秋冬季慢性病预防这样做

秋冬交替时节，气温波动较大，是呼吸道传染病的高发季节，很容易导致各种慢性疾病发生或加重。结合当前疫情防控形势，秋冬季应当如何预防慢性病？

11月21日晚，地区人民医院副院长、主任医师郭卉在和田地区行政公署新闻办公室召开的第10场疫情防控工作新闻发布会上，专门就“如何做好秋冬季慢性病预防”做了介绍。

郭卉主任医师表示，慢性病患者一定要密切关注自身健康状况，重点从做好个人防护、保持健康生活方式，加强健康监测与管理等方面加强防护和管理。

做好个人防护方面，要少出门、不聚集。秋冬交替时节，慢性病患者应尽量少出门，当感觉身体不适时，尽量不出门。需要外出时，一定要保持1米距离，全程佩戴好N95口罩，尽量做到不聚集、不扎堆，不去空气不流通的场所，避免与有呼吸道症状疾病的人员接触。在外活动时，尽量不接触公共场所的公共物品；从外面返回家后、咳嗽手捂后、饭前便后，一定要勤洗手。居室要勤通风，每天开窗2—3次，每次20至30分钟，开窗时注意保暖；家庭成员不共用毛巾，保持家居清洁，对高频接触物品定期清洁、擦拭消毒。

保持健康生活方式，就是要合理膳食，提倡合理搭配饮食，做到谷类为主，粗细搭配；提倡分餐制，使用公筷公勺。适量运动，要结合自身健康状况选择适当的锻炼方式，循序渐进，可以在家适当做一些运动，如慢步走、抬腿走等等，有庭院的可以在院内边晒太阳边活动锻炼。规律生活，按时起居，保证充足睡眠，不熬夜、不久坐、适当从事一些力所能及的活动。要保持乐观积极的心态，正确看待疫情和自身健康状况，多与家人和朋友交流，做到身心愉悦。

加强健康监测与管理，就是要及时监测，加强对原有慢性疾病的监测（如血压、血糖等），并做好记录。若有异常，及时就医。线上咨询，如果病情出现变化或有疑问，可与原就诊医生或公布的专家热线联系。遵从医嘱，按时、规律、规范服药，不擅自调整用药剂量，保持病情稳定。

郭卉主任医师提醒慢病患者密切关注自身身体变化，了解可能发生疾病的危险因素，进行针对性的预防干预，可以有效地阻断、延缓，甚至逆转疾病的发生和发展进程，让自己的身体更加健康、充满活力。

地区融媒记者 刘宏辉

运动对大脑有这么多好处，你都知道吗？

“生命在于运动。”这是法国思想家伏尔泰的著名格言。运动能让人更强壮、更健康，这件事几乎人人都知道。不过有科学家发现，运动不光对身体有好处，其实对我们的大脑也非常有益处。

大家都知道，大脑是我们身体里最复杂的结构之一。多亏了大脑，我们才能够拥有记忆，进行计算、推理，完成各种复杂的工作。大脑也决定了我们的性格是外向还是内向，是乐观开朗还是沉静忧郁。

人人都希望拥有聪明的大脑。在过去很长一段时间里，很多人觉得，大脑是不是聪明，主要看父母的遗传，以及摄取的营养是否充足。换句话说，得有聪明的爸妈和丰富营养的食物，一个人才可能拥有更聪明的头脑。但是，美国纽约大学的科学家们发现，除了前面这些因素，简单的运动，也可以给大脑带来很多好处。

首先，运动能改善人类的记忆能力。科学家发现，一个人如果有经常运动的好习惯，他的大脑的结构和功能会得到改善，这些结构和功能的变化可以提高记忆能力。如果小朋友经常运动，那么他们在上课的时候就有可能记住更多的知识，考试也会取得更高的成绩。

运动的第二个好处是能够延缓人类大脑的退化。随着年龄的增长，人逐渐迈向老年，大脑也会逐渐退化，尤其与注意力、决策力、长期记忆有关的区域，更是退化得最严重的区域。不过科学家发现，经常锻炼的人，在他们的大脑中，与注意力、决策力、长期记忆有关的区域都会变得更强壮。换句话说，运动可以延长大脑的生命力周期。

不过，读到这里，你可能会有点犯嘀咕：上面这些提高记忆力，保护大脑的好处，都需要“经常”运动。如果运动的次数不够多，那大脑还能受益吗？

其实，运动对人类大脑还有第三个好处，而且只要运动，你就会感受得到，那就是运动能让人的心情变好。这是因为运动的时候，大脑会提高咱们身体里“快乐激素”内啡肽的分泌水平。有的人平时不爱动，但偶尔打上两小时篮球，在大汗淋漓的时候，就会觉得特别痛快、心情很好，这就是因为体内内啡肽分泌水平上升了。

既然运动对大脑有那么多的好处，那么每周运动多少次比较合适呢？其实，这个问题的答案是因人而异的。不过一般的经验告诉我们，每周最好能够运动3到4次，每次运动时长为30-45分钟。而且，这些运动最好是能让心跳变快的有氧运动，比如慢跑、跳操、游泳、骑自行车等。这样，只要每周抽一两天走路或者骑车通勤，周末再去游游泳、踢踢球、逛逛公园，锻炼目标就很容易达到了。

据新华网

冬季易感人群如何做好个人健康防护？

冬季气温骤降，加上雾霾等因素影响，很容易引发各种呼吸道疾病，尤其是在新冠肺炎防控的关键时间，做好老年人、孕妇、儿童和患有呼吸系统疾病、心脑血管疾病等易感人群的防护显得尤为重要。就易感人群的防护，主要做好以下几点：

一是外出规范佩戴口罩。居家期间，易感人群要配合做好各项防疫措施，非必要不外出；低风险小区如需外出取物或核酸检测时，正确佩戴口罩，佩戴口罩时应注意上下、前后不要戴反，避免手抓取口罩外表面。脱卸口罩时，还要记得做好手卫生。

二是坚持做好手卫生。首选流动水，按七步洗手法搓洗，或者使用免洗手消液按七步洗手法的动作揉干双手，清除手部污物和细菌，预防接触感染，减少疾病传播。

三是保障充足和规律的睡眠。充足良好的睡眠不但有助于维持机体正常的免疫功能，更是保持精力充沛、精神愉悦的前提。所以要少熬夜、早睡觉、睡好觉。

四是保证健康饮食。食物种类要丰富多样，荤素搭配，保证营养均衡。不接触、购买和食用野生动物，避免接触或食用未经高温处理的动物产品。家庭用餐，实行分餐制或使用公筷等措施。减少或杜绝烟酒，多喝温开水。

五是坚持健康管理。有基础性疾病的，在积极治疗的同时，对血压、血糖、心律做好自我检测和控制。患有慢性病的人员，备齐常备药、按时服药，不可随意停药。易感人群应在家坚持每日适量运动，保持健康体重，运动宜适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。

六是要有良好的心态。保持规律作息，学会自我心理调适，不信谣不传谣，通过网络、电话和亲友保持社交联系，保持情感上的交流和互动，营造和谐的生活氛围。

据新疆日报

这四类蔬菜吃前别忘焯水

在常见的蔬菜中，有些如果不焯水直接吃的话，这些蔬菜所含的物质会对身体造成不良影响，危害身体健康。所以，建议大家吃以下几种蔬菜时一定要焯水。

菠菜、芦笋、苋菜：含草酸

菠菜、马齿苋、茭白、苋菜、竹笋、豆荚、甜菜根、香菜等蔬菜草酸含量高。

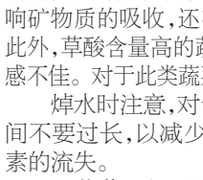
草酸进入人体后，容易与体内的钙、铁等矿物质结合，影响矿物质的吸收，还有形成结石的风险。此外，草酸含量高的蔬菜，吃起来发涩，口感不佳。对于此类蔬菜，要焯水后再食用。

焯水时注意，对于绿叶蔬菜，焯水时间不要过长，以减少营养素尤其是维生素的流失。

以菠菜为例，可以用沸腾的水将菠菜焯60秒。时间太短了，草酸去不掉或者去得不够。太长了，维生素C损失会很多，这一分钟的时间，草酸可以被焯掉60%-70%，维生素C也会丢失一点，但是丢失的量不大，大概10%左右。

对于芦笋、茭白同样如此，烹饪之前最好先焯一下水，3分钟左右即可。既可以除去草酸，又可以缩短后续烹饪。

香椿、西芹：含亚硝酸盐



香椿、西芹等蔬菜中硝酸盐和亚硝酸盐含量高，以香椿为例，发芽期的香椿硝酸盐和亚硝酸盐含量是最低的，随着时间的推移，其硝酸盐和亚硝酸盐的含量会升高。香椿老叶中亚硝酸盐的含量往往可达到新鲜香椿的一倍。

想要减少亚硝酸盐摄入，食用香椿时，除了控制食用量（成人每天不超过50克），选择鲜嫩而不是老香椿外，一定不要忘了焯水。

在烹饪的时候，尽量用沸水焯烫1分钟，这样可以减少2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐，还能更好地保持香椿的绿色。

四季豆、豇豆、刀豆：含植物凝集素

每年都有因吃不熟的豆类而食物中毒的事件发生。刀豆、四季豆、扁豆、豇豆等都含有植物凝集素。

植物凝集素为一种有毒的糖蛋白，烹调时，如果只是翻炒片刻或翻炒不均，加热不彻底，没有熟透，食用后会引起恶心、呕吐、腹泻等食物中毒现象，严重可致死亡。

烹调此类蔬菜时一定要充分加热、多炖煮，一般来说，加热至100℃以上20-30分钟，会将毒素彻底破坏，再吃就安全了。

如果担心烹饪的时间不够长，先焯水再烹饪不失为一个好办法。将豆类清洗干净后，尽量直接焯水，不要切小段，以减少营养素流失。

鲜黄花菜：含秋水仙碱

建议大家尽量不吃鲜黄花菜。鲜黄花菜含有秋水仙碱，经胃肠道吸收后，可在体内氧化为二秋水仙碱，具有较强的毒性，会刺激胃肠道黏膜和呼吸系统，人食用易出现肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等不适。

如果实在想吃鲜黄花菜，要注意烹调方法。由于秋水仙碱是水溶性的，且可被高温破坏。食用前，要将鲜黄花菜的花蕊去掉，花粉清洗干净，然后用开水焯2-3分钟，再用清水浸泡两个小时（中间换两次水），洗净后再彻底烹调熟，且注意不要大量食用。

市面上卖的干黄花菜在加工时经清水充分浸泡，已将大部分秋水仙碱除去，相对来说安全性更高一些。

食物搭配好 养生有功效

爱吃不一定会吃，有些食物搭配好了，不仅能为人体提供必需的能量，还具有保健养生的功效。厨师姜宗伟提示，市民在日常饮食中要多注意食材之间的合理搭配。

钙+维生素D：如果人们身体里缺少维生素D，补钙的效果会大打折扣，就算天天喝牛奶，被吸收的钙质也有限。维生素D可以促进人体对钙的吸收，所以补钙的同时别忘了多吃一些含维生素D的食物，例如鸡蛋、蘑菇、麦片等。

谷物+豆类：谷类食物和豆类食物的蛋白质都很丰富，但由于谷物缺乏赖氨酸，豆类缺乏硫氨基酸，单吃谷类或者豆类的话，蛋白质的利用率都不高。如果将两种食物混着吃，则蛋白质的利用率会加倍增长。因此，日常吃米饭、面食、馒头时，建议搭配一点杂豆，如绿豆、红豆、黑豆等。

酸碱平衡：酸性食物与碱性食物搭配食用，有助于保持人体酸碱平衡，使之经常处于微碱性状态，有利于代谢。常见的酸性食物有鱼、肉、海鲜、燕麦、牛奶等；中性食物包括油、食盐和咖啡；碱性食物有蔬菜、水果、乳类、大豆和菌类等。

胆固醇+膳食纤维：很多人担心在家制作的肉类菜品可能胆固醇高，其实改善的方法十分简单，就是在制作的菜品中加入一些富含膳食纤维的蔬菜，可以有效地帮助降低胆固醇。

据今晚报

奥密克戎变异株传染性有多强

梳理近期全国各地疫情特征，乌鲁木齐、呼和浩特、广州、郑州、福州、兰州、重庆、北京等地区均为奥密克戎变异株，其中多以BA.5.2奥密克戎变异株为主。

奥密克戎及其进化分支成分主要毒株

乌鲁木齐	BA.5.2
呼和浩特	BF.7
广州	BA.5.2
郑州	BA.5.2
福州	BA.5.2
兰州	BA.2.76、BA.5.2和BF.7
重庆	BA.5.2
北京	BF.7

数据来源：各地卫健委

奥密克戎变异株现在传染性明显增加，并且新的变异株传染性更强，导致防控难度明显加大，且隐匿性强。如果不进行主动筛查，大量的无症状感染者将作为重要的传染源导致病毒的快速传播、播散甚至暴发。

奥密克戎变异株传染性

新冠毒株	传染基本数（R0值）
新冠祖先株	约为3.3（1传3）
德尔塔变异株	约为5.1（1传5）
奥密克戎BA.1	约为9.5（1传9）
奥密克戎BA.2	约为13.3（1传13）
奥密克戎BA.4/5	约为18.6（1传18）
自奥密克戎在全球首次发现以来，变异株将近400种	传播力、免疫力逃逸能力明显增加，平均潜伏期缩短。症状相对比较轻，重症和病死率相对比较低

奥密克戎最长潜伏期是8天

检出阳性比例	81.4%	90.1%	94.5%	99.7%
密切接触者	3天内	4天	5天	7天

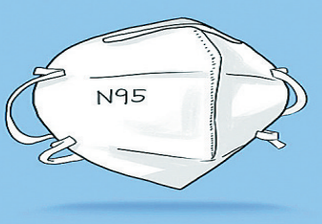
一代病例传到二代

疫情早期 …… 需要5-7天

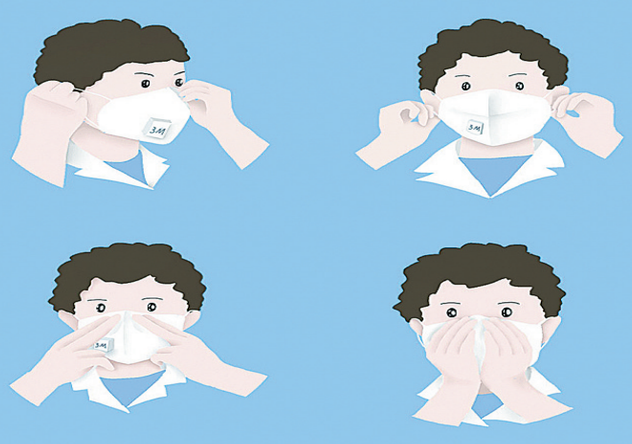
奥密克戎BA.5系列分支 …… 平均2天，最短24小时

数据来源：国家卫健委

目前采取的防护措施包括戴口罩、手卫生、社交距离等，对控制病毒传播、预防感染还是非常重要的手段，仍然在变异株流行中发挥很好的作用。



研究表明，戴口罩尤其是感染者戴口罩可以大大降低传播风险，有效阻断传播链条，控制疫情进一步扩散和暴发。尤其在密集的人群以及在室内，一定要戴口罩。



规范戴口罩也非常重要，戴口罩一定要盖住口鼻，在鼻托的地方要密闭，保持和脸贴合紧密。同时，摘口罩的时候要两个手摘，不要碰到口罩外部，一旦病毒污染口罩表面，手抓取以后可能污染你的手，导致进一步传播的可能。同时，口罩的佩戴一般4小时左右更换。

石榴云/新疆日报

本报社址：新疆和田市英明路4号 邮编：848000 邮箱：xjhtrb@sina.com 记者部：（0903）2069369 汉文编辑部：2068166 维文编辑部：2069200 广告部：2068004 月价：13.2元 印刷：和田日报社印刷厂 印刷质量监督电话：（0903）2068010