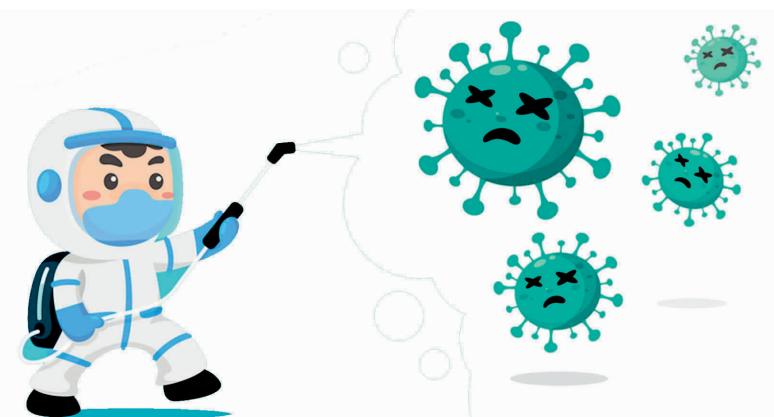


## 张文宏:新冠病毒灭绝须具备3个条件



在9月4日~6日召开的中国医师协会感染科医师大会上,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授就“人类与新冠病毒战斗的结局会怎样?”“消除还是共存”等问题给出了他的答案。

SARS、天花都“没”了,新冠呢?

2003年的SARS莫名消失,让

人们最初判断有亲缘关系的新冠病毒会有同样命运。“2003年的SARS没有了,只是说它的跨物种传播(从其他物种闯入人类社会)不太成功。”张文宏说,它的每个患者都有症状,症状成了它的“小辫子”,被轻易捉住了。当年通过体温测量就能够判断SARS感染者。“而今天,新冠病毒的感染者通过测体温已经很难全部找到。”张文宏表示,全世界很少有国家能够做到通过检测找到所有的病人,

全球的感染者接近2700万人,很多人还没有检测出来,所以按照检测不到的人来算,应该有更多人感染新冠。以日本为例,日本只对有症状的人进行检测,并对有症状的人的密切接触者(如家人)进行检测,也无法发现全部的新冠患者。

### 那么有了疫苗行不行呢?

天花是因为有效疫苗的发明而灭绝的。“经过进化,天花只能感染人类。”张文宏说:“对于其他动物中没有,只有人类当中有的传染病,我们是有能力让它灭绝的。”但是对于新冠,还有很多未解之谜,它来源于哪里,哪些动物能感染并传播,这些都没有确切答案。

### 究竟能不能灭绝新冠病毒?

世界卫生组织曾经宣布过6次国际公共卫生紧急事件,包括H1N1、脊髓灰质炎、埃博拉、寨卡以及这次的新

冠,没有一次得到了完全解决。要么变成了常态的流行,比如H1N1变为季节性流感;要么局地流行,例如埃博拉在非洲地区局限性流行。从这种角度来考虑,新冠疫情会不会一下子就没有了呢?张文宏说:“(随着疫情的变化),大家应该越来越明确了。”

### 那么究竟如何才能彻底消除新冠病毒?

张文宏认为必须具备3个条件:一个保护力永久的成功疫苗的诞生、病毒变异是不明显的,病毒在自然界中只存在于人类当中。截至目前,就全世界而言,这3个问题都没有找到特别明确的解决路径或者答案。

(据《科技日报》)



## 三招教你科学“战痘”

### 第一招:管住嘴

#### 不吃高糖、高脂肪、刺激性食物

高血糖会导致皮肤角质化异常,加剧毛孔阻塞。  
高脂肪食物如动物性脂肪含量高的奶酪、肥肉,植物性脂肪含量高的花生、瓜子等也要少吃。  
咖啡因会刺激皮脂腺分泌,对痤疮治疗不利。

#### 多吃蔬菜水果

适宜低糖低脂饮食,多吃富含维生素A和锌的食物,如梨、苹果、番茄、黄瓜、菠菜、肉蛋奶等。它们富含的维生素A、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、锌等,对痤疮修复有很好的帮助。

### 第二招:养成良好生活习惯

#### 少熬夜

长期熬夜会影响下丘脑垂体性腺轴,打乱人体激素代谢规律,导致雄性激素水平升高,进而导致痤疮发生。

#### 做好防晒

紫外线不仅会加剧皮肤光老化,还会加剧毛囊皮脂腺导管的角化。

#### 保持大便通畅

多喝水,生活中可以增加高纤维膳食摄入,如粗粮、杂粮等,从而减少便秘,保持大便通畅。

### 第三招:注意面部清洁

#### 温水洗脸

水温过冷,去脂作用比较弱;水温过热,则容易导致皮脂腺分泌物增加。用温水洗脸,最适宜。

#### 不要频繁洗脸

每天清洁不要超过3次,如果清洗过多,会对面部皮肤屏障造成巨大损害。

#### 保持心情愉悦

过度焦虑、紧张会加剧肾上腺来源的雄激素分泌,从而加剧痤疮,形成恶性循环。

(来源:人民网)



## 自测血糖的注意事项

糖尿病患者最关心的莫过于血糖值,为了方便,一般会买来仪器自己在家测,为了保证血糖值的正确率,测量时该注意些什么呢?下面是关于自测血糖的5个常见疑问,一起来看看吧。

### ◎自测血糖时扎出的第一滴血可以用吗?

自测血糖应使用洗手后或75%的酒精消毒待干后的第一滴血。不洗

手的情况下应避免接触含糖物质或受压力,并且使用第二滴血。

### ◎第一滴血和第二滴血测出的数值为何有区别?

中国医科大学附属第一医院曾做过一项研究,血糖处于10~20mmol/L时,第一滴血和第二滴血的血糖值无明显差别。而当血糖值较低和较高时,结果会出现偏差。在血糖值较低时,第一滴血测定值更接近实际血糖值;血糖值过高时,第二滴血测定值更为可信。

### ◎两次血糖值为何不一样?

有这样的患者,护士测过血糖了,还要用自己的血糖仪测一下,或者是两只手都测,结果数值不一致,这种情况下,要么怀疑血糖仪不准,要么担心自己的病情。我们知道,测量本身存在一定的误差,而

且血糖仪种类五花八门,每个血糖仪都有自己的误差范围,应以所使用血糖仪为准。血糖监测不仅受血糖仪影响,试纸贮存是否良好、有无受潮、是否在有效期内也是影响测量结果的重要因素。

### ◎测血糖时扎针后未出血,可以局部挤压吗?

不可以。有的患者扎针后未出血或出血太少,不想再扎第二针,就在局部使劲挤压,结果发现测出的血糖值反而低了。这是因为挤出的不仅有血液,还有组织液,组织液将血液稀释,测出的血糖值自然就低了,肯定是不准确的。

### ◎测血糖的正确方法是什么?

选择在指尖两侧皮肤较薄处采血。此处血管丰富,神经末梢分布较少,采血时不仅不痛且出血充分,不会因出血量的不足影响测定结果。采血前可先将手臂下垂10秒钟,使指尖充血。扎针后,轻轻推压手指两侧至指前端1/3处,让血慢慢溢出即可。(大河)

### 峨边县开展“防范邪教宣传月”活动

解,有效提高了群众防范抵御邪教的能力。据统计,活动共发放了《崇尚科学反对邪教宣传手册》《铲除邪教毒瘤建设平安乐山》等宣传资料200余份、反邪教宣传手提袋200余个。

据了解,活动月期间,县委政法委将指导各乡镇、县级有关部门利用乡镇赶场日、脱贫攻坚集中培训会、村(组)民大会、户长会等载体,以及走村串户、田间地头面对面交流等时机,以播放防范邪教宣传视频、举办现场讲座、赠送反邪教科普资料等群众喜闻乐见的形式,进一步推动防范邪教宣传进农村、进机关、进学校、进社区、进企业、进宗教场所,引导广大群众树立起“崇尚科学、远离病毒、防范邪教”的健康生活理念,在全县营造出“相信科学 反对邪教”的良好氛围。(罗功臣 张玉英)

本报讯 近日,乐山市峨边彝族自治县县委政法委与相关单位部门联合主办的“崇尚科学,远离病毒,防范邪教”主题宣传月活动在新林镇瓦洛村广场启动。新林镇镇、村、组干部和群众200余人参加了启动仪式。

活动现场,县委政法委及各政法单位设置了宣传咨询台,悬挂了宣传标语,通过播放反邪教知识宣传片、微动漫,并结合新林镇某邪教人员的真实案例,对“邪教与宗教的本质区别”“邪教组织的五大社会危害”进行了详细讲

崇尚科学 反对邪教  
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO  
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

### 我的健康我做主

## 中医专家支招 应对换季肠胃“闹情绪”

每逢夏秋换季,也是胃肠道不适的高发期。专家提示,除注意饮食和保暖外,还需加强锻炼、调节情绪。

夏秋之交,为何肠胃好像变脆弱了,总是容易“闹情绪”?中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师陶夏平说,一方面,夏天饮食生冷多,可能会对脾胃造成损伤,夏秋之交天气转凉,不注意保养也会出现消化不良、腹泻等症状;另一方面,由于疫情原因,长时间窝在家里,缺少活动和与外界接触,情绪、体力受影响,也会导致脾胃功能弱、消化道动力差,造成腹泻或便秘。

陶夏平提示,照顾好自己的肠胃,要从生活方式和饮食上入手。入秋后,早晚天气转凉,要注意保暖,特别要注意睡觉时不将腹部和背部暴露在外

面。同时,不熬夜、适当锻炼身体、保持良好的情绪,也利于增强脾胃功能。

饮食方面,为避免病从口入,要注意勤洗手,采取分餐制、公筷制,自带餐具等。三餐定时定量,多吃容易消化吸收的食物,减小肠胃负担。忌辛辣、过甜、过咸、高油等易增加胃酸的食物,可适当用红枣、薏仁、红豆等食材熬粥,健脾化湿。

现在正值开学季,陶夏平说,开学后孩子的生活恢复正常,规律的作息和社交都有助于身体和情绪健康。家长应注意调整孩子饮食结构,多吃粗纤维食物和新鲜蔬菜,少吃肉类和生冷食品,平时督促孩子多做快走、慢跑等运动,增强脾胃功能。(温竞华)

#### 遗失声明

平武县古城镇安达金艳加盟药店(统一社会信用代码:92510727MA63U0U56G)药品经营许可证(证号:川CB164785)副本遗失,特此声明作废。 2020年9月11日

#### 注销公告

宜宾市翠屏区利农花木专业合作社(统一社会信用代码:93511502MA62A7F76J)经成员大会决议决定注销,请相关债权债务人在本公告见报之日起45日内向本合作社清算组申报相关债权债务事宜,逾期按相关规定处理,特此公告。 2020年9月11日