意思是说，手太阳小肠经、足太阳膀胱经及督脉的循行都经过项颈，此处长期出汗或出汗较多，会使气向上冲逆，影响气血运行，轻者出现脖子肌肉恶风、僵硬，重者引起头痛、失眠等症状，更严重者会导致心悸、目眩，整个人看起来很虚弱。

项颈汗出过多的人群，可尝试以下方法调理。

避免汗出当风 “风为百病之长”，风寒侵袭会加重项颈不适，因此要注意项颈保暖。办公或乘公共交通时，如果坐在风口处，最好披一件披肩，护着脖子。

吃些食疗方 项颈汗出过多，多为气虚者，这些人平时可多吃小米、大枣、山药等补益中气的食物，也可每日取适量百合、黄芪、西洋参冲泡代茶饮。

勤锻炼 “正气存内，邪不可干”，项颈汗出过多可通过适度锻炼增强体质，传统的太极拳、八段锦、五禽戏适合各类人群，不会过度耗气伤津，是增强体质的好方法。

汤剂调理 项颈长期汗出过多且伴有气短、乏力、目眩、心悸、失眠等比较严重症状的人群，可在医生指导下服用中医方剂桂枝龙骨牡蛎汤调理。

张琼

“秋老虎”中迎末伏 烙饼摊鸡蛋吃起来

8月15日，迎来今年“暑伏”里的末伏。随着末伏的到来，难熬的“暑伏”进入尾声，环境温度和湿度都在逐渐下降，但距离凉爽的金秋还有一段时间。专家提醒，末伏时节，盛夏余热未消，很多地区仍处在闷热的气候中，公众依然要注意防暑降温，及时补水，起居有节。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍，“暑伏”是头伏（初伏）、中伏（二伏）和末伏（三伏）的总称。初伏和末伏都是10天，中伏天数不固定，有的年份10天，有的年份20天。就今年的“暑伏”来说，中伏是20天。

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，在民间饮食习俗中，烙饼摊鸡蛋成为末伏的应节食品。罗澍伟说，立秋后，天气转凉，人们食欲渐增，口味需要调剂。饼由面粉制成，烙制时麦香四溢。小麦含有丰富的维生素、矿物质和微量元素，鸡蛋的营养更是丰富。人们在吃烙饼摊鸡蛋时，往往还要加上一些酱类、蔬菜或熟肉制品，在丰富口感的同时，也让人体所需营养更为均衡。

由于末伏必须在立秋之后，所以民间有“秋后一伏”的说法。立秋虽然过了，但受西太平洋副热带高压影响，仍会有一段时期暑热难耐，如同老虎一样发威，民间称之为“秋老虎”或“秋傻子”，也就是能把人热“傻”了。

末伏时节，面对“秋老虎”，公众如何养生更健康？罗澍伟表示，饮食应以滋阴清热、润燥健脾为主，可多吃一些清热、健脾、润燥的食物，如冬瓜、百合、萝卜、苹果、梨、香蕉、柠檬等。

据新华社

多吃鱼可抵御空气污染

空气污染会损害大脑功能，而经常吃鱼或能更好地抵御这一不良影响。这项研究成果发表在近日出版的《神经病学》杂志上。

美国哥伦比亚大学的研究团队选取了1300多名平均年龄70岁、无痴呆症的女性志愿者。活动开始时，研究人员通过问卷收集了受试者的饮食、体育活动和病史信息，并对她们进行了脑部扫描，以评估大脑各个区域的健康状况。另外，根据血液中欧米伽3脂肪酸的含量，将她们分为4组。她们的家庭住址被用来确定三年来平均接触空气污染的情况。

结果显示，在同等空气污染程度上，相比血液中欧米伽3脂肪酸含量高的人，含量较低的受试者大脑萎缩程度更高。研究人员因此得出结论：每周吃一到两份鱼，即可提高血液中欧米伽3脂肪酸的含量，保持大脑体积，抵御空气污染。

蔡利超

■ ■ ■

柑橘类水果特别护心

冠心病是冠状动脉粥样硬化引起的缺血性心脏病，包括心绞痛和心肌梗死等，被称为“世界顶级杀手”。近期，日本国立癌症研究中心的一项多用途队列研究表明，平时多吃以柑橘类为首的富含类黄酮的水果，可降低二成以上缺血性心脏病发病风险。

研究小组以8.7万名年龄在45-75岁、无心血管疾病和癌症的居民为对象，采取调查问卷的方式进行了平均为期13.2年的追踪调查。该研究将每100克中含有50毫克以上类黄酮的水果定义为“富含类黄酮”的水果，其中包括苹果、梨、柑橘类（橘子、柚子等）、草莓、葡萄等，并根据日均摄入量将参试者分为5组进行对比分析。结果表明，摄入量最多组与最少组相比，缺血性心脏病发病风险降低了22%。其中，柑橘类水果效果最为显著，摄入量最多组的发病风险降低了24%。

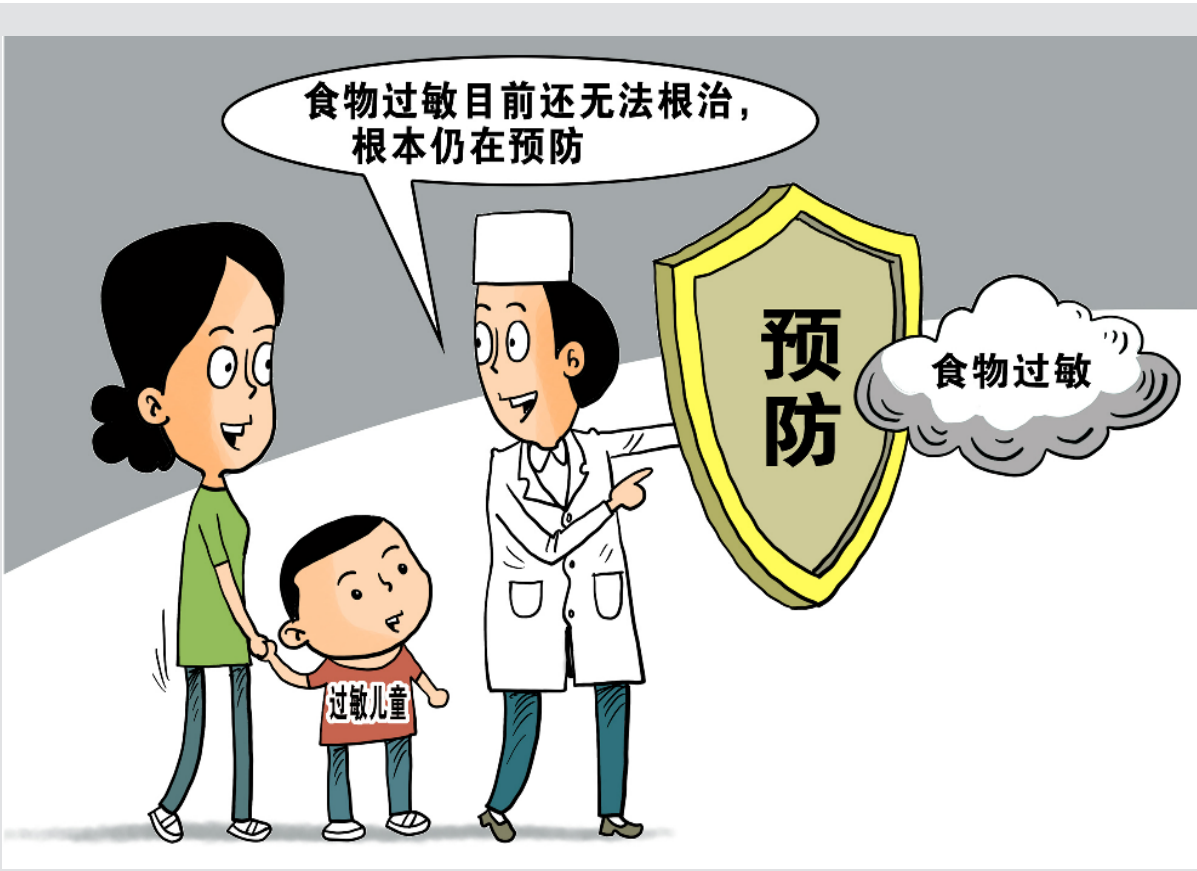
研究人员表示，上述水果中的类黄酮和维生素C具有抗氧化、抑制动脉硬化和炎症、保护血管内皮、改善脂质代谢等作用。以往曾有研究报告称，食用苹果与缺血性心脏病风险降低有关，但由于类黄酮主要存在于苹果皮中，削皮吃苹果会对防病效果有所影响。

夏普

九岁打HPV疫苗效果好

周铭

■ ■ ■



吃蛋糕没事，吃蛋糕却起了风团；喝牛奶就呕吐、拉肚子……食物过敏儿童的一日三餐令家长倍感焦虑。专家表示，有的家长要求医院给孩子做的检测越多越好，这是误区。食物过敏的检测关键在精准而不在多，一定要跟临床病史相符。一些未经论证的检测，如过敏原特异性IgG检测、生物共振/生物电检测、细胞毒性测试等，不但不能用于食物过敏的评价，还会干扰诊断，加重家长的焦虑情绪。

新华社发