

“阳康”返乡别大意 这些事情要注意

“我虽已‘阳康’，但家里爸妈，有些亲戚还没有阳，真担心自己身上仍有病毒传染给他们……”随着春节临近，不少外地工作、打工人员陆续返乡，以了却前几年没能“回家过大年”的心愿，但他们担心返乡会把病毒传染给亲人。如何避免这些情况，让我们看看专家怎么说。

量体温 勤检测

新冠病毒感染者主要表现为发热、咽干、咽痛、咳嗽等症状，发热多为中低热，部分病例亦可表现为高热，体温在 39℃ 以上，发热的病程一般不超过 3 天；部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅觉(味觉)减退、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等；少数患者病情继续发展，发热持续，并出现肺炎相关表现。

当新冠病毒感染者满足以下标准中任意一条且其他症状明显好转

时，即已进入恢复期：连续两次核酸检测阴性；连续 3 天开展抗原检测结果均为阴性；居家隔离满 7 天时，未使用退烧药情况下，发热症状消退超过 24 小时。

若要返乡，首先要确保自己是不是真的恢复了，观察自己的症状是否好转，比如头不疼了、嗓子不疼了、呼吸顺畅了；体温保持正常在 3 天以上，睡得好吃得饱，检测情况正常。满足这些条件，传染性就会非常低了。

如果实在担心自己将病毒传染给家人，可以在不适的症状消失后，间隔一段时间再返乡。目前正处于新冠病毒感染阶段的人，最好居家休养康复、不建议出行；还没有感染新冠病毒或者还没有康复的人群，不建议远途旅行。

如果家人还没有“阳”，了解和督促他们打疫苗非常重要。疫苗接种是预防传染病最经济、最有效的方式，现阶段使用的新冠病毒疫苗对防重症及减少病死率仍有很好的效果，建议尚未接种新冠病毒疫苗或尚未完成全程接种、加强接种的人尽快接种疫苗，以便获得强大的免疫保护，特别是 60 岁以上的老年人群和有慢性基础性疾病的人群，感染新冠病毒后容易加重自身基础性疾病，因此应尽快接种新冠病毒疫苗，早接种、早预防。

戴口罩 勤洗手

感染新冠病毒奥密克戎后，免疫功能正常的人群，体内都会对病毒产生一定抵抗力，短时间内再次感染奥密克戎变异株的可能性较小，但冬春季节同时也是流感等呼

吸道传染病高发期，建议个人防护莫降级，以免“阳”后刚刚恢复又感染其他疾病。

过去几年里，大家保持戴口罩、勤洗手等良好的个人防护措施和卫生习惯，在很大程度上免于多种呼吸道传染病的侵扰。1 月 8 日，新冠病毒感染实施“乙类乙管”，防控措施进一步优化调整。虽然防控措施调整了，但良好的卫生习惯还要坚持。

作为健康的“第一责任人”，感染新冠病毒进入康复阶段后要要做好个人防护，包括戴口罩、注意手卫生、保持一米距离、不扎堆、少聚集等。同时，要加强自我健康监测，密切关注自己及家人的健康状况，如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状，多饮水，多休息，对症治疗，若病情发展，要及时就医。（记者 郑伟元 整理）

燃放烟花爆竹的典型危害有这些



害有哪些呢？让我们一起来看一看。

诱发呼吸道疾病

烟花爆竹中含有硫磺，硫磺在燃烧后会释放出大量的二氧化硫，二氧化硫进入呼吸道后会阻塞上呼吸道，在人体的口腔、支气管黏膜上形成具有腐蚀性的亚硫酸、硫酸和硫酸盐，造成眼灼痛、流泪、流涕、咳嗽，甚至会出现呼吸困难、胸闷气短、胸口疼痛等症状出现，引起或诱发支气管炎、气管炎、肺气肿等疾病。

可能造成爆震性耳聋

爆震性耳聋是精神性耳聋的一种，当耳朵在受到承受能力外的音源刺激的时候，耳神经会受到损伤，影响听力，这种损伤是不可逆的。一般来说，夜间人体能够承受的噪音

分贝不能高于 45 分贝，但监测数据显示，燃放烟花爆竹的地区噪音污染可高达 135 分贝，明显高于人体可承受范围，有可能引发爆震性耳聋。而且燃放烟花爆竹产生的高强度、高密度的噪音也有可能诱发各种心脑血管疾病，对有基础性疾病的老年人尤其危险。

容易造成烧伤、炸伤

往年春节前后，医院烧伤门诊的病患都会明显增多。根据医务工作人员介绍，就诊患者中儿童居多，普遍都是面部和手部烧伤，甚至还有眼睛被炸伤的危重症患者。此外，过节期间经常会有一些“熊孩子”淘气，将烟花爆竹扔进下水道后引起沼气爆炸，造成更严重的后果。

（记者 郑伟元 整理）

驱寒暖身 美味下饭 冬天应该吃这些

随着年关临近，新一轮冷空气来袭，气温急速下降，很多市民更愿意吃些暖身的食物御寒。那么，在这寒冷的冬季，应该吃些什么，又怎么吃呢？让我们一起来看一看。

补充富含钙和铁的食物

人怕冷与机体摄入某些较少有关。如钙在人体内含量的多少，可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性；血液中缺铁是导致缺铁性的重要原因，常表现为产热量少、体温低等。因此，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁、虾等；含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪、黄豆、芝麻、黑木耳和红等。

多吃主食及适量温热食物

要多吃主食，适当选择产热高和温热性的食物，主要有狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、红枣等，这些食物中富含及脂肪，产热量多，对于素体虚寒、阳气不足者尤其有益。

多吃水果及适量护阴食物

为防治上火，冬季还宜配食鳖、龟、鸭、鹅、藕、木耳等护阴之品，尤其是一些体弱多病、精气亏损的人。另外，每天还应补充水果，多吃、等生津类水果，对抵御冬季干燥有好处。但癌症病人注意要加热吃，并且不能过量。

及时增加维生素 A 和 C

增加摄入维生素 A 和维生素 C，可增强耐寒能力和对寒冷的适应力，并对血管具有良好的保护作用。其中维生素 C 主要来自新鲜水果，维生素 A 主要来自动物肝脏、胡、深绿色蔬菜等。

多摄取含蛋氨酸食物

寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通过转移作用，提供一系列适应寒冷所必需的物质。因此，冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物。如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

以上这些食物，不仅驱寒暖身，搭配合理还美味下饭，市民可根据自己的口感，搭配食用。（记者 郑伟元 整理）

针灸治疗新冠感染有奇效

祛病邪 减损伤 恢复脏腑功能

在新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)中，针灸治疗被纳入到常规治疗。而在《新型冠状病毒感染诊疗方案(试行第十版)》中，则进一步完善了儿童病例中医药治疗方案，其中提到了对儿童患者进行针灸治疗。那么，针灸如何治疗新冠感染呢？

据了解，2021 年 4 月，天津公安医院与中国中医科学院、河北中医学院、天津市南开医院、天津中医药大学第一附属医院多单位合作，系统研究了针灸治疗新冠病毒感染的多靶点机制。该研究结果表明，针灸治疗新冠感染与抑制炎症应激，提高免疫力和调节神经系统功能有关，包括激活神经活性配体-受体相互作用，钙信号传导途径，癌症途径，病毒致癌作用，金黄色葡萄球菌感染等。

从中医角度看，针灸虽然不

能直接杀死病毒，但通过针灸经络上的腧穴、调整人体气血运行，可以达到祛除邪气，恢复脏腑功能的效果。简单地说，就是针灸通过挖掘提升人体自身潜能，从而对新冠感染进行干预。

在第九版（试行）和第十版（试行）诊疗方案中，对于不同临床分型的成年患者推荐的治疗穴位也均不相同。据介绍，轻型患者，在病邪刚刚侵入阶段，用针刺就可以祛除病邪，中型和重型病人，如果脏腑功能已经受到损伤，用针灸通过调整气血来起到辅助减少脏腑功能损伤和脏腑功能恢复的效果。

目前，《中国针灸》《中国医学创新》《世界中医药》等学术期刊的多篇研究均证实，针灸治疗不仅可以提高人体免疫力，还能通过激活人体胆碱能抗炎通路，抑制

巨噬细胞释放促炎因子，调节炎症反应以实现抗炎作用。

对于刚转阴尚处在恢复期的人群来说，针灸治疗可以缓解患者的不良情绪，缓解咳嗽，呼吸困难，腹痛，恶心，呕吐和疲劳等症状，在 COVID-19 预防，治疗和康复中发挥作用。有分析表明，针灸是一种有效的辅助非药物治疗，可以改善接受呼吸系统疾病（如哮喘等）治疗患者的症状，这也为进一步研究针灸治疗新冠感染相关症状的可行性提供了基础。

此外，针灸仅通过体外的非药物外治疗法对患者进行干预，因此不会有药物所带来的副作用和胃肠负担，这也成为针灸治疗的独特优势。也因此，新冠患者和康复者来寻求针灸治疗的越来越多，针灸正成为新冠康复治疗的新选择。（记者 郑伟元 整理）