

新冠又抬头 该怎样应对?

钟南山给出这三点建议

最近,全国多地出现新冠病毒感染流行趋势。对此,总台记者对中国工程院院士钟南山进行了采访。钟南山院士表示,目前国内主要流行的新冠病毒毒株毒性较低,婴幼儿应特别注意防护;老年人和有基础病的人群一旦感染要在48小时内及时用药。

根据中国疾控中心发布的监测数据显示,我国4月新型冠状病毒检测阳性率呈上升趋势,目前新冠病毒已成国内大部分地区门诊就诊量首位的病原体。

我国流行毒株毒力较弱

钟南山介绍,此轮中国的新冠病毒毒株主要是XDV和XDV.1,新毒株的特点突出,一方面,免疫逃逸更强,之前已感染过或者打过疫苗的,也可能再次感染;另一方面,症状更轻,例如嗓子痛、低烧、咳嗽或根本没有症状,容易被忽视。

中国工程院院士钟南山说:“国家疾控中心3月到5月份的数据中,新冠急诊阳性病例从6.5%增加到16.5%,在中国主要的流行毒株是XDV和XDV.1。这种新冠毒株大多数人会自己好,它的毒力比较弱。”

慢性病患者和老人群体更要重视

钟南山提醒,一旦发现有新冠病毒感染的症状出现,要及时进行检测并及时用药,特别是慢性病患者和老人群体更要重视。

中国工程院院士钟南山说:“基础病得了新冠以后,往往原来的基础病会加重。必须正确对待,及时用药,这些药在48小时之内用,效果会更好。”

通过物理隔离保护婴幼儿

针对5岁以下的幼儿,钟南山表示目前还没有有效的治疗方法可以缓解婴幼儿的症状。他强调要通过物理隔离来保护婴幼儿。

中国工程院院士钟南山说:“我们正在积极研发新冠病毒的抗体,因为疫苗对一岁的孩子没用,他还没有产生抗体的能力。我的看法是,物理隔离很重要。尽量不带孩子去公众多的地方或者空气不太流通的地方。戴口罩,避免孩子传染。得了新冠以后特别注意加强基础护理。” 来源:中新网

小满未小 祛湿防寒

小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气,今年5月21日是小满节气。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师李伯华介绍,小满节气标志着暑气渐升、雨水渐丰,万物至此小得盈满。此时节,自然界的阳气渐盛,人体也需顺应时令变化,调整日常起居,防暑祛湿、安然度夏。

李伯华介绍,小满时节气候颇具特色:气温升高,却未至酷热难耐;雨量增多,但湿度尚在宜人范围;白昼延长,阳光却不似盛夏般毒辣。此时人体体感舒适,正适宜开展户外活动,如散步、慢跑、做操、跳舞等。这与《黄帝内经》中“夏三月……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”的养生理念不谋而合。

小满期间,气温尚未达到盛夏的炽热,但昼夜温差较大,早晚凉意明显,加上不时出现的风雨天气,使得气温波动频繁。李伯华提醒,生活起居需格外留意,关注气温变化,及时增减衣物,夜晚睡觉时即便天气微热也要盖薄被。同时,别贪恋冷饮,避免过度食用冰冷食物,以免引发感冒或胃肠疾病。

李伯华提醒,小满时节是胃肠道疾病的高发



期,可以适当食用一些健脾利湿的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等,以增强脾胃运化功能。同时,少吃生冷、油腻、辛辣食物,如生蒜、辣椒、羊肉等,以免刺激胃肠,影响消化功能。

“小满既是作物成长的关键时期,也是人们调养身心好时机。”李伯华说,不妨走进自然,放松身心,感受夏意渐浓的美好。同时,密切关注气候变化,合理调整生活方式,以健康的姿态迎接盛夏的到来。 来源:人民网

久坐也伤小臂血管

久坐不仅影响腿,还会影响胳膊。日本筑波大学研究人员近期在美国《微血管研究》杂志发表研究指出,久坐会削弱小臂皮肤血管的扩张功能,而交替冷热刺激可以有效缓解这一损伤。

研究要求11名健康年轻人在25℃的环境中保持坐姿75分钟。研究人员在他们小臂的不同区域设置了四种温度调节方案:常温(33℃)不变、15℃冷敷4分钟后加热至40℃、33℃维持4分钟后加热至40℃、持续加热至40℃,交替过程共重复5次。试验结果显示,久坐会显著削弱小臂皮肤的血管

扩张能力,这意味着局部血流量减少,血管反应性变差。而通过局部的冷热交替刺激,可以有效缓解这种不良影响,增强血管扩张反应。研究还发现,虽然久坐对小臂的血管收缩功能没有造成显著影响,但温度调节仍对该功能产生了积极作用。

研究人员表示,需长时间保持坐姿的情况下,适当引入局部冷热刺激,或可作为减轻皮肤血管功能下降的一种有效干预手段。新研究的这些发现也将有助于开发预防血管功能恶化的新策略。 来源:生命时报

第15个“中国旅游日”,湖南张家界国家森林公园以“锦绣山河,美好旅程”为主题推出森林游、遗产游、亲子游等多元化惠民旅游产品,并开展直播互动、非遗进景区等特色活动,吸引各地游客纷至沓来,感受张家界地貌的独特魅力。来源:人民网



冬天怀孕 孩子不易发胖

很多都想不到,一个人的胖瘦很可能在受精卵时就已注定。近日,一项发表在英国权威期刊《自然·代谢》上的研究发现,寒冷季节怀孕生下的孩子,更有可能拥有健康体重。

日本东北大学医学研究生院、东京大学、东京医科大学研究人员在北海道招募了356名成年男性,根据其出生日期推测受精卵形成的时间。受精时间在10月中旬至次年4月中旬被认为是寒冷季节受孕。结果发现,寒冷季节受孕后生下的孩子,成年后的棕色脂肪活跃者占比为78.2%;温暖季节受孕生下的孩子,棕色脂肪活跃者占比为66%。随后,研究人员又对居住在东京都及近郊的286名

成年男女的棕色脂肪情况进行检测,结果显示,受精日属于寒冷季节的人,体内棕色脂肪的密度较高。棕色脂肪的核心功能是通过燃烧脂肪来产生热量,可以起到预防肥胖的作用。因此,棕色脂肪越活跃,肥胖风险越低。

研究作者之一、东北大学副教授米代武司解释说,不管是肥胖程度还是内脏脂肪面积,都是寒冷季节受孕出生的人比较小。研究认为,气温较低和一天内温差等环境因素会对父母形成刺激,并将“抵御寒冷”的信息写入生殖细胞,经受精卵传给子代。子代通过燃烧脂肪提高体温、抵御寒冷的能力较强,形成不易发胖体质。

来源:生命时报

中医从整体观念出发,将肥胖视为与人体脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关的病理状态。因此,强调综合调理,通过中药调理、针灸疗法、运动养生、饮食调理、情志调节等多种方法综合干预,达到健康减重的效果。

肥胖的病因病机有脾胃虚弱、痰湿内阻、肝郁气滞、肾阳不足等不同类型。比如,脾胃为后天之本,主运化水谷精微。如果脾胃功能虚弱,运化失常,水湿就可能在体内积聚,进而形成肥胖。

对于脾胃虚弱、痰湿内阻的肥胖者,常用的中药有薏米、茯苓、白术、苍术等,可以增强脾胃的运化功能,祛除体内的湿气。对于肝郁气滞的肥胖者,常用的中药有柴胡、香附、郁金、陈皮等,可以疏解肝郁,调节气机,促进脾胃的运化功能,从而达到减肥的效果。对于肾阳不足的肥胖者,常用的中药有附子、肉桂、干姜、杜仲等,可以温补肾阳,增强新陈代谢,促进水液代谢,从而减轻体重。

除了中药调理,还可采用针灸疗法。通过刺激特定的穴位,调节脾胃功能,抑制食欲,促进脂肪分解。适量运动有助于气血运行,消耗多余脂肪。太极拳、八段锦等传统运动,可以疏通经络,促进气血循环。保持心情愉悦,避免过度压力,通过听音乐、腹式呼吸等方式调节情绪,对于防治肥胖也非常重要。 来源:学习强国

健康减重 中医有方