



当前疫情防控形势持续向好,外卖消费逐渐升温。外卖行业呈现出新的特征,“60后”“70后”用户加入外卖消费大军。各大商超也纷纷推广自己的线上销售平台,线上逛超市已渐成市民购物的新习惯。

“有家牛肉面馆,平时去得不多,现在一天至少去五六趟。”一位外卖小哥说,他从春节开始就没有休班,复工之前送出的快餐多是超市的蔬菜、肉、海鲜等食材类商品,而现在外卖小吃成为了市民的主要订单。

图为江西省南昌市西湖区船山路的一家“网红”餐厅,主厨网络直播做菜全过程。

图/新华社

你支持家庭分餐吃饭吗

疫情期间,因为聚餐引发的感染屡见不鲜,南京的一次家庭聚餐导致9人陆续感染;南昌的周某一行人多次组织好友聚餐导致52人接受医学隔离并先后9人确诊……这让不少人在减少聚集的同时,反思饭桌上的安全。

近日,全国多地纷纷推出“分餐制标准”,扫码点餐、分时就餐、公筷公勺等新的“就餐图景”被设计出来,“一菜一公筷、一汤一公勺”或者“一人一公筷、一人一公勺”被提上日程。

“说起来容易,做起来难。”王先生从事餐饮相关行业,对分餐和使用公筷公勺的好处非常清楚,但在自己家中一直是“大锅饭”模式,“我支持分餐,接下来也会去实践。”

分餐减少病从口入

国家一级公共营养师、国家一级健康管理师李晓丽表示,食源性病患的发病率名列各种疾病发病率的前列,而在疾病的传播途径中,唾液是最主要的传播途径之一,人们习以为常的“共餐共食”会为疾病传播创造“良机”。

李晓丽举例说,我们的家庭成员中,如果有人携带幽门螺旋杆菌,在一个盘子里吃饭,就会有交叉感染的风险。而感染了幽门螺旋杆菌,轻则会引起胃黏膜的慢性发炎,重则还会导致胃溃疡、十二指肠溃疡,或者诱发胃癌等。

分餐需要循序渐进

“有个歇后语,叫做‘一个锅里捞勺子——自家人’。”李晓丽说,这个歇后语呈现出我们最熟悉的进餐场景,全家老小围桌而坐、相互夹菜、推杯换盏,一团和气,“共餐制除了满足饮食需求外,还有社交功能。”

李晓丽表示,分餐制难以推行的关键因素还是源于长期以来形成的饮食习惯,在很多人心目中,分餐就意味着见外和生分。这需要对家庭成员进行耐心的理念普及,并留有一定的主动适应期。

“很多人可能认为,分餐制是西方饮食文化的产物,不符合中餐的饮食文化。”李晓丽说,其实我国在周朝就

如何使用筷子更健康

筷子何时更换?理论上,竹制、木制筷子应该3-6个月更换一次。若筷子使用半年以上,可能会滋生黄曲霉素,存在健康隐患。

筷子如何清洗? 逐根清洗,再用开水烫煮。也有专家建议可以将筷子放入滚水和白醋中煮,便于更好地杀菌消毒。

筷子怎么放? 清洗干净之后,尽量将筷子的头部朝上竖立放置,以免筷子桶底部存水后污染筷子头。对于

“分餐和使用公筷不但可以很好地切断疾病的传播途径,还有很多其他益处。”李晓丽说,有利于控制饮食量,对于预防肥胖、糖尿病等非传染性的慢性病有一定作用;还有利于“光盘行动”,减少食物浪费。

“分餐还可以纠正一些人挑食偏食的毛病。”李晓丽说,在共餐时,偏食的人往往只挑桌上自己爱吃的菜,时间一长就容易造成营养不均衡。而分餐可以根据每人每餐所需要的营养来搭配饭菜,保证维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养均衡摄入。

出现分餐制的饮食文化,我们可以借助这次疫情的契机,在家里实行分餐制,让分餐成为一种习惯,保护我们自己,也保护他人的健康。

此外,李晓丽介绍,很多餐厅早就开始推行公筷公勺,但实际使用情况并不乐观,出于“面子”原因几乎形同虚设,“餐厅服务人员可以进行引导和提示,给顾客一个使用‘台阶’。”至于为何商家不愿意实行分餐制,李晓丽说,分餐使菜品增多,厨师调配、服务人员布菜等环节都无形中增加了运营成本,而且菜品分成小份后,凉得快,容易影响口感。

家中一些不经常使用的筷子,建议放在干燥的地方,时常拿出来晾晒一下。

家用筷子选哪种材质? 最好选用涂过一层生漆的木筷或者竹筷。很多公司的食堂会使用类似于塑料材料的筷子,这种密胺材料如果清洗得当,滋生细菌的可能性也是比较小的。家庭中筷子最好是个人专用,不要一家人混合使用。

文/郭丹



1 推动产业链各环节协同复工复产

复工就是稳就业,复产就是稳经济。有力有序推动复工复产是统筹做好疫情防控和经济社会发展工作的紧迫任务,也是对冲疫情影响的重要着力点。当前,全国上下都在落实疫情防控和安全生产措施的前提下,想方设法、尽快恢复正常经济社会秩序,成效显著。

复工复产的标准如何判断?效果怎么保证?在江西,全省规模以上企业、在建省大中型项目、重点商贸企业、重点农业企业复工率都在90%以上,有的甚至接近100%。江西省进一步提出“复工率并不完全等于产能恢复率,不等于达产率”的发展考量。换句话说,推动企业复工复产不仅要提高复工率,还须着重提升产能恢复率、达产率,才能把党中央的决策部署落实到位,一手抓疫情防控,一手抓经济发展,把疫情影响降到最低,奋力夺取疫情防控和经济社会发展“双胜利”。

在实际的生产生活中,产业链环环相扣,复工复产也要形成闭环。一个环节阻滞,上下游企业

都无法运转。前不久,江西省政协分赴抚州、新余、德安等10个高新技术产业开发区调研,发现一些上下游企业复工进度不一,产业链未能形成复工闭环,不少企业不同程度地存在原材料供应不足、产品销售受阻等困难,“无米下锅”的情况导致企业难以全面复工复产。与此同时,物流通道缺乏统筹管理,各地限制要求不一,导致物流不畅甚至受阻,运输成本上升推高了企业成本,最终影响企业的生产运营。此外,有的地方务工人员因为强制居家隔离无法到岗,有的返岗者出门、进城需两次隔离,过关检查手续繁杂,等等。这些制约“两手抓”“两不误”落实的短板,既影响了企业的复工率,更影响了企业的产能恢复率。

从发展规律上说,推动企业复工复产是一项系统工程,需要在复工率上下功夫,也要在产能恢复率上多努力。只有区域之间加强上下游产销对接,才能推动产业链各环节协同复工复产。这就意味着,既要统筹推进工业、农业、服务业复

工复产,加快推进规模以上企业、骨干企业、重点项目、物流运输、生活必需品企业应复尽复,支持各类农业和服务业企业应开尽开,也要打通人流、物流堵点,放开货运物流限制,确保员工回得来、原料供得上、产品出得去,有序推动复工复产,使人流、物流、资金流有序运转起来,畅通经济社会循环。

从治理能力来看,推动企业复工复产是对一些单位(部门)和企业能力的大考。这就要求我们严格落实分区分级精准防控策略,加大企业帮扶力度,优化政务服务,及时协调解决复工复产中遇到的用工、用材、融资、生活配套等实际问题,帮助企业渡过难关。有序组织务工人员跨区返岗,保障已复工和准备复工企业日常防护物资需求,适时调整,坚决纠正影响复工复产的不合理规定。既不能对各地区采取“一刀切”的做法阻碍经济社会秩序恢复,又不能放松防控导致前功尽弃。

文/郑少忠

2 警惕因长期“宅”而产生的家暴

3月9日,山西省晋中市灵石县公安局接到一起人员坠楼不幸身亡的警情。3月12日,灵石县公安局通报称,坠楼的死者李某某系自杀,死前曾遭受其夫郝某家暴。

这是一则悲伤的新闻。死者生前在朋友圈写道,“总觉得家暴离自己很遥远,今天对我来说就是一场噩梦,恐惧、无助让我窒息,我的精神已经彻底崩溃”。很难想象,事发前一天还在正常安排工作,而且据说“与丈夫郝某相处还算和睦”的她,那天到底遭遇了怎样的暴力相对。

疫情期间,家庭暴力现象增加是不争的事实。比如,媒体报道湖北监利县派出所2月份收到162起家庭暴力案件的报警,是去年同期47起家庭暴力案件报警的三倍。另外,有公益团队监测显示,湖北潜江地区今年1月份的家暴报警数量是85起,2月份为83起,皆是去年同期的两倍。

不只是疫情影响最重的湖北,其他地区同样面临着类似的问题。疫情期间,家暴发生概率上升,原因是多方面的:比如人们的情绪压抑已久,很容易爆发;再比如,隔离导致夫妻相处的时间增加,家庭之外的缓冲地带因为封锁而变窄,更容易因为一些琐碎事情而发生冲突。

更重要的是受疫情影响,社会的正常运转中断了,受害者遭遇家暴而发起求助,外力可能也无法及时地干预介入;同时,封锁措施让受害者的自我救济更加困难。比如,之前媒体就报道了一起案例——疫情期间,前夫前妻被迫待在一起,受害者因为封城“无处可躲”而遭遇不幸。

女性和儿童本是弱势群体,在传统观念下,即便他们被暴力对待,也经常被当作家务事而内部处理。外力的权益保障和救济不足,导致家庭暴力呈高发状态。且不说是在疫情的特殊时期,就是在正常生活状况下,由于调查取证难、惩治震慑

难、预防矫治难等种种原因,家庭暴力都往往得不到有效治理。疫情到来之后,各种干预救济、矛盾缓冲机制的式微,进一步放大了危险性。

这次自杀事件,再次敲响了家暴的警钟。眼下,家暴的发生率明显增加,像坠楼者李某某那样看起来和谐的家庭,同样在此期间触发了不可调和的矛盾。全社会的精力虽然集中在防控上,但对家暴治理的重视程度和投入力度,不能出现任何降级行为。相反,考虑各地的家暴案例在不断增加的事实,必须要有针对性地加强预防和干预举措。如加强对家暴者的治罪力度;完善线上的反家暴救济平台、热线,等等。

疫情是一场社会治理的大考,将有限的精力投入到防控工作中,需分轻重缓急。但弱势群体在任何时候都不能被忽视,而成为社会的边缘人。遭到暴力对待的他们,艰难发出的求助声音,应该被及时地聆听到。

文/熊志

3 直播带货不是法外之地

受新冠肺炎疫情影响,今年的“3·15”晚会没有如期举行。但一些坑骗消费者的行为乱象,经媒体曝光后受到强烈关注。

在有“网红直播第一村”之称的浙江义乌北下朱村,媒体记者实地走访,发现劣质、高仿、假冒商品在市场中并不鲜见。据相关业内人士介绍,在快手等短视频平台上,商家会砸几十万打榜,取得与大号主播连麦的机会,之后主播帮其吆喝,兜售价高质次的商品,大赚粉丝钱。某直播带货公司负责人称,“一些大主播,这样的事可能一个月或者几个月才干一次,这样的话粉丝也能原谅他。”

2019年被定义为直播带货元年,薇娅、李佳琦等头部主播爆红网络。其实,之前直播带货便已“发力”。淘宝直播发布的数据显示,2018年淘宝直播引导成交金额超千亿元,带货同比增速接近400%,可购买商品数量超过60万款。2019年,直播带货更是各大电商重点营销板块,淘宝、京东、蘑菇街、快手、抖音、唯品会等纷纷加入电商赛道。

网络主播的带货“杀伤力”不可小觑:有的夸其谈,宣传内容和实际产品严重不符,如自加热火锅食材长毛变质,高级不粘锅煎个鸡蛋都粘锅;有的以假乱真,如几块钱的地摊货,“基本上和专柜差不多”,堂而皇之挂出来吆喝买卖;有的数据造假,在线观看人数动辄百万,实际销售数据却少得可怜。

解铃还须系铃人。遏制直播带货乱象,把希望放在消费者自己“碰运气”识别好坏上显然不够现实,那些与商家联手操作欺骗粉丝的网络主播应该承担责任。不可否认,网络主播作为新生职业,与线下商场的推销员有所区别,但本质上其仍属于广告代言人范围。《广告法》对广告代言人作了明确界定,就是“指广告主以外的,在广告中以自己的名义或者形象对商品、服务作推荐、证明的自然人、法人或者其他组织”。一些直播带货的网络主播通过遮挡标、连麦pk等“技巧”规避风险,忽悠粉丝,如果出售商品出现问题其无法当甩手

掌柜,就必须和有关商家一起依法承担连带法律责任。一旦出现“翻车事故”,直播平台恐怕也不能置身其外。

《电子商务法》中不仅明确规定了电子商务经营者的法律责任,也明确了电子商务平台经营者的责任,如果“知道或者应当知道平台内经营者销售的商品或者提供的服务不符合保障人身、财产安全的要求,或者有其他侵害消费者合法权益行为,未采取必要措施的,依法与该平台内经营者承担连带责任”。

对不法行为的放纵,会摧毁一个新生行业。就网络直播带货而言,不仅要看到一个千亿产业的繁荣,更要看到乱象毒素的危害性。有关部门应当查处虚假宣传、制假贩假等鱼肉消费者的勾当,严格规范有关主播、平台的连带法律责任,维护消费者合法权益,为电商经济注入更多法治基因。

文/欧阳晨雨

疫情关切,权威回应

旅客入境时隐瞒疫情,怎么处理

最高法、最高检、公安部、司法部、海关总署:联合发布《关于进一步加强国境卫生检疫工作,依法惩治妨害国境卫生检疫违法犯罪犯罪的意见》。检疫传染病染疫人或者染疫嫌疑人拒绝隔离、不如实填报健康申明卡等,可按妨害国境卫生检疫罪定罪处罚。对于违反国境卫生检疫法及其实施细则,尚不构成犯罪的行为,依法给予行政处罚。

发现入境旅客有症状,会怎么处理

国务院联防联控机制发布会:海关依据国境卫生检疫法,在口岸发现了有症状的人员,将转入流行病学调查或者医学排查环节,在完成有关卫生检疫工作后,在对其做好个人防护的前提下,海关将做好信息登记和通报,及时移交地方政府指定的相关部门。如果集中观察期间出现这种情况,相关人员将会立即被送

往定点医院进行排查和诊治。

居民发现有儿童无人监护照顾,怎么报告

国务院联防联控机制:各地要开通儿童救助保护热线,通过手机短信、手机客户端、广播电视等形式加大宣传力度,在车站码头、村(社区)主干道、小区门口等醒目位置公布号码,结合疫情宣传、走访排查等告知儿童家庭。

发挥“12338”妇女维权服务热线的发现、报告和转介作用。

父母或其他监护人因为疫情无法照顾儿童,怎么办

国务院联防联控机制:儿童的父母或其他监护人对因疫情影响不能完全履行抚养义务和监护职责的,村(居)民委员会要督促其委托其他具有监护能力的人代为照料。

对没有依法具有监护资格的人,由村(居)民委员会临时照料;对确有困难的,由县级民政部门承担临时监护责任。

整理/钱小葵

地方一线

北京 培养“ICU通科护士”



护士在医院各大ICU轮岗学习。

日前,北京朝阳医院护理部为了能够为疫情储备ICU替补人员,开展了培养专业的“ICU通科护士”的培训计划。第一批接受培训的16名护理骨干在医院各大ICU轮转学习,成为通科护士。

通过对新冠肺炎疫情前线护士们的经验总结,护理部发现各ICU专科性很强,但对其他重症专业护理并不熟悉,这种“只精不通”的现象,并不利于其全面精准应对疫情中的重症护理问题。因此,护理部紧急行动起来,

提出“通科护士”的理念,针对各科室的特点及护士的短板制订了详尽的学习课程及计划,采取线上、线下课程相结合的模式进行学习,各个ICU选派出N2护士进行院内六个专科ICU轮转学习,东西院两区第一批共计培养16名“ICU通科护士”。

据悉,疫情发生以来,朝阳医院陆续派出3名ICU护士支援湖北,以及支援市内定点医院ICU护士10余名,缓冲及筛查隔离病房ICU护士共20余名。

文并图/北京朝阳医院

天津 AI辅助肺癌诊疗入选工信部示范名单

日前,由天津市胸科医院与厦门大学一附院、零氪科技联合开发的“人工智能辅助肺癌诊疗一体化解决方案”入选“2020年大数据产业发展试点示范项目名单”。

据了解,为应对这次新冠肺炎疫情,天津市胸科医院在2018年就落地的“AI辅助肺癌诊疗一体化解决方案”的基础上,紧急上线零氪科技研发的“新型冠状病毒性肺炎人工智能辅助诊断系统”。该系统是基于上万例高质量的病毒性肺炎CT影

像数据,通过深度学习前沿的算法模型,把计算机“训练”成对CT影像中肺炎病变的图像特征值极度敏感的神经元集合的感知诊断系统,从而辅助医生完成在肺部CT影像中筛查可疑病变的繁重机械式的工作。目前,该系统不仅可以实现肺炎病变识别,还可以进行肺炎病变分析(累及区域面积、实变占比等)、病情进展评估等,尤其适用于基层医院提高诊断准确性和诊断效率。

文/天津市胸科医院

陕西 支援湖北医疗队成功实施胸外科手术

近日,武汉市第九医院重症监护室患者李某病情突然加重,患者出现严重呼吸困难,生命悬于一线,必须立即实施胸外科手术治疗。这是陕西省第一批支援湖北医疗队遇见的第一例新冠肺炎合并血气胸患者,面对如此危险的挑战,支援湖北医疗队员胸外科主任医师杨波主动请战,为该患者进行胸腔闭式引流手术。

杨波主任、崔林娜护士穿着厚重的防护“装备”,克服重重困难,立即全身心投入手术当中,一针一线地缝合,时间一分一秒地过去,手



完成胸腔闭式引流手术后的重症患者情况好转,已转出重症监护室。

术紧张有序地进行着。当手术成功时,患者呼吸困难得到了有效缓解,现场响起了一片欢呼。术后患者呼吸功能明显好转,目前已顺利转出重症监护室。

文并图/西安市第四医院

抗“疫”好消息

中医药抗击疫情的作用有目共睹

3月17日,国家中医药管理局科技司司长李昱介绍,全国除湖北以外的地区,中医药参与救治的病例占累计确诊病例的96.37%,在湖北地区中医药的参与率也达到了91.05%。中医药作用的发挥还体现在疫情的整个过程中,包括预防、治疗和康复的全过程。

重组新冠疫苗获批启动临床试验

由军事科学院军事医学研究院陈薇院士领衔的科研团队自抵达武汉以来,就集中力量展开在疫苗研制方面的应急科研攻关。3月16日,陈薇院士团队研制的重组新冠疫苗获批启动展开临床试验。陈薇在接受采访时介绍,按照国际的规范,国内的法规,疫苗已经做了安全、有效、质量可控、可大规模生产的前期准备工作。

新冠病毒mRNA疫苗将进入临床试验

3月16日,上海市卫生健康委副主任承东透露,针对新冠病毒的抗体新药研发,上海已取得

积极进展。其中,mRNA疫苗预计将在4月中旬进入临床试验;病毒样颗粒疫苗在小鼠免疫实验中已产生特异性抗体。

法匹拉韦完成临床研究,疗效明确

国务院联防联控机制3月17日举行新闻发布会,科技部生物中心主任张新民介绍,法匹拉韦已完成临床研究,显示出良好临床疗效,未出现明显不良反应。法匹拉韦已实现量产,临床供应有保障。经专家论证,已建议尽快纳入诊疗方案。

干细胞治疗新冠肺炎患者初步显示有效

科技部生物中心:结果初步显示,干细胞治疗新冠肺炎患者安全、有效,能够使重症、危重症患者呼吸困难较快得到缓解或者停止加重,在临床表现、呼吸功能、影像检查等方面均实现好转。

另外,干细胞对于肺纤维化进程的阻断以及促进肺部损伤修复的作用,显示其对于防止肺纤维化、改善患者远期预后具有一定的优势。

文/丹青

国际疫情快讯

首批中国援助物资到达塞尔维亚

塞尔维亚政府3月16日宣布,在中国驻塞尔维亚使馆和塞尔维亚政府的协调配合下,由中国深圳猛犸公益基金会捐赠的新型冠状病毒核酸检测试剂盒抵达欧洲,随后搭乘塞政府专机,于当地时间3月15日晚运抵贝尔格莱德。塞尔维亚总统武契奇和总理布尔纳比奇分别通过媒体向中国表示感谢,强调这是塞尔维亚收到的第一批来自国外的疫情防控物资援助。

国产14种检测试剂盒已向11个国家供货

3月17日,教育部科学技术司司长雷朝滋表示,在保障我国病毒检测需要的基础上,我国检测试剂已经走向国门。据不完全统计,清华大学、四川大学、厦门大学、电子科技大学、重庆医科大学,5所高校研发的14种试剂盒获得欧盟认证,已向意大利、英国、荷兰等11个国家供货。

武汉协和医院与荷兰14家医院分享抗“疫”经验

3月16日下午,华中科技大学附属协和医院西院通过视频电话,与荷兰14家医院分享新冠肺炎防控与治疗经验。在1个多小时的通话中,荷方6位医生代表围绕新冠肺炎的基本症状、临床

诊断、预防与治疗等方面提出系列问题,武汉协和医院西院新冠肺炎疫情专家组7位成员分别给予详细回答。

禁止“非必要”的旅行者进入欧盟区域

当地时间3月16日,欧盟委员会主席冯德莱恩宣布,欧盟将禁止“非必要”的旅行者进入欧盟区域,以应对疫情发展。该禁令是暂时性的,有效期30天,如果需要还将延长。

该禁令允许欧盟国家长期居留人士、欧盟公民的家属和外交人员进入欧盟区域。同样,必要人员,比如医生、护士、护理人员、科学家也将被允许进入。商品运输人员、跨境工作人员也将被允许进入欧盟区域。该禁令还将被申根相关国家执行。

“消极抗疫”挨批,英政府补充具体措施

英国首相鲍里斯·约翰逊发布应对新冠肺炎疫情第二阶段策略,遭国内外医疗、公共卫生界人士和媒体的批评,评价策略“消极”“缺乏透明度”。英国政府决定开始补充出台具体措施,包括“政府每日召开记者会通报疫情”、建议70岁以上居民自我隔离。

整理/郭辰辰

老年新冠肺炎患者出院后如何调理

78岁的老王在此次疫情中不幸感染了新冠肺炎,幸运的是,经过医护人员的努力,他最终闯过了这一关,并痊愈出院。老王的家人为此十分高兴,但慢慢地大家发现,老王的状态与入院前相比判若两人。

据老王家人介绍,虽然他年近80岁,但住院前精神头一直很足,喜欢出门遛弯、与人交流。出院后这些天,老王整日疲乏困倦不爱动,从椅子上起身都困难。看到老王如此辛苦,家人就让老王躺在床上休息,减少运动。这段时间以来,虽然吃喝都被照顾得很好,老王却愈发没有了精气神。

这是怎么回事呢?北京协和医院老年医学科副主任康琳告诉记者,这是因为老年患者出院后调理不得当造成的。

老年新冠肺炎患者出院后仍需细调理

康琳表示,老年患者出院后若调理不得当,虽然疾病成功治疗,身体功能却有可能继续发生断崖式下跌。

据了解,疾病是指身体器官系统解剖、病理、病理生理等偏离正常的状况,而功能是指个体可以完成什么工作。

“日常生活中的穿衣、洗漱、进食、如厕、淋浴等还能自理吗?还能继续自己的兴趣爱好吗?能帮家人照看小孩吗?维持个体的独立性和尊严需要一定的功能基础。”康琳说,对于有较多基础病的高龄老人来说,在规范治疗疾病的同时,更需要多多关注他们的功能。“疾病和功能状态不是完全平行的。就像一辆多处零件都有问题的老旧自行车,如果维护得当,用起来可能比闲置很久的新自行车还顺溜。维持功能需要定期给予‘适宜的刺激’,不时地让这个系统干活;反之,就会‘生锈’了。”

记者从接收新冠肺炎患者的医院



资料图片:河南省南阳市中心医院一名98岁男性新冠肺炎患者成功治愈出院。对于出院后的老年患者来说,康复调理是关键。

了解到,确诊患者住院后,大多只能卧床被动接受治疗,身体的功能系统处于怠工状态,再加上疾病的消耗,药物、呼吸机(呼吸肌废用)等的刺激,病情虽然在好转,功能却可能在逐日下降。

“治疗疾病期间,患者身体里的病毒在减少、肺部阴影在好转,肺才能更好地呼吸,但这并不能阻止身体‘生锈’。”据康琳介绍,新冠肺炎患者接受治疗期间,身体肌肉在以一定的速度萎缩、骨质越发疏松、关节退变加速、心脏跳得没以前有力、血压调节迟钝、呼吸的气体量减少、消化道肌肉蠕动减慢、消化液分泌减少……这些退化对于没有基础病的年轻人来说,短时间内问题不大。但老年人的功能储备少,没有多少可以透支,如果出院回家后被继续限制活动,身体会每况愈下,这些退化可能导致一系列不良后果,如衰弱、跌倒、

骨折、生活自理能力下降乃至失能、死亡风险增加等。

完全恢复需要“管住嘴、迈开腿”

对于高龄老人而言,住院期间如果不刻意干预,功能就有可能出现下降的情况,出院回家后的“休养”更会带来噩梦。那么,出院后应该如何科学调理?康琳告诉记者,其实就是我们常说的两点“管住嘴、迈开腿”。

营养和运动对于老人的重要性,绝对不亚于药物。运动不但可以改善体力、平衡能力、情绪和认知能力,提高独立性和幸福感,对于许多慢性疾病而言,运动还是一种有效的治疗措施,有利于更好地控制高血压、糖尿病、心脏病、慢性肺病、骨质疏松、关节炎、肌少症等慢病,甚至肿瘤。为了保持独立和减少失能,老年人每天都需要运动。

文/本报记者 侯杰

明医问答

康琳分享了她在诊疗过程中,情况相似的老人提出的疑问及回答。

问题1:年龄都这么大了,做运动不是折腾我们吗?

不要一提运动就只想到去健身房撸铁。事实上,大多数老年人的健康状况并没有差到不能进行运动,几乎所有老年人都可以找到既安全又能带来健康益处的运动方式。

问题2:我们每天都出去遛弯,怎么还说我们没有运动?

遛弯是活动,不是运动。但凡可以让身体动起来的都叫活动,而运动/锻炼则是指经过评估,有计划安排的活动,二者都很重要。不同类型及强度的运动可作用于身体的不同系统,引起不同的生理反应和适应性改变。美国运动医学会使用“Exercise Medicine”一词来描述预防和治疗某一疾病的运动处方。研究证明,只有运动形式、强度、频率达到要求且适宜于病人个体化的需要,获益才会更大。

问题3:我们每天骑车不行吗?

绝大多数人倾向于仅关注某一项运动,并认为这已经足够了。事实上,运动可以大致分为四类:耐力、力量、平衡和柔韧性运动。耐力型运动可以帮助增强力量,而力量型运动有助于提高平衡能力。老年人这四种运动能力都处于生理性衰退的进程中,患病的老人衰退得可能更快。鼓励老年人把这四种类型的运动结合起来,有助于获得每一种运动独特的益处,同时降低运动损伤的风险,减少厌倦感。

抗疫在基层

北京西城区社区卫生服务中心助力复工复产

一是对复工复产情况进行摸底和走访。对辖区集体单位、写字楼、超市、酒店、工地等单位的复工复产情况进行摸底调查,走访中直机关、学校及托幼机构、养老机构及“六小门店”等,与复工复产单位领导逐一沟通,详细摸排情况。

二是指导属地单位落实防控措施。针对办公楼宇,协助物业管理部门制定新冠肺炎防控工作方案和应对预案,加强对返京人员的医学隔离观察登记,对进入人员进行体温监测,完善员工管理制度、考勤制度和工作会议制度,做好防护物资储备和发放,对食堂、会议室等易发生人员聚集的场所,以错峰的方式加强防护。

三是进行疫情防控知识培训。主动公示社区卫生服务中心联系电话,向复产复工人员发放联系卡,建立联系机制。采取各种手段,定期发布防控知识等信息,指导他们正



在某商场内,工作人员为复工复产发放防疫宣传资料。

确配置使用消毒液、定期对公共空间通风换气 and 消毒等防控知识,出现不适症状要及时就医。

四是配合属地开展防控检查。采用“四统一”原则指导企业落实防控措施,即消毒隔离统一标准,个人防护统一规范,全面走访统一要求,每日会商统一时间。

文并图/北京市卫生健康委基层处

浙江省打通企业复工“堵点”

截至3月1日,浙江省湖州市南浔区累计在线修订和完善企业《复工复产疫情防控方案》994件次,指导企业建立员工健康申报制度、健康监测制度,细化医学观察流程和突发状况处置等内容。

同时,根据企业疫情防控和复工复产的迫切需求,大力开办疫情防控培训专班,培训企业卫生专员3547人次,重点强化企业问题排查、健康教育、风险识别、应急处置等企业内防内控工作的能力和水平。

以发改经信、卫生健康、乡镇政府工作人员为主体,组建疫情防控巡回指导组56支,常态开展复工复产和疫情防控指导。从卫生健康局、疾控中心等机构抽调585名卫生健康工作者,培训后全面下沉企业成为驻企健康指导员。驻企指导员以“一图一码”为依据,为企业复工复产疏通经络、打通堵点,及时向区级有关部门反映,协调解决复工复产难题,确保问题解决不拖沓、不积压、不敷衍,全力支持企业快复工快复产。

文/浙江省卫生健康委基层处

义乌的“联合国社区”防疫

浙江省义乌市是著名小商品集散地,被称为“联合国社区”。随着复工复产的推进,许多外商返回义乌。义乌市中心医院在医共体江东院区建立了以院区为主线、留验站与集中隔离点为辅助、家庭医生团队为基础的服务网,由留验站隔离服务小分队、集中隔离服务小分队、居家观察小分队、驻企服务小分队构成的党建+单元作战突击队,深入各村(社区)与企业,为外籍人员提供暖心的健康服务。

按照要求,小分队指导外籍人员使用“健康码”、监测体温、询问流行病学史,并提供同质化基本医疗、基本公共卫生与家庭医生签约服务。制作中英文双语版的健康监测卡,收集分发外语宣传图文及科普小视频,提醒外籍人员加强自我防护。

文/浙江省卫生健康委基层处

致敬最美逆行者

一次难忘的护理查房经历

3月10日,同济医院中法新城院区进行了一次护理查房,查房内容为一例新冠肺炎重症患者压力性损伤的护理病历分享。作为北京大学第三医院援鄂医疗队的伤口造口师,我有幸受邀参加。这次查房由中日友好医院的护理同仁主办。

中日友好医院的老师分享了一个特殊病例。病人在转入病房时,骶尾部带入了20厘米×20厘米的2期压力性损伤,周围皮肤红肿,经过医护人员的专业护理,病人压力性损伤也在逐渐好转。值得一提的是,中华护理学会伤口造口失禁专业组主任委员王玲老师也参加了这次查房,会后她嘱咐我们要从细节出发,注重患者的皮肤管理,全心全意地为患者服务。

尽管现在处于特殊时期,但是专业组还能进行查房,分享护理经验,减少

加油吧,大叔

大年初二,我随北京协和医院国家援鄂医疗队抵达武汉,开始了我在武汉的抗疫工作。2月4日,设在武汉同济医院中法新城院区的北京协和医院重症监护病房启用,同时开始收治危重症和极危重症病人。

那天,我们病房接到这样一位危重病人:他的头发已经花白,脸色蜡黄,气管插管含在他的嘴里,胸廓在一吸一呼中抬起落下。我俯身,握住他的手,对着他无法睁开的眼睛告诉他:“您好,我是王玉娥,是您的责任护士,您现在在北京协和医院负责的病房,就是我们的家人了,请与我们一起并肩努力抵抗病毒。”这一段话是我在疫区与病人之间的小仪式,我相信他们可以从仪式中感受到我的力量。

通过多专科协同拟定综合治疗方案,在重症专科医护人员的精心护理下,这位病情一度危重的“大叔”身体也逐渐好转。每天面对我们的关心,大叔

康复训练,助力患者早日出院

陈倩是江苏省人民医院内镜中心的主管护师,也是第三批江苏援鄂医疗队队员之一。不知不觉,这支队伍在武汉已经40多天了。随着疫情逐渐转好,及时有效地开展康复治疗,为患者提供更全面、更科学、更有针对性的康复方案迫在眉睫。

但是,在隔离病房里医护人员通常都穿得严严实实,病人看不到医护人员的动作和表情,怎么学习康复技能呢?陈倩突然想到,此前医院为了方便联系患者,给他们建立了健康档案,用医院的专用手机加了很多患者的微信号。可以把正规的康复教学视频下载好,通过医院的手机再发给恢复期的患者,这样他们就可以随时在病房里练习各种康复动作了。

通过视频教学和病房指导,患者们学习了缩唇呼吸和腹式呼吸、踝泵运动、八段锦、穴位按压等一系列行之有



特殊时期参与查房的部分医务人员,右二为李小龙。

并发症的发生,足以见证专业的力量。这是我专科护士生涯中最有意义的查房之一。今后,我也一定要继续努力,学好专科知识,学习最新最前沿的知识,护理好我的每一位患者。

文并图/李小龙(北京大学第三医院)



图为王玉娥为患者加油鼓劲。

都毫不吝啬地绽放自己的笑容。他的笑容自然、真诚、质朴,像一束光,温暖着我们,让我们可以充满力量地前行。

文并图/王玉娥(北京协和医院)



图为陈倩工作近照。

效的康复锻炼方法。经过一段时间的康复锻炼,患者们的呼吸和运动功能得到很大的提升,身体恢复得很快。相信这些患者离出院的日子也越来越近了。

文并图/吴倪娜(江苏省人民医院)

86岁老奶奶治愈出院

转眼间,来自天津市胸科医院的援鄂队员李杰已经在恩施战斗一个多月了。3月15日,在恩施州中心医院某病区,李杰和队友吴振华送走了最后一位出院的病人——86岁的丁奶奶。李杰回忆起当时丁奶奶住院的情景依然历历在目。那时丁奶奶体重仅有35公斤,双目紧闭,呼吸急促,说话没有力气,高浓度吸氧状态下氧饱和度仍然不到90%。除了已确诊的新冠肺炎,还患有贫血、低蛋白血症缺血性心肌病、原发性高血压等多种基础性系统疾病,给此次新冠肺炎的治疗带来了极大的困难。

时间就是生命,丁奶奶本就脆弱的心肌细胞已经经不起长时间缺氧的侵蚀。天津、恩施两地医疗组成员连夜进行病情沟通及病例讨论,迅速确定治疗方案。渐渐地,看着丁奶奶从卧床不起到在别人的搀扶下可以散步,最后看到老人胸部CT影像的渗出慢慢吸收,核酸检测多次阴性的结果,我们都感到非



图为李杰(右)和队友吴振华(左)与86岁的丁奶奶合影。

常欣慰。

在天津、恩施两地医务人员的共同努力下,恩施州中心医院的这个病区终于“清零”了!

文并图/天津市胸科医院

接管17天,收到18封感谢信

46岁的匡中国是贵州省兴义市人民医院感染科的一名资深医师,“我请求到最前的前线去”。作为一名有着23年党龄的感染科医师,在看到医院党委的召集通知后,本就已在医院隔离病房轮班的匡中国第一时间递交了请战书。

2月6日,匡中国出征到贵州省新冠肺炎集中定点救治医院——贵州省职工医院支援。11天后,又被选派加入贵州省第七批医疗队,驰援武汉武钢二医院开展临床救治工作。

武钢二院原是周围社区几家大型养老院的定点医院。在此次新冠肺炎疫情中收治的病人年龄普遍偏大,有基础疾病的患者多,救治工作相对复杂。

“我们病区有20余名病人,大部分为60岁以上的重症患者。有很多行动不便和无人照顾的老年人,在救治的过



图为匡中国在武汉武钢二医院的留影。

程中,我们不但要治疗患者的身体疾病,还要照顾好他们的生活和心理,这对疾病的康复也非常重要。经常听到病人一遍遍地赞扬我们贵州医疗队,心里一片温暖。”匡中国说。接管的17天里,贵州医疗队收到了18封感谢信。

文并图/贵州省兴义市人民医院

联合病房里的“大管家”

在武汉协和医院西院,有多支援鄂医疗队在齐心奋战。其中,11楼东是一个特殊病房。说它特殊,是因为这是一个由武汉协和医院、中南大学湘雅医院、中山大学附属第二医院的医疗队员共同组成的联合病房。

这个联合病房的护士长,是一位在重症护理领域战斗了26年的老兵,来自中南大学湘雅医院第三批支援湖北医疗队的周建辉。

联合病房的医护人员来自不同医院、不同专业,加上陌生的环境,管理难度非常大。作为护士长,周建辉和联合病房主任一道,以尊重为前提,完善沟通机制,以抗疫目标将大家拧成一股绳,在很短的时间内建成了一支配合高效、运行顺利的“联合战队”,得到了各方的广泛认可。

在新冠隔离病房里,除了医学治疗



图为周建辉在工作中。

外,让患者们保持良好的心情、充足的信心,也是周建辉特别关注的重点。周建辉会关注病人入住隔离病房后的心理状态,及时进行有效疏导;对患者遭遇的家庭变故,她也会给予适时陪伴、倾听和安慰,开导帮助患者尽快走出忧伤。

文并图/中南大学湘雅医院

315+E云打假健康科普晚会在线举办

粉碎谣言的“飞沫传播”

新冠肺炎疫情暴发以来,全国人民经历了意志力、体力、智力的全方位考验。虽然疫情期间足不出户,但去伪存真的打假行动从未停止。

3月16日晚,由中国医师协会健康传播工作委员会、《中国家庭报》和健康中国新媒体平台共同举办的“315+E云打假健康科普晚会”在快手短视频平台与腾讯新闻平台同时直播。



扫码观看视频回放

晚会直播主会场设在“健康中国”快手号、腾讯新闻、《中国家庭报》快手号、中国医师协会健康传播工作委员会快手号,分会场由恩哥快手号、张宇快手号、李瑛快手号、付虹快手号、医哥Dr姚快手号同步参与。实体演播室位于北京大学医学部,由北京电视台傲然、北京市密云区医院急诊科医师高巍主持。

据统计,该场晚会观看总人数达527.4万。其中快手平台观看总人数392.4万。腾讯新闻平台观看总人数135万。

晚会从《吃货的疑虑》《身边的谣言》《世界在眼前》《医生有良言》4个环节列举出生活中有关健康的谣言,由几十位抗“疫”一线医护人员、专家及医疗团队与网友进行近100分钟的谣言解析和健康科普,不仅有健康医疗方面的专业人士讲解,还增加了视频科普、舞蹈及明星连线互动等,给众多网友带来了一场疫情



晚会由“抗疫紧急战队”的45名志愿者,在29小时之内策划、制作完成。图为部分主创人员。

期间的健康知识盛宴。

晚会上,北京大学人民医院心内科主任医师、教授张海澄还就健康传播和快乐生活给出了专业的建议。他指出,这是战“疫”的另外一个战场。一个真

相与谣言厮杀的战场。谣言止于智者,呼吁大家理性对待传播信息,不信谣不传谣。

除了医护人员,明星也加入到了晚会之中。演员马苏为大家在线“科普”。她介绍,有了为一

线医护人员采购口罩的经历,她总结了挑选口罩的三个指标:分别是非油性颗粒过滤有效率,病毒颗粒一般认定为非油性颗粒;防渗透性;密合性。

此次晚会中“315+E”的“E”与“医”谐音,不但表示晚会是通过互联网进行的云打假,还强调相比“315”多了医疗健康打假的常识。这个特别的晚会,比315多一天,比315多一点,医护人员与众网友一起云打假。

据悉,疫情期间,中国医师协会健康传播工作委员会组建“抗疫紧急战队”,其中辟谣战队与中国互联网联合辟谣平台、腾讯较真平台联合辟谣480余条。

这台晚会是由“抗疫紧急战队”的45名志愿者,在29小时之内策划、制作完成。这台晚会也是这支战队继在48小时之内完成“医无反顾,战疫时刻”元宵网络直播晚会的又一次发力。

揭秘真相,打假谣言

在“315+E云打假健康科普晚会”的4大环节中,打假第一篇章“吃货的疑虑”,揭晓了健康饮食类谣言榜单;打假第二篇章“身边的谣言”,揭晓了科学防护类谣言榜单;打假第三篇章“世界在眼

前”直击疫情期间最具迷惑性的国际类谣言;打假第四篇章“医生有良言”,连线专业医师,对网友的提问进行了专业解答。以下是晚会中摘取的8个谣言解析。

1 谣言:金银花能预防新冠肺炎

金银花既是药品又是食品,在我们日常生活中多作为一种保健功能茶来饮用。但这与“喝茶可以提高免疫力,预防病毒感染”并不能划上等号。

据专家介绍,金银花性寒,不能过量服用,一次性大量服用会导致

胃肠道出现不适;虚寒体质的人群不能长期服用,避免增加脾胃的负担。而且金银花茶凉了之后饮用,可能会导致腹泻;隔夜的金银花茶尽量不要喝,变质的金银花茶会影响到身体健康。

2 谣言:鸡屎藤能预防新冠病毒

鸡屎藤又名鸡矢藤,是一种常见的中药药材。在传统医学典籍中,鸡屎藤的功能被描述为祛风活血、止痛解毒、消食导滞、除湿消肿。

目前并无实验明确证实这些功

效,更没有任何实验证据证实鸡屎藤对新冠病毒有抑制作用。《有毒中草药彩色图鉴》认为,鸡屎藤的全草是有毒性的。大家勿轻信谣言自行服用。

3 谣言:喝酒后洗热水澡能预防新冠肺炎

酒精真正能够发挥杀灭病毒和细菌的作用,其前提是要“直接作用在病菌上”,新型冠状病毒主要是通过呼吸道进入感染,而喝进去的白酒是通过消化道进入,不存在和病

毒接触的机会,所以喝酒不存在抗病毒的作用。

高巍强调,喝酒后洗热水澡或蒸桑拿,不但不会预防新冠病毒,还可能有诱发心脑血管疾病等风险。

4 谣言:拔两侧白头发可防治新冠肺炎

头发覆盖于我们的头部,具有抵挡较轻的碰撞,减少外力对头部的损伤,阻隔外界有害物质接触到头皮(例如阻挡紫外线对头皮的照射以防止皮肤癌的发生)等作用。

对于谣言中认为拔头发有助于

身体健康,推测可能是误解了头部穴位的功效。传统医学认为,刺激头部穴位有益于身体健康。但目前没有检索到任何研究能证实刺激头部穴位对新冠肺炎有防治作用。而且在传统医学中,也并不推荐用拔头发来刺激头部穴位。

5 谣言:武汉有32名因疫情失去监护人的孤儿

网上传言青山区某集中隔离点有32名0-17岁因疫情失去监护人的未成年人,需要社会捐助。经核实,青山区现有的集中隔离点及康

复驿站有17岁以下未成年人30名,均有监护人。在隔离期间都有监护人或其他亲人陪护,生活和学习用品都有保障。

6 谣言:意大利首席医务官因新冠肺炎去世

经查证,系对Medical chief一词的误译,目前首批报道意大利首席医务官因新冠肺炎逝世消息的一些网站已删除相关报道。去世的是意

大利北部瓦雷兹市医疗协会会长罗伯托·特斯拉,他的本职工作是 frontline 医生,此前他在疫情的重灾区,并不是网传的意大利首席医务官。

7 谣言:每天用肥皂洗鼻窦可以预防新冠肺炎

据姚乐医生介绍,鼻窦是鼻腔里的孔洞,人有4对共8个鼻窦,从上到下分别是额窦、筛窦、上颌窦、蝶窦。每个鼻窦都有一个或几个小开口(窦口)与鼻腔相通,鼻窦内部是个骨质的空腔,就像8个小房间。因为太小,且肉眼看不到,无法直接清洗。鼻黏膜是保护人体的重要组织,即使是做鼻腔护理也需要用等渗的生理盐水、生理性海盐水或稍微高渗的海盐水,临床上不建

议也不会用肥皂来清洗鼻腔。

进行鼻腔护理的前提是患有鼻窦炎、鼻炎等疾病,正常人一般不需要洗鼻,洗鼻的方法和用料不对,反而会造成损伤。

新型冠状病毒会通过鼻黏膜造成感染,预防上主要是勤洗手,避免用不干净的手触摸鼻子,以及戴口罩隔离飞沫。洗鼻无法持续提供防范,也就无法降低感染新冠肺炎的风险。

8 谣言:新冠肺炎和流感差不多

这是一个完全错误的判断,世界卫生组织认为新冠病毒与流感存在7个区别:一是传播速度不同;二是患者传播病毒的时间不同;三是

传染力不同;四是重症比例不同;五是易感人群有一定的区别;六是死亡率不同;七是医疗干预措施不同。

文并图/郭丹 何娟

疫情期间上网课,家长焦虑怎么办

疫情防控期间,“停课不停教”,对全国在校学生来说,既能防范新冠肺炎病毒,又不会落下学业,是一件好事情。但是,网课与现实上课毕竟不一样,面对新的学习工具、学习模式,你的感觉还好吗?

上网课引发一些家长焦虑

除了学生们,许多家长也要加入“上网课”。有家长吐槽:“上班加陪读,我太难了!”更有家长表示:“在家里指导孩子功课、陪着或督促孩子上网课,每一天都像是一场‘大战’。这简直是破坏亲子关系。”家长的这些表白,充分说明了家长对孩子浓浓的焦虑之情。他们害怕孩子们学习效率不佳,担忧一旦返校可能就是考试月,成绩下降等等。

家长焦虑带来的危害

焦虑是指在不利的情况下,人产生的一种以恐惧和担忧为主的情绪。人类的情绪复杂多变,当焦虑情绪无法得到



资料图片:一位学生家长正在给孩子调试网络。

释放时可能会导致一些父母产生错误教育方式,如暴力和言语中伤。

当孩子犯错,父母一而再再而三的批评会使孩子从内疚到不耐烦甚至反感,出现“偏要这样”的反抗心理,从而导致父母与孩子之间因沟通不当关系恶化。

如何赶走焦虑

线上上课已不可避免,我们要如何适应呢?

建议家长们采取理性的辅导方法,平心静气,和孩子一起制定科学的时间表,提高他们学习的自律性,取得双方共赢。下面是具体的建议:

1.制作课程表。面对不同的科目,老师使用的APP会有所不同,为防止上课时手忙脚乱,上课前需梳理一下每门科目的平台软件、上课时长及邀请码,制成表格贴在书桌旁。提前测试上课软件,弄清摄像头、麦克风和屏幕共享键。

2.环境准备。关闭家里的电视,同时准备相应的笔记本,及时记录每个科目每节课的疑问,跟老师或同学们讨论,同时把重点知识总结出来。

3.提高学习兴趣。布置相应的学习任务,让孩子们带着问题去学习,并设有相应的奖惩机制,让他们渐渐从“你要学”向“我要学”过渡,适应线上学习。

4.放松身心。学习疲劳之余,家长可以跟孩子做一些正念放松训练和互动型的游戏来释放压力,增进亲子关系。

疫情期间,家长们,加油!待陌上花开,孩子们可缓缓归家。

文/罗新妮(广州市惠爱医院心身医学科主治医师)

别让“假抑郁”吓唬自己

2020年初,受疫情的影响,全国都进入了宅家模式,随着时间的推移,宅家久了,人的心理问题也日益突出起来。

“我有抑郁症了,怎么办?”这是最近一段时间很多咨询者对我说过的一句话。这时,我通常会多问一句:“你是怎么知道自己有抑郁症的?”然后你就会发现,除了极少数人说是医院确诊之外,绝大多数的人说是凭感觉。当然他们也是有依据的,比如最近确实心情不好,情绪低落。他们看了一些介绍抑郁症的书和文章,发现很多种症状自己也有。甚至还有人做过一些关于抑郁症的自测,结果显示有抑郁等等。这些即便都是真实的,我还是要说,你离抑郁症可能还有很远的距离。对抑郁症的诊断是一个很专业和系统的工作,仅仅凭借一些症状和测试表是远远不够的。

人们对抑郁症的一些常见误解

最近总是不开心,是抑郁症吗?我们的潜意识中总有一种误解,开心是正常的,不开心是不正常的。但实际上,只

要是正常人,只要你没有远离世俗的生活,就不可避免地会遇见一些问题,然后心生烦恼。因此,拥有不严重且持续时间不长的消极情绪,是所有正常人在心理上的“标配”。

真正的心理健康并不是一直处于理想的情绪状态,而是能对外在的生活做出恰当而适度的反应。比如考试考砸了,和朋友吵架了,被老板扣工资了,失恋了,这个时候感到难过、痛苦,都不算是问题。因为这些负面情绪都是对外在压力的反应,只要你在顺境时、对自己有利的事情时还会感到愉悦、开心,有这样的特征你就没有患上抑郁症。

抑郁情绪与抑郁症的不同

偶尔的不开心只是一种抑郁情绪,它和抑郁症之间还有着很大的区别。

首先体现在时间上的长短。抑郁是突发的、暂时性的,你会感到不舒服,但不会持续太久。只有当这种抑郁的情绪持续了一段时间,通常为6个月时,医生才需要诊断是否为抑郁症。

其次体现在性质上的不同。抑郁

情绪是一种忘记,而抑郁症是一种缺失。当一个人被抑郁的情绪影响时,忽视了生活中积极的一面。从性质上说,这是一种暂时的忘记。但对于身患抑郁症的人来说,他们在心理上已经丧失了感知快乐的能力,即使在他们身上发生了一件很有趣的事,他们也很难感受到。

第三体现在自我认知不同。当一个人被抑郁的情绪控制时,确实在认知层面会贬低自己,但一旦处于顺境,就又会变得充满自恋。对抑郁症患者来说,对自我的认知就会有很大的不同。即使自己很优秀,即使做了很多在别人看来了不起的事情,他们也会把自己想的一无是处。

以上可以看到,不要一不开心就说自己得抑郁症了。判断自己或他人是否患抑郁症的方法只有一个,就是在专业的机构进行系统地诊断,这个是最靠谱的。现在生活不易,别再轻易给自己扣帽子,用“假抑郁”来吓唬自己了。

文/石永军(国家二级心理咨询师)

如何应对信息焦虑



以前上网用电脑,现在上网用手机。不知不觉,4G时代我们才刚适应习惯,5G技术也将逐渐普及了,可以说,我们早已进入了一个信息爆炸的时代。

每天我们面对这么多扑面而来的信息,尤其现在新冠肺炎疫情时期,我们切身体会到:就算不想看到,也会被迫接收大量资讯,今天,我们就从心理学的角度谈一谈,面对信息爆炸,应该怎么办?

在信息迅速膨胀的时代,人们应该注意预防信息焦虑,信息焦虑是一种心理障碍。现代人每天都要面对和接收不断增长的信息量,然而在这种增长的情况下,人的思维模式却未能很好地调整到能应付接收庞大的信息量,由此而造成的一系列紧张以及自我强迫,走进焦虑的状态。而另外一方面,有限的注意力也会影响大脑接受信息,如果大脑需要处理多个任务,并且是同时进行的话,注意力就无法集中,很容易让大脑吃不消,人越是想要兼顾,就会越累。

既然如此,我们要怎么做,才能减少对信息的焦虑呢? 1.主动屏蔽:明确处理信息的优先级,最好一次只做一件事; 2.果断拉黑:对于优质而且有用的消息先把它筛选出来,而其余的直接拉黑就好; 3.学着消化:试着构建自己的知识框架,对信息进行消化吸收; 4.延伸练习:有计划地进行提升专注度的训练,例如下棋、阅读、练字等方式都可以,以提高大脑接受信息的能力。

文/叶磊(国家二级心理咨询师)

与家人交流要学会倾听

新冠肺炎疫情在一定程度上打乱了我们的正常生活。面对疫情,我们的社交圈变窄,大部分时间待在家里。在这个特殊的压力环境下,与家人相处的时间更长了,在与家人的交流过程中,学会倾听会让你的家庭更加和和美。那么,如何做好倾听呢?

倾听作为人们最常用的沟通方式,至少应跟“说”一样被人们所重视。倾听的过程包含有5个元素,分别是听到、专注、理解、回应和记忆。

第一点:听到。主要是指你应该听到信息,然而在说话太快、太小声或者含糊不清的时候,我们有可能会忽略一些信息。

第二点:专注。专注意味着要清理自己的内心杂念,排查环境干扰,专注地去倾听对方。

第三点:理解。倾听者所理解的意思有时候可能跟说话者试图传达的意思之间存在差异。所以,必要的话,需及时地澄清。

第四点:回应。就是对说话者的信息,我们要给予一个清楚的反馈。因为倾听不是一种被动的行为,作为倾听者,我们要积极地参与到交流中去。

最后一点:记忆。只有记住听到的信息,才是一个有效的倾听基础。

总之,越是善于倾听的人,与他人的关系也就越融洽。所以,要抓住宅在家里的机会,学会倾听。

文/马湘雲(北京大学第六医院精神疾病康复中心主治医师)



根据世界卫生组织统计,食源性疾病的发病率居各类疾病总发病率前列,而在疾病的各类传播途径中,唾液是最主要的途径之一。

不分情

守护健康

从我做起