

张伯礼院士解读疫情热点

中药西药可以一起吃吗？ 网上流传的药方靠谱吗？……

□ 新华社记者 张建新 李佳丽

近一周来,奥密克戎病毒来势汹汹,越来越多的人中招变阳。感染过的人会不会反复感染?网上流传的抗疫中药方靠谱吗?中药西药能一起吃吗?……针对当下公众关心的热点问题,张伯礼院士接受了新华社“新华视点”记者的专访。

【热点一】北京等一些城市感染者数量明显增加,但另外一些城市情况较平稳,导致这种差异的原因是什么?

张伯礼:这种差异与北京人口多、密度大有关,导致疫情传播速度更快。同时,北京本轮疫情的主要毒株是奥密克戎BF.7毒株,与奥密克戎其他变异株相比具有更强的传染性和免疫逃逸能力。这种变异株主要在上呼吸道复制,这意味着感染者容易在说话、咳嗽时造成病毒的传播,进一步促进了病毒的传播。此外,北方寒冷,又值感冒、流感的高发季,更加深了疫情严重的印象。

【热点二】感染过新冠的人会不会反复感染?

张伯礼:有些传染病,确实在一次感染后会获得持久甚至终身免疫,比如水痘。而新冠病毒感染与之不同,通过对国内外奥密克戎疫情的观察可以得出结论,由于新冠病毒不断发生变异,且有较强免疫逃逸能力,当前流行的奥密克戎毒株具有多个亚型,人体对奥密克戎不同亚型难以建立全面的免疫屏障,在感染新冠病毒之后,少数人有可能还会再次被感染,这方面还需开展更多的研究。

二次感染的情况是因人而异的,要根据感染者当时的免疫力和病毒的强弱程度来

考量。一般而言,二次感染与首次感染的症状没有太大区别。如果感染了同一个亚型的病毒,二次感染的症状会轻于首次感染。因此,即使感染康复后个人防护措施仍应当坚持。

【热点三】很多人关心新冠后遗症的问题,这种担忧有必要吗?

张伯礼:是否称为“后遗症”“长新冠”还可以讨论。部分患者在康复期确实还存在一些症状,没有完全恢复。原始毒株和德尔塔毒株所致的感染大约有10%的患者转阴后有此类症状存在。但目前初步观察,奥密克戎毒株引发新冠这类症状风险显著降低,无症状感染者基本无新冠后遗症。

奥密克戎感染不可怕,绝大多数感染者可在7~10天内完全恢复。对于新冠“后遗症”,不用过度担忧和恐慌。但由于感染者基数大,患者治愈后出现的一些持续症状,还需要进一步观察研究。

中医讲“瘥后防复”。我们在武汉总结的经验是早期康复、综合康复、自我康复,用中药、针灸、推拿以及传统功法等,能够促进患者愈后,改善乏力、气短等症状。延续新冠康复的经验,发挥中医药在康复方面的特色优势,不断优化康复路径和方法,采取积极的干预措施,让治愈者的身心达到更好的状态。

【热点四】中药西药是否可以一起吃?

张伯礼:当前应当呼吁广大民众理性用药、合理用药,切忌病急乱投医以及过量用药。如果被感染,西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服,如服用连花清瘟、金花清感、宣肺败毒颗粒等有退热功效的中成药,就不再联合服用布洛芬或对乙酰氨基酚了。其

他中药西药如服用也应间隔1小时,避免互相影响。当然若是服用了感冒类中药,但咽痛明显,可以加服六神丸、清咽滴丸等对症药。同时应把握“中病即止”原则,症状消失后及时停止用药。

中药感冒药也尽量只选一种服用,没必要要两三种一起服用,这类药多含有清热解毒类的苦寒药,叠加使用易伤脾胃,不利于愈后。西药退烧药同样如此,选用一种即可,避免联合用药,要注意每日服用剂量不要超标,否则可能会对肝脏带来损伤。

【热点五】现在网上流传着很多预防或治疗新冠的中药方,以及一些所谓“很灵”的食补方,您怎么看?

张伯礼:根据中医“三因制宜”的原则,不同的地域、不同的人群、不同的季节防治疾病的方剂都有所不同,需因时因人因地裁方用药,食补也是同样道理。网上传的这些中药方可能对一部分人起效,但不一定对其他人有效,甚至有反作用。建议药方、食补方宜在中医医师指导下合理使用。对患者而言,多喝水,多吃富含维生素C的水果、新鲜蔬菜,注意休息,保障睡眠都是重要的。

【热点六】接下来疫情感染的走势会怎样?

张伯礼:根据目前国内形势,奥密克戎毒株已在社会面传播,又值冬季流感、普通感冒的高发季,接下来1~2个月会迎来一波流行高峰。

新冠肺炎疫情发生以来,我国预防与治疗相结合,中西医并重,中西药并用,新冠肺炎重症率和病死率保持在较低水平。但随着感染基数的不断增大,重症感染者人数也将大概率出现增长。国家有关部门已经部

署医疗单位,加强重症救治的床位及医务人员培训工作。尽管新冠病毒呈现致病力减弱的趋势,奥密克戎变异株依然对老年人和有严重基础性疾病人群的健康产生较大威胁,如何在流行高峰期保护好这些人群是接下来疫情防控的重点工作。

【热点七】今年春节具备大家团圆过节的条件吗?

张伯礼:国务院联防联控机制“新十条”的发布,让许多的人有了回家过年的盼头。团圆是中国人对春节最大的期盼,将心比心,将疫情防控工作与暖心服务更好地结合起来,也是我国疫情防控政策优化调整的方向。在疫情新形势下,相信疫情防控部门和各地政府也都在未雨绸缪,因地制宜制定返乡政策,今年大概率是个团圆年。但春运人员迁徙传播风险较高,相关准备工作仍需加强,个人防护意识和措施切不可放松。

【热点八】近期不少人因为觉得可能被感染处于焦虑中,您想对他们说什么?

张伯礼:中医常讲七情致病,恐慌焦虑等不良情绪可能导致人体免疫力下降,积极的心态对于预防和治疗疾病都具有非常大的好处,应以应变变。与第一代病毒、德尔塔病毒致病性不同,现在奥密克戎感染致病力较弱。平常得感冒、流感不紧张,现在也没有必要紧张,尤其是年轻人更不用紧张。在日常生活中要坚持过去行之有效的防控措施,保持社交距离,正确佩戴口罩,做好手部消毒,注意室内通风,不聚集,少聚餐,规律作息,保证睡眠,防护措施到位,能够对新冠起到有效的预防作用。积极做好情绪平复工作,自我调适,进行如读书、八段锦、太极拳等一些活动,以放松身心。

新冠疫苗第二剂加强针来了！

国务院联防联控机制综合组印发实施方案

据新华社北京12月14日电

国务院联防联控机制综合组14日公布《关于印发新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案的通知》,提出现阶段可在第一剂次加强免疫接种基础上,在感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群中开展第二剂次加强免疫接种。第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。

根据实施方案,所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫。优先考虑序贯加强免疫接种,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克

戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种。

实施方案要求确保接种安全。各地要继续把接种安全放在首要位置,严格按照《预防接种工作规范》要求,规范组织接种实施。各地卫生健康部门要落实接种单位有二级以上综合医院急诊急救人员驻点保障、有急救设备药品、有120急救车现场值守、有二级以上综合医院救治绿色通道“四有”要求,保障接种安全。接种单位要做好加强免疫的接种信息登记和疫苗流向管理,及时准确更新免疫规划信息系统和预防接种凭证中接种记录相关内容。

赓续传承 让青春在三尺机台闪光

——记西部战区陆军某旅女子话务连

奋斗者正青春

□ 中国妇女报全媒体记者 袁鹏

“不管遇到什么不开心的事,只要话机一戴,耳朵中电流声一响,就必须进入工作状态,不能带有一丝情绪!”

杨藿睿是西部战区陆军某部话务连的一名一级上士,参军入伍12年,她一直从事的是话务工作。在外人看来这是一项看似简单、枯燥的工作,但杨藿睿却认为这份工作很有意义,工作中的她从不懈怠。

杨藿睿所在的连队诞生于战火硝烟中的解放战争时期,前身是西北野战军司令部直属电话班,这是一支有着光荣传统的连队,曾经参加过解放战争时期西北战场的多次重大战役,出色地完成了话务保障任务。和平年代,连队经历多次改编、变革,装备也换了一代又一代,但这支由女兵组成的连队所承担的职责没变,连队的光荣传统没有改变,“忠诚无限”“传令无误”的连魂代代相传!

业务技能“一口清”

“岗位就是战位,话务连的工作看似平常,但任务不寻常。因为每个电话的背后可能就是一道重要的战斗命令,一项紧急行动……”一位部队首长这样评价话务连的工作。

女子话务连承担着所在部队上级机关及其他相关单位的话务保障工作,对话务连的女兵而言,接电话时“听音识人”是对每个女兵的一项基本技能要求。

日前,中国妇女报全媒体记者走进话务

连,亲身体验了话务连女兵们的精湛技能。在听音识人的技能展示环节,随行的同行记者先向背对着大家的杨藿睿念了两句古诗,随后,该记者和女兵们十余人一起向仍背对着众人的杨藿睿大声朗读不同的古诗,一片喧哗声中,令人惊讶的一幕出现了,杨藿睿居然从十几人中准确无误地辨识出了那位记者的声音。

“在实战环境中,我们可能会面临着各种复杂的环境,必须从各种干扰声音中辨识出对方的声音,听清楚对方说的话!”杨藿睿接受记者采访时说。

接受电话号码查询是女兵们的另一项技能,这要求每个话务女兵平均要背记2000多个电话号码,随时准确迅速报出对方所要查询的电话号码。

在测试环节,女兵兰天凤用5分钟时间默记了15组号码和随机对应的15个地名信息,然后任由一名记者同行随机编组念出地名,兰天凤一准确地答出对应的号码,无一差错。

“许多重要号码,容不得你翻本子或者电脑检索,必须迅速反应,准确无误地答出来,我们把这叫作一口清!”兰天凤告诉记者。

始终牢记军人的职责

作为和平年代的军人,杨藿睿和战友们面对的可能更多的是部队工作生活中的“一般”情况,但无论面对什么样的人 and 事,杨藿睿和战友们始终保持着军人应有的警觉。

有一次,杨藿睿在值班时接到一个陌生电话,对方自称是某单位的一位负责人,能够说出部队的一些部门及相关情况,并向杨藿睿询问某位重要保障用户的电话号码。杨藿睿警觉地意识到,对方所问的问题超出正常咨询范围,特别是询问的语气与方式不像是

部队中工作的人。面对这种情况,杨藿睿先稳住对方,不动声色地拒绝了对方的咨询要求。挂断电话后,她立即向单位主管部门汇报了相关情况。

一个月后,又有一个陌生号码打了过来,询问的内容和之前一样。杨藿睿听出这个声音和上次陌生来电里的声音非常相似,她一边录音保留证据,一边让周围战友立刻向上级汇报情况。

根据录音和保卫部门的调查核实,确定是个假冒用户的诈骗电话。该案件经上报后最终被破获。杨藿睿工作中这种灵活机智的处理方法及时避免了重要军事信息的泄露。

一个电话,后面可能是一项重要的军事行动,可能是不可预知的用意,也可能是一般的琐碎问题。在杨藿睿和战友们看来,自己的工作不只是简单的接个电话,也是跟人的沟通,是帮助对方协调解决问题,是履行一名军人的使命。

不变的传承

在话务连,从曾经的“70后”上级赵丽,到“80后”的杨藿睿和现在的“90后”“00后”,不同的是年龄、职级,相同的是女兵们对业务的精益求精,对工作的执着追求,理想信念的始终不渝。

话务兵闫翠琴清晰地记得,在一次接电话的过程中,由于对方说话有点口音,她听不清楚,因而沟通不顺畅。这时站在身边的杨藿睿在她的后背轻轻拍了一巴掌,并为她分析纠正了相关问题,杨藿睿这种严谨认真的工作态度让闫翠琴受益匪浅。

兰天凤同样有着这“一巴掌”的经历。那次也是因为一个业务问题,她怎么也处理不好,站在身边的教官赵丽对着她的后背也是这样轻轻一掌,同时悉心帮助她解决问题。

线上“发热门诊” 让疫情应对更加安全便利

□ 须虫

日前,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制医疗救治组专门发布了《关于做好新冠肺炎互联网医疗服务的通知》,明确医疗机构可以通过互联网诊疗平台,依据最新版新型冠状病毒肺炎诊疗方案有关要求,为出现新冠肺炎相关症状的患者在线开具治疗新冠肺炎相关症状的处方,并鼓励委托符合条件的第三方将药品配送到患者家中。

近期,由于奥密克戎病毒的超强隐匿性和传染性,全国多地发热门诊收治的患者大幅增加,有专家称未来1~2个月会迎来一波流行高峰。然而,仅靠线下医疗机构应对大量病人就诊,不仅会加剧病人排队等候的时间,也会出现交叉感染的情况,还会增大医护人员感染的概率。

如此情况下,鼓励医疗机构开设线上“发热门诊”具有十分积极的意义。首先,线上服务“隔空诊疗”,这无疑是杜绝病毒传播最好的方式。其次,线上“发热门诊”不会受到时间、场所的限制,有利扩大医疗服务资源供给。最重要的是,线上“发热门诊”让患者就医更方便,既不用长时间排队等候,也省去了就诊中的奔波,有利于纾解社会紧张焦虑情绪,让人们应对新冠病毒感染更从容与理性。

由此,不难理解此次政策会首次允许互联网医疗平台在患者没有线下就医的情况下,为患者提供在线处方服务。当然,线上“发热门诊”关键还是指导与服务,患者通过互联网便利看病诊疗,在家就能及时获得正确的用药方法,及时减轻痛苦。无疑这样的方式会赢得患者,特别是新冠病毒感染者的欢迎。各地也应当顺应疫情防控的新趋势,引导医疗机构和医生参与线上发热门诊服务。更要及时加强涉新冠疫情药品、医疗用品的供应与流通管理,提高获取便利与配送效率。

新闻壹段评

别让隐形变异培训扰乱“双减”大局

近日,教育部办公厅等十二部门发布《关于进一步加强学科类隐形变异培训防范治理工作的意见》。其中,聚焦机构和个人以“一对一”“住家教师”“高端家政”“众筹私教”以及各类冬夏令营等名义违规开展培训、面向3~6岁学龄前儿童违规开展学科类培训、违规开展普通高中阶段学科类培训、中小学在职教师有偿补课等重点问题开展排查整治,引发强烈关注。

“住家教师”“高端家政”,无论用何种名义,本质上都是一些机构、人员为了规避政策监管,将学科类培训转入家庭开展的违规行为,看似“高大上”,实则无论是对孩子还是对家庭教师本人,都潜藏着许多的不稳定因素。中央下如此大的决心要解决校外违规培训这个问题,不仅是把时间留给学生,也是净化教育环境,最大化实现教育平等和公平。

“剩菜盲盒”要节约更要安全

近期,将打烊前尚未售出的食物以盲盒形式出售的“剩菜盲盒”在部分城市年轻人中流行起来。由于价格低廉、能满足消费者好奇心,且与反对食物浪费的理念相契合,“剩菜盲盒”吸引了不少消费者尝试。专家认为,“剩菜盲盒”存在一定食品安全隐患,购买时应慎重。

如同临期食品一样,“剩菜盲盒”有其存在的意义,能在一定程度上避免食物被浪费,还赶了“盲盒经济”的流行。但同时,其卫生安全问题也不容忽视,有关部门应加强监管,剩菜可以“盲盒”,品质不能“盲”。

直播间“保健品骗局”要警惕

有记者近日观看多场直播发现,夸大、神化普通产品功效让观众误以为是保健品的直播不在少数,有的主播则直接带货保健食品,如复合维生素片、鱼油胶囊、钙片等,且在介绍时暗示观众其食品具有治疗功效。

某些主播给“保健食品”营销注入太多水分,是欺骗、误导消费者的行为,这触碰了法律和诚信的底线,扰乱了市场秩序。市场监管部门和直播平台应加大日常监管力度,严格审核相关资质,消费者在购买相关食品或保健食品时也得多长个心眼,多一分理性。

“小店计划”让烟火气更暖心

为加快实体经济复苏,江苏南京、浙江杭州等地近日推出“小店计划”,通过解决融资难降低运营成本、支持小店线上数字化转型、开展特色小店试点示范等措施,助力个体工商户排忧解难、聚气引流。

看似微型的“小店”市场主体,实则关乎着亿万人工作的岗位、生存的饭碗。“小店计划”量身定制各项支持政策,能够更好地帮助实体经济复苏,是一场“及时雨”,值得落实和推广。

蔡冷玥 整理点评