

编者按

当前,我国疫情防控工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”,老年人、孕产妇、儿童、慢性基础性疾病患者是健康服务的重点人群。防控面临新形势,多地又检出新变异株,权威专家对此有何分析?转阴后仍然一直咳嗽,康复期体力不支,有哪些好方法来应对?

制图/胡兴

# 一直咳嗽? 体力不支? 担心新毒株? 新形势最新回应和建议 都在这了

## 1 新冠重症率增加了吗?“白肺”是什么?

国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏认为,本轮疫情目前正处于感染高峰期,即便奥密克戎的重症率与之前的德尔塔相比有所下降,但再低的重症发生率,结合我国庞大的人口基数,重症病人数量都会成倍上升。每年我国季节性流感造成的肺炎也会有季节性的高峰,最近肺炎及重

症病例数量的增多,主要是因为短时间内感染的病例增加,但重症概率总体仍然很低。所谓的“白肺”是重症肺炎的影像表现,即重症肺炎的患者拍摄CT和胸片时,肺部会因透光度下降而呈现白色,只是反映肺炎的严重性,“无论什么病原体,只要引起重症肺炎,都有可能出现‘白肺’”。

## 2 到底有没有“特效药”?

近期,一些用于治疗新冠病毒感染的抗病毒药物被冠以“特效药”之名,引发不少网民的关注和抢购。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,首先要明确,目前没有针对新冠病毒的特效药。一些抗病毒药物能够抑制、干扰新冠病毒复制,但是这些药物需要在感染早期使用,并且要在医生指导下规范使用。

“同时,这些抗病毒药物是有条件推荐特定人群使用的,对于轻型、普通型有向重型、危重型发展的高危人群,如高龄有基础疾病的人群,可以有效降低重症率。”童朝晖说。抗病毒药物使用时存在很多注意事项,可能出现不良反应,还可能与其他药物的相互作用,一定要在医生的指导下规范使用。

## 3 “阳康”还会二次感染 XBB 毒株吗?

BQ.1 和 XBB 是奥密克戎新的变异分支,已在一些欧美国家成为优势毒株,主要表现为传播力和免疫逃逸能力增加。近三个月以来,我国已经监测到 BF.7、BQ.1、XBB 传入,但 BQ.1 和 XBB 在我国尚未形成优势传播,优势传播还是以 BA.5.2 和 BF.7 为主。北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医

师李侗曾表示,感染 BA.5 后经过一段时间,保护力水平下降,遇到免疫逃逸能力强的毒株,再感染的风险会增加。但是,再次感染主要会发生在一些免疫力低下的人群中,免疫功能正常人群在短时间内再次感染风险比较小,而且感染后的症状通常比第一次轻微。

## 4 转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,对此,中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机是多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况进行处理。“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感

染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要 2 至 4 周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有好处的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意保暖。适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等。

## 5 咳嗽久了会不会加重成肺炎?

中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升表示,咳嗽是机体的保护性反射,有利于清除呼吸道内的分泌物或异物。从中医来看,热退之后余邪未尽发生咳嗽,这类咳嗽往往表现为痰少、痰粘、咽痒等,此时应当认识到疾病已经在向好的方向发展。从中医来看多为痰热、阴伤等导致肺气失宣,临床可以选

用清肺、润肺、宣肺、化痰一类的中成药都会有效,如急支糖浆、养阴清肺丸、杏贝止咳颗粒等。有很多人担心咳嗽久了会不会加重成肺炎,要明确的是咳嗽本身不会引起肺炎,肺炎除咳嗽以外还会有发热持续不退,或胸闷,或乏力,或有大量的浓痰等等,如出现这些症状建议去医院就诊。

## 6 康复期如何恢复体力?

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面

条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。三是补充一些微量营养素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素 C 等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

## 7 临近春节,面对可能到来的重症高峰,如何保护脆弱人群?

“当前,‘小地方’的疫情传播不像大城市这么迅猛,但是传播的持续时间比较长。随着春节人员的回流,可能会在当地引起一波输入性高峰,此时需要分级分类对待:一部分是目前感染率已经比较高的地区,所受的影响相对较小;但如果是原来感染率非常低的地区,受到的影响就会较大。对于感染率还不高的地区,要尽量减少大规模的人群聚集。”张文

宏说。张文宏建议,要做好科普宣传,鼓励人们在返乡过程中做好个人防护,为“压峰”作出个人努力,从而减少“重症高峰”带来的救治压力。“已经感染过的人群回乡,可能不会造成太大影响。如果是没有感染过的,要做好防护,尽量避免自身感染引起亲友的新发感染,加剧当地的疫情高峰。因此,大家旅途中要戴口罩,最好是 N95 口罩,如果家中老人还没有感染过,我们去探望时也要严格戴口罩。”(本报综合)

## 生活宝典 选年货注意这几点

随着春节脚步的临近,购置年货成了家家户户的大事。无论是线上“秒杀”还是线下“扫货”,这份攻略都能帮到您。说起置办年货,做了30年厨师的唐廷胜表示,这个季节,黄鱼、红骨蟹最为美味。挑黄鱼,首先要看黄鱼的肚子大不大,肚子大的很油、口感差,要选身材修长的。然后看鱼尾巴,要用手摸一下,如果手上沾有黄颜色,说明是用色素染的。选蟹比较简单。首先,要看蟹壳左右两个尖尖角,黄红色的面积越大,说明蟹又老又肥,反之则蟹太嫩;其次,要看整只蟹是不是长得饱满,拿在手里要有沉甸甸的感觉。

经营炒货店的方林富介绍,挑选炒货主要是闻味道和看颜色。新鲜的瓜子,应该是带着天然的香气的,而陈年的瓜子往往带有冷库里的潮气和油臭味。新鲜炒制的花生,表面应该有自然饱满的光泽,而陈年货则往往颜色暗淡,略显干瘪。自然开口的开心果裂开一条大缝,完全合不拢,完全闭合或者只剩一小条缝,则是人工开口的;果仁的颜色是绿色的,比黄色的要新鲜;开心果的果壳一般是淡黄色的,如果是颜色特别白的,不建议购买。(摘编自《新民晚报》)

## 养花技巧 家养五种植物有助于预防流感

这个冬季,感冒、流感、新冠病毒频频骚扰我们,除了勤洗手及尽量避免去人多的场所,我们还能做的就是在家里养一些可以抗击病毒、避免患上感冒和流感的植物。法国璞医香公司最近委托进行的一项研究发现,5种植物能改善室内空气,对预防感冒和流感有益。

### 桉树

桉树在防治感冒和流感等呼吸道疾病方面有巨大潜力,可以在室内种植。

### 薰衣草

只要有阳光照射,薰衣草在室内也能茁壮成长。薰衣草一直被认为是一种温和有效的辅助睡眠工具,建议大家把薰衣草放在卧室里。

### 紫锥菊

紫锥菊被广泛用于防治感冒和流感,它可以通过提高包括鼻子在内的呼吸道黏膜屏障的效力来激发免疫功能。阳光房或封闭阳台都是紫锥菊理想的种植区域。

### 常春藤

冬天常见的霉菌可令呼吸道受刺激以及引发炎症,常春藤可减少室内空气中的毒素如甲醛,还可以减少霉菌。

### 天竺葵

天竺葵也能在室内种植,并具有抗病毒特性。它是一种天然的空气过滤器,可帮助净化空气,阻止感冒和流感等呼吸道传染病的传播。(摘编自《中国妇女报》)



常春藤可减少室内空气中的毒素。网络供图

## 年前“扫房”跟着收纳师学整理



▲网络供图。

“二十四,扫房子。”每年从农历腊月二十三起到除夕止,民间把这段时间叫“迎春日”,也叫“扫尘日”。扫尘就是年终大扫除,北方称“扫房”,南方叫“掸尘”。为此,专业收纳师卞标淳分享了一些家庭收纳诀窍,趁着“扫尘”,以收纳为契机,开启新春的美好生活吧。

### A 收纳:不一定要“断舍离”

不少关于家庭收纳的书籍、视频中,都要先做“断舍离”,但卞标淳并不提倡在收纳时“断舍离”,因为不少人扔了东西之后可能还会再买,“先规划好空间,把现有东西放到正确的地方,这样就能很清晰看到自己到底有哪些东西,需要什么或不需要什么”。每次扔东西时也都先问自己:“是真的不想买还是想买新的?”知道自己缺什么,比急着扔掉什么更重要。

#### 要做有效收纳,避免无效收纳

很多人习惯把裤子叠起来,每次叠好后都觉得好整齐,但一找裤子又都翻乱了。在卞标淳看来这就是无效收纳。

有效收纳,不光是把所有东西收拾整齐、归置好地方,还要让它们处于一个“找得到、

看得见、放得下、用得上”的状态,有利于用完后放回原处。卞标淳建议,能挂的衣服就不要叠。比如把牛仔褲都挂起来后,便能一目了然,袜子、裤袜等适合叠起来收纳。

#### 尽量扩展衣柜的“有限空间”

许多人家里不管怎么收纳,东西都有些放不下。其实不是收纳方法错了,而是收纳工具或空间格局出了问题。

卞标淳建议用超薄纤维衣架替换普通衣架,可以为衣橱增加不少空间。挂衣服时一定要沿着肩线挂。不少人家中的衣柜高度是事先设计好的,直接把东西往里一塞,这样可能浪费很多空间。卞标淳建议通过打孔和隔板,将衣柜进行改装,可以增加不少空间。

### B 扫除:做对顺序更轻松

平时在家做点清洁感觉很容易,但提到大扫除,不少人感觉有些无从下手。应该按什么顺序打扫?顽固污渍怎么去?卞标淳提醒,应先收纳,再打扫。家用电器、衣服杂物等,如果乱摆乱放,就会拖慢扫除进程。先处理掉杂物,让物品各归其位,才能使后面的扫除顺利进行。

打扫顺序方面,应按照厨房—卧室—客厅—厕所的顺序打扫。打扫每个房间时,要依照屋顶—墙壁—玻璃—家用电器及家具—地面的顺序,这样能提高工作效率,减少无用功。清理、擦拭抽屉或柜子等家具时,应按照从里往外的顺序。需要提醒的是,打扫厨房时,清洁电器、橱柜的污水可能会溅到墙面,因此厨房的墙面和台面要留在最后打扫。

#### 选对工具清洁更省力

一瓶几块钱的草酸浓缩溶液就能轻松去掉很多顽固污渍。使用时,将溶液稀释在水中,拿上喷壶将稀释后的溶液喷在污渍处,几分钟后用水冲掉或者用抹布擦掉即可。因草酸浓缩溶液有一定腐蚀性,所以不要在大理石或木地板上使用,使用时应戴上手套。需要提醒的是,清洁剂别混用。漂白剂和厕所清洁剂混合,会产生有毒的氯气;漂白剂和氨水混合,会刺激呼吸道,损伤肺部组织。建议

打扫时只使用一种清洁剂,且要少量使用。

大扫除时,在橡胶手套外面再套一层棉纱手套,就可以很方便地清洁到平时用抹布不易擦拭干净的狭窄处,比如马桶内侧、灯具上方、缠绕在一起的电线等。纹理更细腻的棉质手套也可用来擦拭陶瓷器、画框等精细处。想要干活更顺手,可以将酒精倒入喷壶内喷洒使用。纳米海绵清洁油污、划痕、水渍等十分在行。使用时沾点水轻轻擦拭污渍处即可。但要注意,纳米海绵不适合擦拭抛光且易刮擦的表面,如汽车表面、液晶屏、相机镜头等。

#### 别忘给手机也“洗个澡”

手机作为大家工作、生活、交流的必备物品,一天下来难免受到各种各样的污染。大扫除迎新年的当口,也别忘了给手机好好“洗个澡”。

首都医科大学宣武医院急诊科医师魏硕建议,手机消毒可以选用手机消毒液、普通湿巾和75%乙醇等,也可以用风油精代替。在擦拭手机前要洗手,以“无菌操作”的态度擦拭手机,拆下手机壳,一条一条擦拭,最后擦拭四角及边框。擦拭手机后要立即擦干,不建议将消毒后的手机放在太阳底下晾晒。建议定期消毒手机。(摘编自《中国妇女报》《北京青年报》《江南时报》)

## 行摄提醒 拍建筑巧控畸变

畸变是在摄影创作中无法回避的问题,尤其是进行建筑风光摄影时,畸变特别容易察觉。由于那些可以调整和消减畸变的特殊镜头往往比较昂贵,通过后期处理来补偿畸变又有一定的门槛,所以,对普通摄影者而言,在拍摄环节通过透视的调整来调控畸变显得尤为重要。

为了获得大场景,建筑风光摄影中我们使用最多的是广角镜头。要消减广角镜头带来的畸变,拍摄时适当提高机位、同时压低镜头是一个非常有效的方法。要注意的是,拍摄时尽量用小光圈,以求最大的景深。同时建议使用更短一些的焦距以求最大的拍摄视角,让画面有一部分余量留给后期做裁切。(摘编自《照相机》)

在摄影创作中有一种畸变不能怪镜头,而是由于“近大远小”的透视关系造成的。要消减这种畸变,解决的核心是要找准中心点。只要机位落在“中心”位置,画面看起来就会均衡一些。包括在地平线、海(湖)岸线的处理上,让机位落在线条的中心也是很重要的环节。否则,虽然建筑物是正的,但怎么看都别扭。

另外,线条的平直与否是肉眼最容易觉察的。因此,建筑风光摄影中我们要尽量少布局线条,这样即使有畸变也不显眼。实在回避不了,也要让画面中的线条按照一定的美学法则分布,不然的话,凌乱的线条会把画面切割得支离破碎,咋看咋不舒服。(摘编自《照相机》)

