

养生关注

年货怎么买、快递怎么收、聚餐怎么办、返乡怎么做、疫苗何时打……

疫情防护“划重点” 过个安全健康“年”



中国妇女报·中国妇女网 记者 王凯 耿兴敏

“公众要继续严格的个人防护，保持良好的个人卫生习惯；返乡人员的居家医学观察一定要做到位；春节期间少聚餐；采买年货可以线上线下相结合；逛超市、收快递要做相应的卫生防护；积极接种新冠病毒疫苗，接种后的个人防护措施同样不能放松。这样才可以安心地过一个健康祥和的春节。”春节临近，国家卫生健康委在线访谈邀请了公共卫生和免疫规划专家就春节期间如何做好健康防护为大家“划重点”。

个人防护：做好6件事，就是对自己最好的保护

春节期间如何做好个人防护？北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召指出，做好以下6点，就是对自己最好的保护。

一是勤洗手，避免用手接触口鼻眼。二是注意咳嗽礼仪，当咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾遮掩口鼻，防止飞沫传播；咳嗽或打喷嚏后要洗手。三是科学佩戴口罩，到人群密集的公共场所，比如乘坐公共交通工具或到室内环境里要佩戴口罩。四是勤通风、常清洁，房间应每日开窗通风，保持环境清洁，可用水或清洁剂擦拭经常接触的物体表面；减少共用物品，防止因为间接接触导致的传播或感染。五是保持社交距离，尽量避免前往人群密集场所，尤其是一些密闭式场所；与人接触时，保持“一米线”安全社交距离；就餐时倡导用公筷公勺、分餐。六是不带病上班上学，如果出现发热、呼吸道感染等症状，不要带病坚持上学、上班，应该居家隔离观察，必要时及时就医；看病时可提前网上预约，以减少接触机会。

过年返乡：居家隔离观察14天，返乡前后做核酸检测

受疫情影响，今年多地提倡人们尽量留在工作地过年，但仍有一些在外地工作的人会选择在春节回家团圆。国务院联防联控机制办印发的《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》中指出，如果持核酸检测阴性证明返乡后，原则上不进行集中医学观察，可以居家隔离观察14天。居家隔离观察期间应注意什么？如果出现发热等不适症状该怎么办？

冯录召强调，居家隔离观察14天非常重要，同时要持续健康监测，比如看自己有没有发烧等症状，做好体温、症状的登记和监测；如果出现发热、咳嗽、乏力等症状时，要第一时间报告或及时就医。居家隔离期间非必要不外出，必须外出时要做好个人防护，并在返乡后第7天和第14天做一次核酸检测。返乡不满14天的，以实际返乡的时间来做核酸检测的调整。

采买年货：线上线下相结合，尽量错峰做好防护

春节临近，很多人已经开始了年货采买，购置年货时需要注意什么？冯录召建议，采买



年货倡导采取线上线下结合

的方式，避免因为采购年货可能导致的人群聚集。需按照当地疫情防控的要求或安排，去商场、超市购买时要尽量错峰，避免拥挤；进入或离开商超时要做好防护，比如戴口罩，接触一些物品之后要注意手卫生；在商场、超市尽量走楼梯，不乘坐密闭式电梯，减少和其他人接触，保持一定安全距离；结账时可采取无接触付款方式，如二维码付款；接触冷链物品后建议尽快洗手、消毒，随时做好手卫生，保持手部清洁。

接收快递，尽量采用非接触式，消毒包裹及时洗手

现在越来越多的人选择网上购物，但大家也有一些顾虑：普通快递包裹上有没有携带新冠病毒的可能性？在收取和寄送快递时应注意什么？

冯录召介绍，现在对于外卖配送和快递从业人员都有严格防护措施要求，在国内低风险地区，通过短时间接触快递，被感染概率非常低。在有新冠病毒传播的地区，接收快递也可采用非接触式的比如智能接收箱，来减少人与人之间的接触风险，同时要养成良好卫生习惯，降低被污染物感染的风险。比如在家接收快递时，跟快递员接触时要佩戴好口罩，收到快递后妥善处理好快递外包装，然后及时洗手。如果在小区门口接收快递，除了做好上述防护外，还要避免人员聚集。

亲朋聚餐：避免或减少聚餐，聚餐控制在10人以下

今年春节期间，我们和家人、朋友、亲戚聚餐是否还安全？冯录召指出，有一部分新冠病毒感染者不出现症状，也就是无症状感染者。在疫情期间，我们的亲戚、邻居、熟人中也可能存在新冠肺炎患者或无症状感染者，如果跟他们密切接触，比如聚餐，可能会通过近距离飞沫传播病毒。近期发生在农村地区的多起聚集性疫情，都是因为聚餐或参加宴会导致的。病毒不管亲疏，即使是亲戚、邻居和熟人聚餐，也可能是不安全的，所以建议过年应尽量避免聚餐、减少聚餐，如果非要聚餐也要控制在10人以下。

新冠疫苗：听从安排有序接种，接种后防护别放松

中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆指出，疫情的最终控制，靠

的是人群建立免疫屏障，需要大多数人都接种疫苗。国家已宣布了全民免费接种新冠病毒疫苗的政策，目前是接种重点人群，后续会有序开展各类人群接种。

王华庆介绍，根据疫情防控需要，普通老百姓也可能成为重点人群优先进行接种。新冠病毒灭活疫苗现在是接种两剂次，属于接种范围的人群，收到接种通知时，建议尽快预约，按时接种；没有接到通知的也不要着急。

王华庆强调，在人群免疫屏障没有建立起来之前，接种了新冠病毒疫苗后还是要做好个人防护。防护措施包括戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等，还有春节期间倡导的不流动、不聚集等。无论高风险、中风险还是低风险地区，每个人都应牢固树立“做自己的健康第一责任人”意识，按要求做好防护，才能让疫情得到有效控制，让大家能够平平安安过年。

养生新鲜报

家庭做饭少 孩子血压高

日本东京医科齿科大学一项最新研究称，吃家庭自做饭菜的频率和孩子心血管疾病危险因素有关，次数少的家庭，孩子舒张期血压易升高，好胆固醇易降低。

研究小组以676名初中2年级(13~14岁)的学生为分析对象，采取调查问卷的方式，调查了家庭自做饭菜频率、蔬菜摄入频率、早餐摄入频率以及家庭收入等，进行了上述饮食习惯对孩子健康影响的研究。发现自做饭菜频率低的家庭，学生舒张期血压升高的风险增加3.59倍，好胆固醇降低的风险增加6.15倍，二者关系明显。

研究还发现，与家庭自做饭菜频率高的学生相比，自做饭菜频率中等家庭，学生肥胖风险显著升高2.67倍。此外，自做饭菜频率越少，蔬菜摄入频率越低，早餐摄入频率越高，二者之间也有明显关系。

(宁蔚夏)

红酒和巧克力 助你保持苗条

英国伦敦大学国王学院的科学家研究发现，巧克力和红酒有助于保持苗条身材。

科学家邀请一对双胞胎参与实验，其中一人需要长期减肥，而另一人毫不费力就能保持苗条。科学家认为，是肠道菌群引起了这种差异。人体胃肠道中生活着无数细菌，有些能帮助消化吸收营养物质，另一些则影响肠胃功能。

为了保护有益于人体的肠道细菌，就需要给这些细菌提供它们喜爱的食物，如奶酪及其他乳制品、坚果、植物油，还有巧克力和红酒等。这些食品中富含多酚物质，可增强免疫力。人吃得越多，自身消化功能就越好，也就越容易保持苗条身材。

(胡珍)

心灵养生

过年回不了家，如何调节心绪？

北京中医药大学东方医院康复科 邢佳

因为疫情，近期多地鼓励外来人员就地过年，尽量不返乡。春节不能回家，可能会使人产生一些如焦虑、失落、孤独、愤怒等负面情绪。该如何有效调节呢？

察觉自己情绪，找到应对方法

- 1.失落感：春节是一个相聚的传统节日，当我们无法与家人团聚时，可能会感到失落。此时不妨自我开解，等疫情过去，在春节之外也可寻找机会与家人相聚。此外，也可通过网络通信等方式与家人联系，用视频聊天或会议软件等形式“千里共婵娟”；还可以给家人写一封家书，记下此刻期盼团聚的心情，把遗憾变成另一种美好。
2.孤独感：一个人在异乡过年，容易产生孤独感。在疫情的特殊时期，不回乡过年，是为了防止疫情传播，这种克制与防备是出于对家人和家乡的爱和保护。今年肯定也有不少同学、同事和好友一样无法回家过年，不妨约两三好友一起过年，也是一份特殊的经历。
3.愤怒和焦虑：疫情的反复和不能回家过年的事实，可能会让一些人感到愤怒和焦虑，此时当我们察觉到自己情绪时，可以选择适当运动。科学研究发现，运动可通过调节下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴、促进调节焦虑或压力相关脑区的功能、升高大脑活性物质水平(如多巴胺等)、抗炎作用、降低个体对焦虑的敏感性等方面，改善焦虑抑郁。运动还可以改善情绪，适度运动能将自己从

无休止的思虑与担心解脱出来，让自己更有能量。

此外，还可使用深呼吸——即腹式呼吸，也叫“正念呼吸”。保持站立、端坐或平卧姿势，进行缓慢深长的腹式呼吸，察觉自己的每一次呼吸，将注意力进行转移，专注自身，让情绪稳定下来。多做正念呼吸，有助于保持情绪稳定，提高专注力。

保持规律作息，避免假期失眠

春节假期长，突然放松下来，容易作息不规律，一些情绪也可能导致失眠。只有适度放松才是假期最好的休息。避免在床上的“非睡眠时间”。假期无须早起工作学习，很容易在床上躺很久，导致睡眠不规律。通过避免在床上度过“非睡眠时间”，有意识建立床和睡眠之间的联系，使“作”与“息”有明确界限，有效规律睡眠，进而增强体质。

避免睡前进食兴奋性饮食，如茶、咖啡、奶茶等。许多茶饮含咖啡因，容易使神经兴奋，造成失眠。睡前6小时内应避免进食相关饮食，避免“食源性”失眠。此外，春节饮酒风气较浓，饮酒助眠也不可取，饮酒不但不能助眠，长期饮酒还易形成酒精依赖，造成多脏器损害。

疫情是我们共同的敌人，国家在抗疫中投入了大量人力物力，医务人员抗疫的辛苦大家也都有目共睹。当我们意识到自己不返乡也是在为疫情做出贡献时，会很大程度上提高个人成就感，用升华的方式对抗孤独感和不能回家产生的焦虑抑郁。我们选择不回家过年，也是给家乡和家人送去了安全与保障。过年回不了家，吾心安处就是家。