用防疫定力为“新冠病毒去哪儿了”框定答案

热点

近日，“新冠病毒去哪儿了”的问题引起广泛讨论。多省市疾控中心发布提示，目前多地处于病例散发状态，尚未检测到新的变异株。与此同时，随着天气变暖，有网友发出疑问——新冠病毒还会有哪些变化？进入春夏季节后，新冠病毒会消失吗？这些疑问，萦绕在民众心里，催生出不少想法，有人因此认为疫情阴霾散尽，到了该额手相庆的时候；也有人仍然感到焦虑，认为疫情只是暂时稳定下来，大规模的“反扑”仍有可能。

春节之后，防疫形势的最新变化与过去形成了鲜明对照：药品抢购热潮余温刚退，丢弃多余药品的现象已在各地出现；民众还在为医务人员能否应对好医疗挤兑现象而担心，医院发热门诊等繁忙科室就已基本恢复平静；有人还在为外出会不会“阳”而焦虑，景区和车站已经“挤”字当头。来势汹汹的感染高峰在普通人的观感中似乎戛然而止，变化如此之快，难免令人心存疑虑。也正因如此，人们才对疫情的未来走势十分关心。

其实，对于疫情的发展趋势，公卫部门不难根据传染病学规律作出判断。大部分地区超过80%的人感染后，形成的免疫屏障会持续一段时间。但随着免疫力递减，个人感染风险递增，感染仍会散发。新冠病毒感染后产生的抗体，通常能够保护感染者半年以上，因此下一轮疫情可能在半年左右出现。但个人感染先后、免疫力强弱、免疫衰退进度不同，将来即使有疫情，感染时间也会相对分散，不会再次出现短时间内大量感染的现象。疫情流行趋于温和与平稳，是大势所趋。

不过，即便疫情在整体上趋于温和平稳，感染新冠病毒对于家庭和个人的影响依然不容小觑。对此，普通人还应注意防护，不能过早懈怠下来。不注重戴口罩等防感染手段，感染风险将升高；未按期接种疫苗，患重症的可能性会增加。高龄与慢性基础性疾病等风险人群，采取防护措施的重要性更为明显。这些个体差异，会导致每个人面对疫情的风险大小有所不同。年龄和身体状况等差异没法改变，但多数个体差异与个人行为有关，可以通过积极的行动，营造最有利于自身的防疫环境。

家庭和个人最大限度降低疫情影响的最佳办法，就是秉持科学态度，依照权威指南做好防范。世界卫生组织最近主导的一项研究显示，曾经感染和接种疫苗，两者相加产生的“混合免疫”，具有更强或更为持久的免疫力，能预防97%以上的重症或住院。因此，不仅未感染者要积极接种疫苗，“阳过”之后一段时间，同样应按官方指引尽可能接种疫苗。此外，戴口罩、勤洗手、多通风等习惯也应深入人心。

新冠病毒不会自己消失，盲目放松不可取。不过，新冠病毒虽然还会给我们带来一些麻烦，但病毒毒性逐渐衰减、感染后症状减轻、公众防疫经验日益丰富、有效的疫苗和药品越来越多等，是可以预料的趋势。疫情虽未结束，诸多积极的因素综合在一起，我们有足够的理由对防疫前景保持乐观。

面对与新冠病毒有关的疑问，每个人或许会有不同的想法。总而言之，既不麻痹大意，又不紧张焦虑，保持防疫定力，用科学的防疫举措框定正确答案，是应对当前疫情的最佳选择。　□罗志华

科学运动　开启健康生活

新冠病毒感染“乙类乙管”第一个春节后，很多人的身体还在恢复中，上班族锻炼的时间更少。如何通过科学运动促进身体恢复健康？西安体育学院运动与健康科学学院副院长刘军建议大家制订“智慧运动”方案，开启兔年健康生活。

打破久坐少动。春节期间，亲朋好友互访聚餐时，久坐少动的程度也在加剧。节后，上班族面对电脑工作、学生长时间伏案学习、许多人上下班开车等都会久坐。刘军说，经过研究证实，每坐30分钟起身走动5分钟，对于降低血糖和血压的效果最佳。建议大家在紧张工作、学习时，可以借助给茶杯蓄水、课间活动等方式改变久坐的行为，利用墙体、椅背进行简单拉伸运动，缓解久坐带给身体的伤害。

运动强度要科学。因各种原因停止运动的人恢复运动时，一定要循序渐进、量力而行。一般从中低强度较短时间开始，待逐渐适应后慢慢增加强度和量。每次运动要有一定的强度和量保证锻炼效果，也不能因为强度和量过大造成再次疲劳、损伤，甚至诱发疾病。正在恢复的人可选择走路、骑车、慢跑等安全有效的锻炼方式。人们可以根据自身状态判断运动强度：一是运动时能唱歌则说明运动强度不足；二是运动时可以维持正常说话交流，全身微微出汗为强度适宜；三是运动时说话困难则表示运动强度较大。总之，每天运动量应控制在次日晨起后精力充沛不影响工作与生活、有继续进行运动的欲望为宜。

运动生活化。除了专门的体育锻炼外，还可以用生活中各种体力活动来运动，如打理花草、步行购物、上楼梯、骑车上下班等。建议大家利用上下班的路程进行锻炼，既利于环保，也促进身体健康。

碎片化运动。世界卫生组织推荐每人每周进行至少150分钟至300分钟中等强度的运动，每天需要30分钟至60分钟的运动。假如上班族抽不出整块时间进行运动，就可利用碎片化运动。建议每天进行3次10分钟的中高强度运动，也可以达到与持续运动30分钟一样的运动效果。刘军建议改变久坐的习惯，就算从椅子上起身锻炼几分钟，进行靠墙静蹲或者站桩等运动，也会有非常好的效果。

劳逸结合让运动更高效。首先，采用间歇式运动，例如在操场上跑步与走路结合、冲刺跑与慢跑结合，运动后进行拉伸整理。其次，采用上肢与下肢搭配进行运动，例如做完引体向上或者俯卧撑，再利用慢跑消除上肢疲劳。再次，采用高强度与低强度搭配进行运动，例如长期高强度的脑力劳动造成的疲劳，可利用低强度体力活动增加摄氧量、促进脑部血液循环，帮助身体消除疲劳感。

运动加营养让身体恢复好。俗话说“人是铁饭是钢”，人在科学饮食配合下才能有好的体能。刘军建议，节后应该多摄入富含膳食纤维、维生素的新鲜果蔬，降低脂肪特别是饱和脂肪的摄入。对一天的饭量在总量上进行控制，如晚餐总量可以降低三分之一、午餐总量降低五分之一，摄入鱼虾蛋奶等优质蛋白及营养更为全面的全谷类优质碳水。　□杜玮

健康小知识

中青年得心血管病 连累大脑受伤

近期一项研究显示，60岁之前患心血管病的人更容易出现认知减退，大脑健康状况更差。

这项研究调查了3146人。研究开始时，参与者年龄为18至30岁，随访时间长达30年。在所有参与者中，147人有早发心血管疾病，即60岁之前患有冠心病、脑卒中、心力衰竭、颈动脉疾病等。30年的随访期间，参与者接受了五项认知功能测试。研究发现，早发心血管疾病患者的表现较差。在所有参与者中，656人进行了脑部扫描观察脑白质高信号和脑白质结构完整性。脑白质高信号通常表示大脑白质的血管损伤。研究发现，早发心血管疾病者存在更多的脑白质高信号以及脑白质结构完整性受损。且在五年内，早发心血管疾病使认知能力下降的可能性增加了三倍。　□杨进刚

女性每天走万步 可降低糖尿病患病率

美国田纳西州一所临床心血管研究中心的研究人员，运用与电子健康记录相关联的可穿戴设备数据，对使用者在体育活动和Ⅱ型糖尿病之间的关系进行了分析。这些数据来自5600多人，其中75%为女性。

研究发现，在任何类型的体育活动上花费更多时间的人，患Ⅱ型糖尿病的风险都会较低。而平均每天走10700步的女性，患Ⅱ型糖尿病的可能性比每天走6000步的人低44%。该项研究发表在近日出版的《临床内分泌学与代谢杂志》上。　□曹淑芬

抗抑郁药可能导致骨质疏松

以往研究认为，抑郁症和抗抑郁药的使用是骨质疏松症的危险因素之一。近期，意大利麦格纳格拉西亚大学的研究小组在国际《骨科评论》杂志发表的一项研究显示，传统抗抑郁药氟西汀等5-羟色胺再摄取抑制剂可致骨质减少，造成骨质疏松症风险上升。

研究小组以抗抑郁药和骨密度作为关键词，检索相关数据库，提取符合纳入标准的18项定性分析和5项定量分析的研究文献，以42656例各种亚型抑郁症患者为对象，就抗抑郁药和骨密度的关系进行分析。结果表明，5-羟色胺再摄取抑制剂的使用与骨密度减少显著相关，可致骨密度减少和降低的平均风险增加28%。　□宁蔚夏

水里加点料　口舌不干燥

一到春天，很多人就会被“干”困扰：一天到晚总喝水，还是觉得口干舌燥、皮肤发痒、眼睛发干。这是因为，纯水的补水效果并不是最好的，它会很快通过消化道进入血液中，然后从肾脏排出去。也就是说，水分子在体内的停留时间很短，往往达不到滋润咽喉和消化道黏膜的效果。春天补水不妨加点“料”，能帮人体留住水分子。

第一，加点以蜂蜜为代表的亲水物质。少量亲水化合物（比如蛋白质、糖、淀粉、植物胶质等）、电解质能够吸附大量水分子，它们将水分子带入身体，并长时间停留在身体内。等这些亲水物质被胃和小肠消化吸收后，水分子就会慢慢被释放，让人不至于总是感觉口渴。含有亲水化合物的食物有很多，比如蜂蜜、牛奶、豆浆、果汁等。需要提醒的是，我们并不鼓励大家用牛奶和橙汁来代替水，因为它们也含有一定能量，过量摄入有长胖的风险，但可以将其稀释后用来补水。淡蜂蜜水的补水效果也不错，其富含吸水能力很强的果糖，可以将水分子带入小肠、大肠，延长在体内的停留时间。

此外，一些汤水也有很好的补水效果，可以用来代替一部分白开水。一是稀的粮食汤，比如玉米汤、小米粥汤、红豆汤、绿豆汤等；二是羹汤，比如银耳羹、皂角米羹等；三是清淡少油的蔬菜汤，比如西红柿蛋花汤、菠菜鸡蛋汤等。需要特别提醒的是，这些汤水一定要少油少糖少盐，否则可能起到相反的效果。

第二，加点以茶叶、柠檬为代表的带特殊味道的物质。各种茶都是补水的好来源，它们香味特殊，能促进人们多喝一些。大麦、荞麦、糙米等炒过的种子都适合用来泡水代茶饮，味道很香，能提供钾元素，且有利于消化，适合饭前饮用，晚上喝也不影响睡眠。玫瑰花、茉莉花、菊花、桂花等花朵泡出来的茶，以及用柠檬片等酸香味水果泡出来的水，也适合用来补水。

第三，加点以枸杞为代表的富含胡萝卜素的物质。除了缺水，春燥的另一个常见原因是缺少维生素A。维生素A有助于维持皮肤和黏膜的完整性，如果摄入不足，皮肤表面所分泌的黏膜和皮脂减少，会带来干燥感。需要提醒的是，泡完水的枸杞，要嚼烂吃掉，因为胡萝卜素是脂溶性的，仅仅泡水并不能让其完全释放出来。　□刘玲英

这几种果蔬越新鲜越伤人

春天来了，万物生发的季节，正是尝鲜的好时候。然而并不是一切新鲜的蔬果都有利于健康。有些食物抢鲜吃，不仅没营养，还可能对身体造成一定伤害。

新鲜木耳。新鲜木耳中有一种叫卟啉的光感物质，这些物质在被身体吸收后，加上阳光的照射可能会出现皮肤瘙痒、红肿的情况。一般来说，干木耳经过暴晒，食用前又经过多次清水浸泡，这种光感物质会被分解掉，食用起来更安全，营养价值也不会少。

新鲜黄花菜。黄花菜有新鲜和干制两种。鲜黄花菜中含有秋水仙碱，如果处理不当，吃了容易在体内转变成有毒物质，引起中毒。烹调新鲜黄花菜要摘除花蕊，用水焯熟，浸泡一段时间后再食用。一般来说，干黄花菜经过加工后，去除了大量秋水仙碱，浸泡过后食用起来更加安全。

新茶。喝新茶不要盲目求新，特别是刚买的现炒茶不宜马上喝。从营养学角度来说，最新鲜的茶叶其营养成分不一定是最好的，这里讲的是采摘下来不足一个月的新茶。这些茶中的多酚类物质、醇类物质、醛类物质还没有被完全氧化。如果长时间喝，有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。

新鲜柿子。刚从果树上摘下的新鲜柿子很多尚未成熟，含有大量鞣酸，它们味道很涩，不仅会刺激口腔里的触觉神经，而且还会导致肠胃不适、消化不良。

所以说，对于不同种类的蔬果食材，各有各的挑选技巧。建议根据自己烹调的方式与目的来选择。　□阳子

这些生活“常识”其实都是错的

春节过后，不少人感叹没能摆脱“每逢佳节胖三斤”的魔咒。别再用“多吃点儿能抗冻”来自我安慰了。近期发布的科学流言榜告诉大家——能抗冻的并不是脂肪。此外，空腹服药和饭前服药是一回事吗？辐照食品到底有没有放射性？很多我们以为的生活“常识”，其实都是错的。

空腹服药等于饭前服药？

饭前服药与空腹服药不是一回事。饭前服药指的是在饭前半小时左右服药，空腹服药指的是在8到10个小时之内没有进食的情况下服药。服用某些药物时，需要胃内绝对的“空”，而不是“饭前”胃内食物较少的情况。

据专家介绍，如果没有区分清饭前服药与空腹服药的区别，首先会影响药物的吸收，贻误病情；其次可能增加药物不良反应的发生几率，比如恶心、呕吐等胃肠道反应。

由于胃液呈酸性，所以有利于弱酸性药物吸收（药物解离少，分子型比例高，脂溶性高），而不利于弱碱性药物吸收。因此，在胃液中不崩解、到肠道才被吸收的肠溶片，就需要空腹服用。其他宜空腹服用的药物还有：驱虫药、滋补类中药、盐类泻药、阿仑膦酸钠片等。阿仑膦酸这种治疗骨质疏松的药，如果不是在空腹的情况下服用，就可能对食道造成损伤。

辐照食品有放射性不能吃？

辐照食品是利用了放射性射线对食品进行灭菌保鲜，其原理为利用高能电子束、X射线或γ射线等照射食品。由于其具有较强的穿透能力，辐射线可以使食品中的水分、微生物等发生电离破坏生物的DNA，进而破坏生物膜及产生细胞损伤现象，从而有效地杀灭食品表面的虫卵、细菌等有害物质，抑制食品发芽、腐烂等过程，延长食品的保存时间。

辐照食品与放射性食品不同。放射性食品通常是指在核事故发生后，放射性物质在食品内大量堆积进而使食品被核污染，放射性食品是不可以食用的。而辐照食品通常是受到国家有关监管部门的监督，采取严格的食品安全性评估机制，按照相关标准进行辐照达到延长食品保存期、杀害食品表面有害物质的目的。

辐照食品没有放射性污染残留，已趋于成熟的食品辐照技术，也不会对食品安全有威胁，不会损失食品的口感和营养价值。

身上“囤肉”可以抗寒？

有人认为天冷时“囤肉”可以抗寒，较厚的皮下脂肪可以阻止体热散失，有助于保暖，所以长胖是对冬天最起码的尊重。其实不然，无论身上“囤”再多的脂肪阻止散热，若自身产热有限，仍然不抗冻也不保暖。

人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织，其中棕色脂肪组织中含有大量的线粒体，当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热，快速供能，有利于抗寒。但肥胖者“囤”的几乎都是不产热的白色脂肪，御寒效果有限。

真相是，御寒抗冻不能依赖厚厚的脂肪，而是要靠发达的肌肉主动发热。总之，寒冷的冬日，不妨从“被动囤脂肪模式”切换到“主动囤肌肉模式”，把重点放在均衡的饮食和科学的运动上。如此不仅能御寒抗冻，还能收获健康。

碳酸钙牙膏是伤牙牙膏？

之所以产生这样的误会，是有人觉得碳酸钙硬度较大，用其做摩擦剂的牙膏会让牙齿很受伤。其实，碳酸钙牙膏并不是所谓的“伤牙”牙膏。刷牙会不会对牙齿造成伤害，不是单凭确认某一种摩擦剂成分就可以下结论的。

刷牙对牙齿的磨损，与牙膏摩擦剂的研磨性、牙刷刷毛的硬度和末端外形以及刷牙时的压力、持续时间和频率等多个因素均有关系。其中，与摩擦剂研磨性有关的因素包括摩擦剂颗粒的硬度、外形、尺寸和浓度等——即使是含有同种摩擦剂的不同牙膏，其研磨性也可能不相同。不假思索地判定碳酸钙牙膏就是“伤牙”牙膏，显得过于武断。

符合生产标准的牙膏都是安全可靠的，所以不必担心选错牙膏。与碳酸钙相比，水合硅石被广泛用作摩擦剂成分，更主要的考量是它的稳定性和相容性（可以与氟化物等牙膏其他成分和平共处），而不是研磨性。在刷牙时要保护牙齿，关键是注意选用适当的牙刷，以及采用正确的刷牙方法，例如牙刷放置的位置和角度，刷牙的力度等等。

年纪大了牙齿自然会脱落？

“老掉牙”被不少人认作是一种生理规律，其实“老掉牙”真不是年龄的错。人上了年纪，牙齿会有退行性病变，没有年轻时那么白亮，牙龈会萎缩，但是掉牙和年龄没有必然联系。掉牙的主要原因包括龋齿、牙周炎和外伤。

世界卫生组织对牙齿健康标准的定义是“8020”，也就是我们到80岁的年龄时，至少应该有20颗功能牙。海南的一些长寿村，有很多百岁老人的牙齿都非常健康。牙齿健康和身心健康有非常密切的关系，所以从现在开始，保护每一颗牙齿就显得尤为重要。　□李洁

医学新知

男人当了父亲 大脑结构会发生改变

生一次孩子，女人的身心都会发生重大改变。有相关研究证明，女性怀孕期间大脑皮质外膜发生的形态变化，与青春期发生的变化非常相似，且这种改变可能会起到显著的恢复大脑年轻化的效果。

但据另一项公开发表的研究显示，当了父亲的男人，其大脑皮层结构，特别是默认模式网络和视觉感知网络会出现明显萎缩。该研究结果显示，与孩子未出生前相比，参加调查的两组新手爸爸的皮层体积均出现了减少（分别减少1.14mm^3和0.76mm^3），而任何皮层下结构中都没有检测出显著的体积变化。这一点与女性大脑结构的变化有所不同。研究人员参照哈佛大学脑科学中心Yeo教授的七个功能网络（视觉、躯体运动、边缘、背侧和腹侧注意、额顶叶和默认模式网络）理论，计算了每个皮层的体积变化。结果表明：与孩子出生前相比，新手爸爸在默认模式网络和视觉系统中明显体积减小。

默认模式网络是一个较晚进化的高阶系统，可能负责识别婴儿的需求并作出适当反应。简单来说，就是与婴儿共情的系统，它的体积减小预示了新手爸爸在为养育好自己的子女作出积极适应。而视觉系统的体积减小则是意想不到的，这个网络在身份转变对父母大脑影响方面很少被探索。这一发现表明，视觉系统在帮助父亲识别婴儿并作出相应反应方面可能发挥着独特的作用，但这一假设仍然有待进一步证实。

由此可见，人的观念、性格、思维方式甚至大脑结构都不是一成不变的，随着人生经历的丰富，每个人都在历练中获得成长。当父母们充满憧憬地迎接新生命的到来时，他们自己也在经历着一次蜕变和新生。　据《中国妇女报》