

# 春运期间，如何严防奥密克戎？

## 国务院联防联控机制回应焦点问题

新华社记者 董瑞丰 顾天成

临近春节，陕西西安疫情进入收尾阶段，天津疫情仍在持续发展，但外溢风险逐渐降低。我国疫情防控形势虽然严峻，但总体平稳，各方正严密防范。

如何做好春运、校园寒假的疫情防控？如何严防奥密克戎？近日举行的国务院联防联控机制新闻发布会权威回应了这些焦点问题。

### 防疫总体形势如何？局部地区疫情可在短期内控制

“1月以来，全球新冠肺炎日新增确诊病例最高已突破350万例。当前，我国面临德尔塔和奥密克戎毒株输入疫情的双重挑战。”国家卫生健康委新闻发言人米锋说，春运即将开始，人员流动和聚集大幅增加，我国疫情防控形势严峻。

国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华介绍，尽管面对严峻的疫情防控形势，我国局部地区发生的本土聚集性疫情总体能够得

到短时间内获得有效控制，疫情总体形势还是平稳的。

据介绍，天津发生的本土奥密克戎聚集性疫情已经波及河南省安阳市和辽宁省大连市，疫情仍在持续发展，但疫情外溢风险逐渐降低；河南安阳的疫情仍存在一定的社区传播风险；陕西西安疫情已进入收尾阶段，仍需要严密防范。

此外，广东珠海、中山，上海市近日分别报告了本土病例，经基因测序发现为奥密克戎感染，部分感染者的社会活动轨迹较多，存在社区感染传播外溢的风险。

贺青华说，国务院联防联控机制综合组近日已向天津增派工作组，指导当地疫情处置。国家卫生健康委将继续关注各地的疫情形势，全面加强风险人员排查，强化春节期间疫情监测预警和常态化防控工作，提升疫情防范的早发现能力，一旦发现疫情，发现一起立即处置一起、扑灭一起，以保障人民群众过上欢乐祥和的春节。

### 春运怎样抓好防疫？交通部门和高校做好应急预案

高校学生已开始陆续返乡，春运也即将拉开帷幕，如何做好“通”和“控”两方面工作？交通运输部

和教育部进行了提前部署。交通运输部应急办副主任周旻介绍，面对全国多地近期聚集性疫情局部暴发，交通运输部既要防范疫情通过交通运输环节传播扩散，又要做好交通运输应急保障工作。

“从目前春运车票预售情况来看，2022年铁路春运学生流、务工流、探亲流等基本出行需求仍将保持一定规模。”国铁集团客运部副主任朱文忠说，国铁集团将从充分安排运力、加强客运组织、严格防控措施、完善应急预案四个方面，保障旅客铁路春运出行和疫情防控双重需要。

民航局飞行标准司司长韩光祖介绍，民航局鼓励航空公司灵活调配运力，统筹安排加班和临时经营航班，及时满足广大旅客出行需

要。同时要求各航空公司密切跟踪国内部分地区的疫情形势，配合防控要求做好客票退改服务工作。

高校学生密集，寒假返乡则覆盖全国城乡各地，疫情防控有其特殊性。如果要做出疫情防控应急处置，高校和属地之间还需更密切配合。

“一旦高校出现疫情，实行封闭式管理，就涉及校内大量师生的生活用品和疫情防控物资储备问题。”教育部体育卫生与艺术教育司司长登峰说，因此要切实落实常态化疫情防控各项措施，做好应急演练，及时检查和督促各项措施。确保一旦出现疫情，学校能够及时启动应急预案，并加强人文关怀。

### 如何严防奥密克戎？各地将动态调整完善防控措施

截至目前，国内已有10余个省份报告了奥密克戎输入病例，天津、河南、北京等地报告了本土确诊病例。从全球看，奥密克戎已经在全球150多个国家和地区进行传播，在有

的地区已成为主要流行株。

贺青华表示，国家卫生健康委将密切关注并跟踪包括奥密克戎在内的全球新冠病毒变异株的流行趋势，加强对相关变异株的传播力、致病性和疫苗免疫效果影响等研究，及时分析评估输入传播风险，根据评估情况指导各地动态调整完善疫情防控措施，坚决守住来之不易的疫情防控成果。

具体而言，在外防输入方面，一是严格落实入境人员全程闭环管理；二是严格管控接触入境人员物品和环境的高风险岗位人员；三是加大相关入境物品的抽检比例；四是严格落实入境航空器终末消毒等措施。

内防反弹方面，一是持续开展重点人群、重点场所和重点单位的监测预警；二是持续推进新冠病毒疫苗的接种；三是持续引导公众坚持做好日常的卫生防护，包括常通风、戴口罩、勤洗手等；四是快速处置发生的每一一起散发或聚集性疫情，有效遏制疫情进一步蔓延和扩散。

# 转氨酶高不必非吃保肝药

本报综合讯(陈群)近日，一位体格强壮的小伙儿来到门诊，要开保肝药，因经常喝酒应酬，最近体检发现转氨酶有点高，就赶紧来医院，准备吃药好好保护肝。医生仔细看了他的体检报告，发现其实并无大碍，只需定期复查就行。类似的例子在门诊中并不少见，这说明很多人对肝脏有误解，比如人们常以“喝酒伤肝”“生气伤肝”的理由来劝家人少喝酒、少生气，或认为肝功指标有问题的人需要吃保肝药等。市面上各种养肝、护肝、保肝的产品也不断推出，那么，吃药到底能不能护肝呢？

保护肝脏，首先要弄明白肝脏是什么？肝脏是腹部内最大、最重要的实质性脏器。其主要功能表现为两方面：1.代谢和转化功能，还包括分泌胆汁，参与造血、储血和调节循环血量；2.负责药物和有

毒物的代谢，即俗称的“解毒”功能，正是这一特殊“技能”，让人们

对肝脏特别重视。

目前国际公认的肝功能分级标准中有五个指标：胆红素水平，代表肝脏的代谢功能；白蛋白水平，代表肝脏的合成蛋白功能；凝血功能，代表肝脏的合成凝血因子功能；腹水，代表肝脏合成蛋白功能严重下降；肝性脑病，代表肝脏解毒功能下降。上述五大肝功能受损，是无法通过药物逆转的。而我们平时常提到肝功异常主要指转氨酶升高，原因有很多，诸如睡眠不足、饮食、饮酒、病毒、药物等。生活中，更值得人们关注的是以降低转氨酶为目的的保肝行为。实际上，降酶≠吃保肝药，转氨酶数值只是反映肝脏状态的一个指标，通常是暂时性的，无需吃药都会恢复正常。

在临床中，保肝药一般指具有改善肝脏功能、促进受损肝细胞再生、增强肝脏解毒功能等作用的药物，主要包括抗炎类、降酶类、解毒类、促肝细胞修复再生类、利胆类、促进能量代谢类等6类。因其种类不同、副作用不同，适应证也不尽相同。在保肝治疗中，首先应去除引起肝细胞损伤的病因，其次才是选择适宜的保肝药治疗，常见的有复方甘草酸苷片、谷胱甘肽、葡醛内酯、复合磷酸酯酶片等。这些都是处方药，应在医生指导下使用。

需要提醒的是，中医理论的肝与西医的肝不是一个概念，分属于两个完全不同的医学理论体系。很多药店出售的中成药，诸如养肝茶、益肝灵、护肝片等，仅仅适用于传统医学理论中的“肝”，对于西医理论下的肝功异常并不适用。护肝没有捷径，没有偏方，合理膳食、充足睡眠、适当运动、健康习惯等是最好的“护肝药”。(摘自《生命时报》)

# 喝酒脸易红 胃癌风险高

本报综合讯(王东)每逢节假日，酒变成了餐桌上必备的助兴之物。日本东京大学研究人员在《科学》子刊上发表的研究表明，如果你属于喝一小杯就会脸红的人，喝酒时最好不要硬撑，因为你的身体比其他人更容易“受伤”。

有些人之所以喝酒脸红，是因为他们携带了一种基因突变——ALDH2基因突变，35%~45%的亚洲人携带这种基因突变。ALDH2基因编码了乙醛脱氢酶2，这种酶负责分解乙醇(也就是酒精)代谢产生的乙醛，因此，携带这种基因缺陷的人，会导致体内蛋白酶活性降低，造成酒精代谢物乙醛的大量积累，从而引起人体皮肤潮红和发炎反应。更重要的是，乙醛是一种致癌物，喝

酒脸红的人经常饮酒会大大增加食管癌、胃癌等消化系统癌症的风险。流行病学调查显示，喝酒脸红而又常喝酒的人，患食管癌的风险增加7~12倍。研究人员还发现，喝酒脸红的人，即使少量喝酒，患胃癌风险也会大大提高，喝酒和ALDH2突变是胃癌在亚洲人群中高发的重要原因。除消化系统癌症，ALDH2突变基因携带者，患上糖尿病、冠心病、缺血性中风以及阿尔茨海默病等疾病的风险也会增加。

该研究对东亚地区控制胃癌发病率提供了科学指导：通过基因检测法筛查胃癌高危人群，以提醒这些人采取更为健康合适的生活方式，如少喝酒。(摘自《生命时报》)

# 多阅读表达力更强

本报综合讯(胡学敏)互联网飞速发展的时代，书籍渐渐被碎片化的信息所替代，手机和电脑成为当下年轻人休闲阅读的最优选择。近日，加拿大康考迪亚大学发表在《阅读和写作》杂志的最新研究发现，爱看小说类文章的年轻人，语言表达能力更强。

研究团队纳入200名当地大学生，并使用约克大学的雷蒙德·马尔休阅读测量量表分析受试者的阅读动机、障碍、态度和兴趣。完成量表后，受试者进行语言能力测试和阅读能力测试，分数越高代表着阅读和语言能力越强。结果显示，对阅读有兴趣的人通常有更好的语言表达能力，而且喜欢阅读小说的人比喜欢阅读非小说类文章的人有更好语言表达能力。研究人员表示，虽然像《哈利·波特》

和《饥饿游戏》这种小说类书籍的教育价值远不如那些教育类书籍更受家长和老师的欢迎，但他们发现，与那些只爱读教育类书籍相比，为了从小说中获得知识而阅读的人测试得分更高。此外，研究人员还发现，爱读书对儿童和成人都有益，读书除了能够提高语言表达能力、词汇量和理解能力，定期读书还可以提高社交能力、批判性思维和同情心。

负责该研究的教育学教授马丁表示，老师和家长应该适当允许孩子阅读一些小说类文章，更要避免让孩子在读小说时产生负罪感和羞耻感。如果孩子能够发自内心的爱上读书、喜欢对书中内容刨根问底、和书中作者和角色产生共鸣，这些都是好事。(摘自《生命时报》)

(上接一版)珲春市以乡镇、街道应急管理体系改革为契机，全面加强应急能力建设，全方位、多角度做好防灾减灾工作。全市各乡镇、街道应急管理机构已搭建，初步建立起乡镇(街道)、村(社区)两级应急管理体系，配备各级应急管理专职人员78人，划分应急网格425个，构建救援队伍154支，举办两期应急管理能力提升培训班，参训500余人次；应急指挥中心运转良好，15条专线已接入终端监控平台，处置突发事件2起，转办10起。

珲春市严格落实领导带班和24小时值班值守工作，结合实际，重新修订了《珲春市防汛抗旱应急预案》等各类预案7部，完善乡镇、村屯山洪预案113部，组织、指导各相关部门和企业开展应急演练225次；排查堤防76处，在在册地质灾害隐患56处。以“有备无患”为原则，储备150万元防汛物资；前置毛石1.1万立方米，用于紧急抢险处置。全年累计开展防汛调度53次，抽查村屯42个，发现问题68项，均已下达整改清单，督促部门整改落实。汛期期间珲春市未发生较大险情、汛情。

为巩固连续40年无重大森林火灾成果，去年清明、春耕、秋收等时间节点，珲春市107名巡护员、44名瞭望员和39名检查员全部上岗，突出火源管控，加大对重点路口、重要部位的防火检查力度，珲春市未发生较大火情。

同时，珲春市全面落实救助救济工作，接收和发放冬春救助资金282万元，惠及受灾困难群众1.71万人；申请重建(修)房屋补助资金287.84万元，惠及群众1028户。根据全市疫情防控工作需要，积极向上争取防疫资金和物资，已向各相关单位、部门发放防护服、隔离衣等各类防疫物资累计金额198万元。

# 常吃蘑菇防癌解郁护脑



本报综合讯 中国有民谚，“要想身体好，菌菇是个宝；若要身体瘦，多吃菌菇少吃肉”。现代研究也证实，常吃蘑菇有助降低患癌

尤其是乳腺癌的风险，还可延缓大脑的衰老、预防老年痴呆，并且能促进肌肉生长。《情感障碍杂志》刊登一项最新研究发现，蘑菇还是一种有助精神健康的食品，经常吃可降低罹患抑郁症的风险。

美国宾夕法尼亚州立大学医学院研究员贾布里尔·巴博士及其研究小组对2005~2006年全国心理健康和饮食数据展开了梳理分析，研究涉及平均年龄为45.5岁的近2.5万名参与者。结果发现，与吃蘑菇最少(4.9克/天)的参与者相比，吃蘑菇最多(19.6克/天)的参与者抑郁发病率降低

31%。研究人员分析指出，蘑菇中所含的麦角新碱、抗氧化剂等多种生物活性化合物可能与减少焦虑、抑郁有关。比如，蘑菇是麦角新碱的最好膳食来源，而麦角新碱是一种人类无法合成的抗炎物质。该物质可降低氧化应激风险，进而有益减轻或阻止抑郁症状。此外，蘑菇中的抗氧化剂还有助于预防精神分裂症和双相情感障碍等问题。

除了富含膳食纤维、矿物质、维生素和菌菇多糖等营养成分这个共同点外，每种蘑菇还有自己的特长。比如，口蘑钾含量高达3106毫克/100克，是同等重量香蕉(256毫克/100克)的12倍之多。香菇富含麦角甾醇，这种物质在阳光照射后可转变为维生素D。数据显

示，干香菇中维生素D的含量是蛋黄的72%，远高于黄油、猪肉、牛肉干等动物性食物。平菇富含赖氨酸，这种氨基酸正是大米等谷类食物所缺少的，吃米饭时，搭配一盘炒平菇，两者氨基酸形成互补，能够提高蛋白质利用率。金针菇富含真菌多糖、植物多糖等，这些物质能刺激胃肠道蠕动，有助肠道健康。

蘑菇不仅营养丰富、味道鲜美，“亲和力”也非常强，无论荤菜素菜都可以搭配。比如口蘑冬瓜、香菇油菜，都非常可口；小鸡炖蘑菇、杏鲍菇牛肉，异香扑鼻；吃火锅时涮点金针菇，口感也很好。蘑菇最好采用炒、煮、炖、涮的烹饪方式，不要高温煎炸，少用油和盐。(摘自《生命时报》)

# 防过敏原首先要防尘

本报综合讯(杨春)对于患有过敏性鼻炎、哮喘的人而言，最头疼的就是糟糕的室外环境，空气质量差时，为了避免引起人体不适，有些人宁愿宅在家里不出门。但其实，家中也有很多潜藏的过敏原，如果不注意同样会加重过敏症状。

卧室 人们一般待在卧室里的时间要更多一些，所以尤其要注意，应经常用吸尘器吸走书籍、小摆设和家具上的灰尘。此外，美国过敏、哮喘和免疫学会建议，哮喘患者房间内不要铺地毯，并在床垫、枕头和其他床上用品上放置防尘螨的外罩。平日里用高温洗涤模式或者用热水清洗床上用品，以杀死尘螨。卧室里最好使用百叶窗或遮光帘，比厚重的织物窗帘更易清洁。最好不要安装吊扇，否则夏季

使用时会将螨虫、霉菌和刺激粉尘吹得到处都是，秋冬季闲置时又容易落灰。少买毛绒玩具，如果有应尽量地装箱储存，别直接放在外面。

厨房 最好把食物都放在密封的容器里，厨房的厨余垃圾桶要选择有盖的。饭后及时清洁台面、橱柜和地板上的食物碎屑，清洗餐具，防止蟑螂出没。洗碗池和水箱周围要定期清洁，油烟机的漏油盘也要定期倾倒，这些地方容易滋生霉菌，污染环境。做饭期间和做饭后要打开抽油烟机，清除油烟。

客厅 不少人喜欢在客厅里放盆栽作为装饰，然而，并不建议有哮喘或过敏性鼻炎的患者在室内摆放盆栽。因为盆栽土壤中也隐藏着霉菌，浇水后会将霉菌释放

到空气中，此外有些植物的花粉也是常见的过敏原。最好把植物移到室外或阳台。窗户的边角容易积灰或发霉，需要定期清洁、擦拭。与卧室一样，客厅里最好不要放置地毯，或者只使用小块、易清洗的地毯。不建议使用带有软垫的家具，因为软垫容易藏污纳垢。此外，建议每三个月清洗一次空调，不要有人在室内抽烟。

浴室 浴室内一般较为潮湿，容易滋生微生物，所以应经常通风换气，平时勤检查洗脸池下方和抽水马桶周围，确保没有漏水，以免加重潮湿程度。如果浴室没有窗户或湿度过大，可以借助除湿机或浴霸的换气功能去除空气中的水分。浴室里不建议贴壁纸，因为霉菌会在壁纸后面和缝隙间生长。

# 护肤抓住黄金三分钟

冬季温湿度都低，皮脂腺和汗腺分泌减少，皮肤会变得干燥，难以有效防御外界刺激，容易引发皮肤干裂、瘙痒、起皮，甚至导致湿疹等皮肤病加重。

日常保湿能维护皮肤正常屏障功能和皮肤正常生理功能，帮助促进一些皮肤疾病恢复，长期坚持下去，还能收获水嫩透滑好皮肤。但在皮肤保湿方面，人们有很多错误习惯和认知。

错误一：勤洗脸、多洗澡就能让皮肤湿润。洗脸洗澡后皮肤“变好”只是暂时的，过一会儿就会恢复原样。不过如果把把握好洗后黄金3分钟，及时涂抹保湿产品，皮肤确实可以越来越好。尤其是患上湿疹的人，角质层含水量下降，身体皮肤会很干燥，洗脸洗澡后更需要加强保湿。

错误二：多喝水就能从内到外给皮肤“补水”。所谓的“肌肤缺水”，缘于综合性的因素而导致皮肤干燥或者形成皮肤紧绷感。其原因很多，有的人通过喝水可能有一定改善，但不能仅靠喝水来解决。所谓的缺水，需要根据具体的原因进行对症治疗。比如患者发生了慢性皮炎，或者是由于不良化妆品刺激，导致皮肤的干燥和紧绷，就需要进行消炎治疗。

错误三：多数面膜、喷雾。面膜、喷雾只能起到暂时水合湿润作用，用多了可能过度水合，后续水分蒸发了又没有及时用乳霜来保湿，会让皮肤越来越干。

错误四：补水只补脸。生活中，人们往往更重视脸部皮肤护理，实际上全身皮肤都需要保湿，尤其是手肘、膝盖、脚跟等部位容易干燥粗糙，变得暗沉，更不应忽视。(摘自《生命时报》)

# 五种绿植防落灰

本报综合讯(汪志铮)时常打扫的人会发现，即便天天擦拭、打扫，家里还是会有灰尘，尤其是进入冬季空气干燥，室内更容易落灰，实际上在客厅里放几盆花就可以减少积灰。

龟背竹 龟背竹是滞尘小能手，能清除空气中的细小尘埃，吸附甲醛、苯、氨等有害气体，还有晚间吸收二氧化碳的功效，提高空气质量，达到净化空气的效果。龟背竹忌烈日直射。最好每年换一次盆，寒露前移入室内越冬。

橡皮树 橡皮树四季常青，叶片肥厚而绚丽，在生长过程中，叶面会分泌出一种物质，吸附空气中的尘埃颗粒，也可以净化挥发性有机物，如甲醛。橡皮树还可以吸收空气中的一氧化碳、二氧化碳、氟化氢等。对于这种大叶滞尘植物，应定期擦拭叶面上的灰尘。橡皮树喜高温多湿、全光照的生长环境，冬季温度不要低于5℃。保证充足的水肥。枝叶疏少时可进行摘心或修剪，以促



发侧枝产生。盆栽以肥沃的沙地土为好。

君子兰 君子兰也有一定的滞尘能力，叶子宽大并有坑坑洼洼的叶纹，能清理掉经过的灰尘。君子兰叶片和根系中提取的石蒜碱，有抗病毒和抗癌作用。适合生长温度为12~28℃，需光照要充足。开花期间移至温度较低而通风处可延长花期。

散尾葵 散尾葵是出了名的加湿小能手，其周围的空气湿度会高出20%左右。在客厅养一盆，好看又能加湿，避免灰尘四起。散尾葵喜温暖、半阴的环境。耐寒力弱，冬季温度宜保持在8℃以上，平时保持土壤湿润。

鸟巢蕨 鸟巢蕨的叶子水分蒸发能力很强，养在室内能很好的增湿。叶片通过光合作用，吸收二氧化碳，放出大量氧气，使封闭的室内空气变得清新。喜微酸性沃土和湿润环境，适合22~27℃的温度，宜在散射光、通风、湿润的环境中生长。(摘自《生命时报》)