



连日来,由南京禄口国际机场始发的新一轮本土新冠疫情,已蔓延至辽宁、安徽、湖南、北京等十余个省份。近日,国务院联防联控机制新闻发布会对公众关心的焦点问题作出最新研判。

—【健康红绿灯】—

绿灯

吃肉少夏天更扛热



进食会让身体额外消耗能量,这种能量通过体表散发出来,让人感觉身上发热。不同的食材吃后产热的效果不同。吃富含蛋白质的食物,会觉得饭后发热特别厉害。而吃淀粉类或者蔬菜类,效果就差得多。这是因为,蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表发散出来。

4招缓解眼睛干涩



多眨眼,长时间看屏幕,会导致眨眼次数明显减少,要时刻提醒自己多眨眼。毛巾热敷,热毛巾敷眼睛或者热水蒸汽熏眼都可以,40℃左右即可。每20分钟休息一下,如果无法减少使用手机或电脑的时间,那就用眼20分钟后休息一下。使用人工泪液,使用不含防腐剂的人工泪液滴眼。

红灯

缺钙?纯净水不背锅



“经常喝纯净水会脱钙”的说法,到底是事实还是谣言?实际上导致缺钙的最主要因素是膳食钙摄入量不足,与激素水平、维生素D水平、阳光照射、运动量等也相关,跟我们喝什么水没有关系。成年人每天需要摄入800毫克钙,大约300毫升牛奶+半斤绿叶菜+一二两豆腐+一把坚果就能补足。

BMI≥23.8就该查糖尿病



柳叶刀杂志发表的一项覆盖全球近70万名成年人的研究表明,体重指数超过23.8和23.9时,就该筛查糖尿病了。汇总分析显示,在任意的一个体重指数值,男士的糖尿病风险总体上高于女士,体重指数越高时越明显。即使年龄在40岁以下,如果体重超标了,也要定期查血糖。

## 焦点 1 疫情发展态势如何?

### 短期有继续扩散风险 防控要出手快管控狠

国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华表示,南京疫情已经向江苏省内其他地市和省外扩散,短期内仍然还会继续向其他地区扩散的风险。中国疾控中心研究员冯子健表示,由于传播发生在人群密集和流动人口众多的场所,疫情扩散的风险还是比较高的,控制难度也比较大。

“最近几次聚集性疫情暴露出我们在外防输入工作中还存在一些薄弱环节。”贺青华说,这就要求我们的防控措施更要突出快、狠、严、扩、足。

他具体解释:“快”就是出手快,做到响应快、决策快、处

置快,确保应急响应和处置措施跑在病毒前面。“狠”是要管控狠,第一时间开展重点人群、重点场所排查和管控,确保在最短时间以最有力措施切断传播途径。“严”是要措施严,及时总结经验,筑起严密防火墙,确保环环相扣,严防死守。“扩”就是精准扩,果断扩大包围圈,加大排查、筛查范围,坚决不放过一个潜在感染者,确保将传播风险尽快控制在管控范围之内。“足”是要保证隔离点充足,储备足够隔离场所,一旦划定隔离范围,要坚决做到应隔尽隔,规范隔离。

## 焦点 2 变异毒株强度如何?

### 传播能力增强 导致疾病严重程度增加

经疾控部门确认,引起此次南京疫情的又是德尔塔毒株,而这并非是德尔塔变异毒株第一次侵袭我国,此前广州、瑞丽的本土疫情均与之有关。

国家卫健委新闻发言人米锋介绍,德尔塔变异毒株具有传播速度快、体内复制快、转阴时间长等特点,对防控工作提出更大挑战。

“根据世卫组织研究,德尔塔毒株和老毒株相比,传播率增加了一倍。”冯子健说,德尔塔变异毒株具有传播能力明显增

强、导致疾病严重程度增加等显著特点。德尔塔毒株潜伏期和传代间隔均有所缩短,大概平均缩短了1至2天。由过去5至6天的潜伏期缩短为4天多,同时,它的传代间隔缩短到3天左右。此外,德尔塔变异毒株可通过呼吸道飞沫、接触污染物、空气三种方式传播。

由于德尔塔变异毒株传染性强,发布会上多位专家呼吁,个人预防措施、疫情阻断管控措施要做得更严密、更严谨、更认真。

## 焦点 3 打完疫苗还会感染怎么办?

### 仍在保护范围内 普通人群暂没必要接种加强针

此轮本土疫情令不少民众困惑的是:“为什么打完疫苗还会感染?”

国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣解释:“打疫苗以后被感染,我们叫‘突破病例’,它是常态,并不是例外,仍然是我们全球接种疫苗人群中的少数。任何一款疫苗都不是百分之百预防感染。”

邵一鸣介绍,现有研究显示,全球各条技术路线的疫苗,对新冠病毒变异株保护力确实呈现一定程度下降,但仍在现有疫苗保护范围内,特别是疫苗的中和抗体和保护率都一定程度存在。

基于在海外大规模疫情国家开展的真实世界研究,我国科兴公司的疫苗总体保护率对预防重症、进ICU监护病房和死亡病例的保护分别为87.5%、90.3%和

86.3%。“这充分说明,我们国家的疫苗可以有效地降低住院、重症和死亡率。”邵一鸣说。

为更好应对疫情防控,目前很多国家都在考虑部署接种加强针。我国最早一批接种疫苗的人也已超过6个月。是否有必要接种加强针?

邵一鸣介绍:“现在还没有足够证据显示需要对全人群都进行第三剂的疫苗接种。”初步观察,对已完成免疫接种一年以内的普通人群,暂没有必要进行加强针接种。但是对完成免疫超过6至12个月,并且免疫功能较弱的老年人和基础性疾病患者,以及因工作需要去高风险地区的人员,在国内从事高暴露风险职业的人群,是否有必要开展加强针接种,以及何时开展加强针接种,正在进行研究。(新华社)



## 近视低龄化趋势明显 关键时期别错过

□本报记者 陈曦

呢?首先,儿童应在3岁之前尽早建立屈光发育档案。因为大部分孩子刚出生时是轻中度远视,随着年龄增加、眼球发育,眼睛可能会出现一些问题。如果条件允许,可以尽早采取措施,以便控制眼睛出现近视等情况。这是预防近视的一种基本方法。

第二,屈光发育档案建立后,要进行追踪观察,每半年可以进行一次检测,易感者可以每4个月检查一次。

第三,早筛加早干预,防止近视的发生或度数增长速度过快。3-6岁到整个小学阶段是近视防控的关键时期,可以通过观察孩子的行为特征,如眯眼、仰头或侧头看东西、看电视不自觉地靠近电视机、抄写作业不够清晰等,如果发现类似情况,应尽

早验光。

### 眼睛近视了怎么办?

对于已经近视的人而言,成年人可以通过微创手术,如全飞秒去改善近视问题。对于中老年人,要做好近视的矫正,还要做好对眼睛的全面呵护,减少视觉疲劳。

日常生活中,多参与在自然光线下进行的户外活动,比如每周7个小时以上的户外活动有助于防控近视。

另外,还可以进行光学干预或药物干预,个性化选择,根据医生的建议找到最合适自己的防控手段。如果确实需要用药,比如低浓度阿托品这一类,要遵医嘱,具体情况具体分析。



质书籍外,过度使用电子书、平板电脑、手机等,也是导致近视的重要因素。

### 不要错过0-6岁预防关键期

那么,如何预防近视的发生