

心有静气“疫”又奈何

□文 季建林
(复旦大学附属中山医院心理医学科教授)

从2月10日除湖北省外的各省(区、市)开始逐步复工,到今天已一月有余了。积极的心理状况是抗击疫情的重要保障。如何增强“心理免疫力”,心理学专家给出了“四平”和“八要”:

—— 总体原则 ——

- 1.平和心态:**疫情期间,各种信息“满天飞”,难免会使人心情不安、急躁、恐慌和担忧等,因此,稍安勿躁和尽量保持平和的心态尤为重要。
- 2.平稳心情:**情绪的焦虑、紧张不仅会与外界的事件密切相关,也与自我的想象和认知相关,甚至还会相互影响和传导。因此,在疫情期间,科学防控、减少恐慌,尽量保持平稳、不紧张的情绪,学会放松心情非常关键。
- 3.平常生活:**只要严格做好对有接触史者的医学观察隔离、疑似感染者隔离观察和病人的隔离治疗等措施,对于生活在非严重疫情地区的、非感染的大多数人而言,仍旧应该尽量像平常一样生活,因为毕竟“太阳照常升起,生活还需继续”。
- 4.平安期望:**疫情无情人有情,每个人尽己所能,做好个人防护,因为疫情的防控离不开“你我他”。

—— 具体行动 ——

- 1.要作息规律:**人的健康离不开规律的生活,如果作息不规律,破坏了生物钟节律,会对人的健康免疫和心理生理等多方面带来不良影响。
- 2.要足够睡眠:**睡眠期间人体的内分泌



- 和免疫、蛋白合成等生理生化功能是相对活跃的,保证夜间一定量的睡眠(成人每天不少于6.5小时),对提高人的抗感染和自身免疫能力非常重要。
- 3.要坚持运动:**疫情期间,“宅”对减少疾病传播和防控是有利的,但是只“宅”不“动”,对健康也是不利的,会增加其他疾病的发生或复发风险(如代谢和心脑血管疾病等)。因此,坚持每天20-30分钟适当居家“有氧慢运动”必不可少。
 - 4.要注意力转移或分散:**过分关注疫情的相关信息,尤其是对不经过“筛选或过滤”信息的关注,会影响人的情绪和对健康的感知。做一些有兴趣的或娱乐性的活动,减少过分关注,避免“风声鹤唳草木皆兵”的惊恐。
 - 5.要情绪放松、不紧张:**负性情绪对人的健康和自身免疫功能有不良影响,通过听音乐、阅读、运动和肌肉放松训练等减轻和缓解负性情绪,是非常需要的。只有不紧张、
- 不恐慌、不抑郁悲观,才能真正有信心和耐心来面对和处置疫情。
- 6.要饮食均衡:**饮食的规律和均衡很重要,必要的荤菜和蔬菜、尽量规律的进食和保证每日的营养摄入量是需要的,切不可“非常时期可以随心所欲”畅饮畅吃或不吃不喝。
 - 7.要保持距离:**新冠肺炎的传播途径之一是呼吸道飞沫传播,并不是空气传播,大可不必担心有“空气污染”。在人多或公共场合,要与人保持一定的距离,通过戴口罩减少或阻断飞沫传播。人际交往虽然疏远,但心与心的距离不会改变。
 - 8.要守望相助:**疫情期间,每个人都身在其中,不可能置身事外,在做好保护自己和家人的同时,也需要尽自己所能帮助周围需要帮助的人。
- 只有这样,大家同舟共济、齐心协力、科学防控,新冠肺炎疫情终将过去,健康的春天一定会到来,自由美好的生活一定会回来。

预防感染居家消毒备忘录

□文 田峰(上海市第八人民医院感染科) 王刚(上海市第八人民医院药剂科)

新冠肺炎流行期间,个人防护除了外出戴口罩,勤洗手,避免人员聚集以外,居家消毒也成为了人们关注的话题。居家消毒除了通风、紫外线消毒外,选择正确有效的消毒方法也是非常重要的。在此简要介绍几种居家方便操作的消毒方法:

■高温蒸煮

研究显示,新型冠状病毒在56℃环境下30分钟即可灭活,也可以通过煮沸消毒10分钟灭活。因此对于能耐高温的物件,可直接用蒸煮的方式消毒。

■化学消毒剂

目前被证实对新型冠状病毒灭活有效的化学消毒剂主要有75%乙醇消毒液(医用酒精)、含氯消毒剂(如84消毒液、漂白

粉等)和过氧化物类消毒剂(如二氧化氯消毒片)等,它们均可用于家庭环境的消毒。

1.75%乙醇消毒液(医用酒精):75%浓度的医用酒精消毒效果最佳,而且便宜易得。如果酒精浓度过高(例如90%),需要在使用前稀释至75%左右,否则无法有效杀灭病毒。医用酒精可直接用于擦拭手机、遥控器、电脑键盘和各种电器开关、按钮、门把手等。

需要注意的是,使用时不要把酒精大量喷洒在婴幼儿和成人身体上,防止酒精过敏。此外还需注意明火,防止火灾。

2.含氯消毒剂(如84消毒液、漂白粉等):在日常生活中,含氯消毒剂主要有84消毒液和漂白粉,可根据所需用途直接稀释至一定浓度后装在塑料容器里进行消毒杀菌。家用消毒时使用1份消毒液和99份自来水(1:100稀释浓度)配备溶液即可达到有效氯5%,达到杀菌消毒效果。使用时需

仔细阅读说明书。建议按需配制,现配现用。

需强调的是,含氯消毒液有刺激性气味,在使用时应注意呼吸道防护,避免出现氯气中毒。在配备和使用建议佩戴口罩、橡胶手套和防水围裙,并保持室内通风良好。同时建议佩戴护目镜防止溶液溅入眼内造成伤害。

另外,含氯消毒剂不能和洁厕灵同时使用,容易产生有毒气体;也不推荐和酒精同时使用,消毒效果可能减弱甚至可能产生有毒气体;储存应在低温、阴凉处和儿童触摸不到的地方。

需提醒广大市民的是:消毒剂并非浓度越高越好!过高浓度的消毒剂既不能达到有效的消毒效果,还会造成环境污染。

以上就是居家消毒的一些小建议。除了戴口罩、勤洗手、少集聚外,做好居家消毒,既是对自己和家人的保护,同时也是对社会负责。相信我们众志成城,共克时艰,一定能打赢这场“防疫战”。

怕病毒飘进家里,不敢开窗通风? 带你了解6个开窗关键点

在阻断新冠病毒传播的措施中,除了戴口罩、勤洗手、做好消毒外,开窗通风也是不能缺少的有效方式。

不过,不少小伙伴对此就有疑问了:万一空气中有病毒,开窗通风不是让病毒跑到家里了?尤其是小区里还有隔离的疑似病例情况下。那么,到底还能不能开窗通风?

●问题 1: 开窗通风会让新冠病毒跑进来?

答:并不会。首先,我们要解决一个问题:空气中是否有新病毒?国家卫健委专家组成员蒋荣猛在2月3号的发布会上,早已表示了,病毒从人体出来后会很快沉降,不会在空气中飘移。从这个意义讲,空气中不会有病毒。而开窗通风,却会促进空气流通,稀释室内可能存在的病毒剂量,降低传染性。

至于大家可能觉得气溶胶传播,会让病毒在空气中漂浮更长时间、流动更远距离,开窗通风会增加感染的风险,这点其实也无需担心,因为,根据《新冠病毒感染的肺炎诊疗方案(第六版)》的通知:在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下,才存在经气溶胶传播的可能。而我们日常的生活环境,形成不了如此高浓度的气溶胶。即便真形成了气溶胶,通过开窗通风,反而还能使气溶胶中的病毒剂量迅速减少,不足以引起感染。

因此,开窗通风,仍然是阻断新病毒传播的有效措施之一。

●问题 2: 邻居在家隔离,还能开窗通风吗?

答:可以的,但要分情况来。如果隔离的邻居距离自己家较远,开窗问题不大。如果隔离的邻居距离自己家较近(如上下楼),那么建议错峰换气,错峰间隔时间大于2小时。但是,如果自己所处的小区、楼栋周围是聚集性发病区域,那么就要建议少开窗了,并且通风时间尽量选择人员活动少的时间。

●问题 3: 南方回南天,是开窗通风,还是关窗防湿?

答:选择时段,适当开窗。在湿度最大的两个时段,早上6点至9点、夜间20点至次日凌晨2点,最好关闭门窗。而在气温高、相对干燥的12-16点间,尤其是太阳高挂的时段,建议短暂开窗通风。

●问题 4: 如果有雾霾,还能开窗通风吗?

答:空气质量若是重度污染的情况下,不建议开窗通风。雾霾不太严重的情况下,也可以减少开窗的频率。并且最好在有纱窗的情况下,窗户开小一点,室内使用加湿器、空气净化器,也可以暖气上放一盆水,有利于净化空气,减少空气中的颗粒物。

●问题 5: 空调的换气功能,能替代开窗通风吗?

答:不能。目前市面上大部分空调的“换气”,实际上只是类似电风扇,往室内吹气,并没有与室外空气交换流通的作用。即便是部分空调真具有“换气”的功能,也只是通过一根管子实现室内外空气的流通,这种通风效率远远低于直接开窗通风。

另外,在使用空调的时候要注意,带有“回风”(室内空气的循环利用)的集中式中央空调,是不建议使用的,因为会将室内的空气在不同的场所、房间流通,会增加交叉感染的风险。

●问题 6: 一定要每天开窗3次,每次30分钟以上吗?

答:不一定。在新冠疫情期间,开窗通风是有效的预防措施。在此基础上,才有一个针对开窗频次的建议,并不是一个硬性指标。如果你确认家人没有跟确诊患者、疑似病例等接触过,家里不可能存在新型冠状病毒,周围也没有确诊、疑似病例,你完全可以按照日常的习惯通风,甚至在你觉得舒适的情况下,不刻意通风,都是可以的。

况且,有时候我们还得减少开窗通风,比如上文提到的,雾霾天、回南天的气候下,或者小区有聚集性发病的案例,这种情况下,就要少开窗。

(小薇健康)

药膳推荐

枸杞+当归熬粥,肝肾一起养

说到食补、养生,枸杞,绝对是绕不开的“神仙食材”。当然,它也绝非浪得虚名。最为熟悉的,就是养肝明目的作用。

枸杞中的甜菜碱,有助预防脂肪肝、保护肝脏。枸杞富含的胡萝卜素、维生素A等,都有助于保护视力。眼下正值春天,都说“春季养生先养肝”,所以,今天就来重点介绍枸杞的养肝吃法,教大家一道“枸杞养肝粥”。

煮粥时,除了枸杞,再加入补血活血的当归。一点点小改变,营养和功效都翻倍了。做法也非常简单,一起来看看吧。

所需食材:枸杞15克、当归5克、粳米100克,此食材料量为2-3人份

制作步骤:1. 先将当归用清水浸泡30



分钟;2. 然后在锅中倒入淘洗干净的粳米,当归和浸泡它的水,再加入适量清水;3.用中火慢煲至粥熟,出锅前加入枸杞,再煮15分钟即可。当归不可食用,吃的时候要挑出来。

药膳作用:滋补肝肾、益精明目。

虽然春天吃枸杞好处多,但是哪些人适合吃?哪些人不适合?每天吃多少?这里都帮大家整理出来了——

枸杞味甘,性平;归肝、肾、肺经。主要有滋补肝肾、益精明目、润肺止渴的作用。适合肝肾不足、视物模糊、头晕目眩等人群食用。现代医学研究表明,枸杞:富含枸杞多糖、抗坏血酸等营养成分,有助于降血糖、提高免疫力、抗衰老、抗疲劳。

食用注意:1.感冒、有炎症发烧、腹泻、孕期、2岁以下儿童不宜食用;2. 高血压患者、2岁以上儿童少量食用。3.日常保健以每天10克内为宜。

(小薇健康)