

1月28日，国家卫生健康委员会网站发布了《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》。相较第三版，该版新增了传染源、传播途径、易感人群等流行病学特点。还增加了如何理解接触传播？危重病例是否有新的治疗方案？医学观察期的中成药推荐，又应该如何正确服用等内容。

“国家版”诊疗方案增加中成药治疗

□ 张闻 车丽

专家观点

避免接触传播 维持肠道微生态平衡

最新公布的诊疗方案新增了新型冠状病毒感染的肺炎的三大流行病学特点，即：(1) 目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者。(2) 传播途径，经呼吸道飞沫传播是主要的传播途径，亦可通过接触传播。(3) 易感人群，老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

对于公众广泛关注的接触传播问题，国家卫健委高级别专家组成员、中国工程院院士、传染病诊治国家重点实验室主任李兰娟说：“传播途径主要是呼吸道飞沫传播，所谓接触传播是已经被污染的地方，你的手摸过了。所以强调了要加强洗手，这就是避免接触传播很重要的一个方法。”

在第四版方案中，对于危重病例的治疗方案，增加了可使用肠道微生态调节剂、维持肠道微生态平衡。李兰娟院士指出，一些危重病人并非死于病毒感染，而可能是死于继发性细菌感染。而维持肠道微生态平衡对于减少继发性细菌感染相当重要。

李兰娟指出，这个疾病本身是病毒感染，它不存在细菌感染，但它在出现炎症、发烧、缺氧的情况下，对肠道的微生态会产生严重的紊乱。这是在H7N9等疾病当中我们都检测过发现的规律。在冠状病毒感染缺氧的情况下，同样可以引起肠道微生态紊乱。原来不致病的细菌同样可能移位导致感染。很多病人往往都不是死于病毒感染，而是死于继发性细菌感染。肠道微生态平衡对减少这种继发感染是很重要的。

推荐使用中成药 但需辩证论治

和第三版方案相比，第四版诊疗方案新增了中成药推荐。原文表述为，新型冠状病毒感染的肺炎属于中医疫病范畴，病因为感受疫戾之气，各地可根据病情、当地气候特点以及不同体质等情况，进行辩证论治。其中在医学观察期出现乏力伴胃肠不适的，推荐中成药：藿香正气胶囊（丸、水、口服液）；出现乏力伴发热，则推荐中成药：金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）、防风通圣丸（颗粒）。

北京市健康科普专家，首都医科大学附属北京中医医院副主任医师吴义春说：中成药使用有效果的前提是准确合理，合乎病情，辩证使用。即根据体质、病情不同，分清是“热”、“寒”还是“湿”等，合理选择才有效。中医有句话叫做，“三因制宜”讲的就是要因时因地因人不同辩证论治。中医有自己的语言体系，要想

中成药有效一定要用中医理论指导运用。就好像大家听说板蓝根有抗病毒作用，大家紧紧抓住它有抗病毒作用，忽略它是用来“清热解毒”的，只有对于风热证才有效，如果对于风寒证反而适得其反甚至加重病情。

吴义春指出，有寒湿胃肠不适，有呕吐腹泻现象可能使用藿香正气更对症。如果嗓子已经疼了，有黄脓痰属于风热证，这时使用金花清感或者是连花清瘟才会真正的恰到好处。疏风解毒可以疏风清热，解毒利咽，用于热证。另外如果发热合并大便干燥，可能就要选用防风通圣了。这就是强调中成药使用有效一定要辨证的道理所在。

（作者系中央广播电视总台记者）



新型肺炎预防隔离歌

□ 邓勇志

庚子过新年，病毒来捣乱。
肆虐大中华，人人来防范。
辛苦又一年，团聚阖家欢。
儿孙承膝下，居家作贡献。
出门无所见，口罩大观园。
处处有防控，家家把门关。
入室勤洗手，外套置一边。
更衣把脸洗，把严入户关。
喷嚏请掩鼻，纸巾最方便。
用后撮一团，垃圾袋内严。
室内勤通风，空气保流通。
清新又整洁，阖家保安平。
偶有咳嗽喘，病因要判断。
受凉或感冒，可能最常见。
休息别劳累，饮水加保暖。
饮食要清淡，睡眠要保全。
如若疫区返，隔离十四天。
每日测体温，上报不间断。
如若干咳嗽，发热来相伴。
上报防护全，定点医院见。
有病莫恐慌，天使在身边。
举国调精兵，人人保平安。
网络拜新年，亲友视频见。
待到春花开，把酒再言欢。
（作者系山西省心血管病医院教授、主任医师）

肝有着“有苦轻易不说”的觉悟，只有当实在承受不了痛苦的时候才会抱怨。而这时肝的问题往往已经严重了。这就是为什么大多数肝病发现的时候已经是中晚期了。

别欺负踏实干活的“老实人”

□ 于在红

的人，它会奋力地通过新陈代谢将过量的能量分散出去，以致不知不觉中就长胖了。（当然，肝的附近也一样会有脂肪的）

另一种更可怕，就是肝自身就比较弱的人，无法将过剩的能量分解疏散，于是就沉积在肝的附近，或者形成肝的“新装”——脂肪套，它像羽绒服一样包在肝上，或者直接侵入肝内形成混团。这种肝比较弱的人，拥有了肝的“外衣”之后，从外观上几乎看不出，于是就有了“哎呦，我这么瘦怎么会有脂肪肝！”的感慨……

无论胖瘦，当有了脂肪肝之后，肝体积以及占地面积会变大。但是由于肝被油脂层层包裹，它会很痛苦，体会到早晚高峰地铁的感觉——挤！它本身的工作也会施展不开，甚至无法活动，久而久之自身的功能就会受损。这体现在感知上，人就会偶尔觉得微微有些疼。

肝硬化 如果说脂肪肝只是“痛苦”，那么肝硬化就是“绝望”了。肝硬化是由药物、酒精以及肝炎等疾病引起的肝细胞死亡，肝细胞被杀死了，变质了，所以就硬了，不起作用了。

同样，引发肝硬化的重要因素也是饮食，特别是酒精。它的前期就是传说中的酒精肝。饮酒后先走肝后走肾，肝需要将酒精代谢掉。但是当酒的摄入量过多时，肝同样会加班到绝望的。于是酒精就完美地将肝泡了起来。酒精泡肝，相当于酒精泡肉。久而久之，肝就会慢慢硬化、变质，还容易癌变。肝硬化的癌变率很高。

要珍惜健康。毕竟，人只有一个“心肝”宝贝，可别忽视、欺负踏实干活的“老实人”。（作者系孔医堂执业中医师）



如何才能把肝护好

饮食不要过量 每顿饭最好只吃八成饱，因为剩下两成基本都是垃圾，消化系统强，这些垃圾可以排出去，一旦排不出去就会留在体内，随后滚滚而来的有脂肪肝、三高、心脑血管不适……同时，特别是晚上一定要少吃，人在睡眠中的消化比较缓慢，更容易形成堆积。

多锻炼，多运动 只有通过运动，才能更好地将体内多余的积蓄转化成热量排出去，有一个健康的身体。

控制情绪，保持平和 气血是情志活动的物质基础，气机调畅，血行通达，则五脏和调，肝的疏泄功能也正常。而情绪不良，则会反过来影响肝的疏泄功能，导致气机逆乱，气血失和。

按时睡觉别熬夜 熬夜伤肝，而且不仅伤肝，什么都伤。熬夜是一种违反人体规律的行为，会使得阴阳失调，人体内分泌、免疫系统、神经系统会被搞乱，从而引发各种问题。

求真解惑

做颈椎保健操或按摩能治颈椎病?

流言：得了颈椎病，只要多做颈椎保健操或按摩就能好转或痊愈。

真相：得了颈椎病不能只靠颈椎保健操和按摩来治疗，必要时也需考虑手术。颈椎病主要是椎间盘突出或骨质增生压迫神经导致，不正规的正骨按摩会使脊髓或神经根受到撞击，使症状加重，甚至导致高位截瘫。颈椎操做得力度过大或幅度过大，时间长了会导致韧带老化加速，易使椎间盘突出压迫神经。出现颈椎病症状要及时就医，明确诊断，根据医生建议选择治疗方式，如果保守治疗不能缓解病症，就需要考虑手术治疗。

高GI值食物会引发相关疾病?

流言：高GI值（Glycemic Index 血糖生成指数）的食物易于引起胰腺癌、甲状腺癌和子宫癌等，且与癫痫、胆结石、高度脂肪肝变性相关，因此，高GI食物不能吃。

真相：在实际生活中，我们需要根据自身实际情况，合理选择不同GI值的食物，调整膳食结构，保持身体健康。通常而言，对短时间内需要强爆发力的运动员、经常做剧烈运动的人员、用脑多的青少年学生以及孕妇等容易发生低血糖现象的人群，可以在适当时给予高GI值的食物。因为高GI值的食物可以快速释放能量，以供给肌肉及脑组织之需。但对于糖尿病人、高血糖患者或胰腺存在问题的群体来说，高GI值的食物不利于血糖控制，慎重食用。

苹果打蜡致癌，被称作最脏水果?

流言：苹果农残严重，被称作最脏水果，打了蜡的苹果还容易致癌。

真相：苹果是我们日常生活中常见的水果，经清洗后可以正常使用。苹果农残严重的说法来源于美国的农药残留数据，但需注意两点：一是在中国大部分苹果都使用套袋法，该方法极大地降低了农药残留量；二是要求果蔬完全无残留的想法并不现实，相对于其他水果，苹果更易清洗、削皮食用，所以没有必要担心农残。另外，水果打蜡是一种国内外常见的保鲜方法，水果上打的果蜡属于食品添加剂中被膜剂的范畴，只要按照我国相关标准使用，不会因此产生食品安全问题。

流感与普通感冒的区别

感冒	原因	流感
冷热交替	休息少 喝水少	流感病毒
●打喷嚏 ●鼻塞 ●流鼻涕	●咳嗽	●酸痛 ●乏力 ●呼吸道感染 ●高热(39-40℃)
◎多喝水 ◎多休息 ◎5-7天可自愈	愈后	◎中耳炎 ◎肺炎 ◎心肌炎 ◎脑炎疾病 ◎脑膜炎
季节性不明显	季节性	11月到次年3月多发

最有效预防流感的方式是种疫苗，疫苗有效期6个月

健康点点说

策划/杜艳晨

文/王小灵（长治市人民医院检验科）
图/白鹏丽（东方草健康说）

近期新型冠状病毒来临，各种情绪化、个性化消息的传播，引发了一些人的焦虑。其实，每当一场严重的、波及到许多人生命的

灾难发生，比如地震、洪灾、重大传染疫情等一般生活中不会遭遇的危机状况，人们都会产生一些日常生活中罕见但“正常”的反应。

守望相助 积极应对心理情绪失衡

□ 卓恺明

面对突如其来的灾难，有些人会感到恐惧、无助、悲伤、愤怒；有些人会变为冷漠、麻木，对环境与他人少有反应；还有些人会出现不舒服的身体症状，比如疲倦、发抖、失眠、心神不宁、呼吸困难、肌肉疼痛、恶心腹泻等。这些情况叫做“应激反应”。

对于应激反应的机制和过程的认识源于20世纪七八十年代的一系列研究。目前认为，应激反应的出现通常会遵循警戒—抵抗—耗竭三个阶段顺序，在不同的阶段有不同的特点和应对缓解方式。此时人们要认识到自身和周围人已经产生的反应和未来可能的反应，做出积极应对。

事件发生之初，身体全力适应

当遭遇突发事件，当事人通常首先表现为警觉性、敏感性增高，同时调动自我控制能力，以满足针对外部事件采用各种应对手段的要求，这些现象对应了应激反应第一阶段的“警戒反应”。如果在此阶段出现焦虑、恐惧、抑郁、失眠、消化道或身体其他方面不适，社交和工作受到影响，则说明采取的适应手段没有取得成效，原有的内心防御机制与解决问题的方法不能满足当前的需求，

对危机事件进行了不恰当的思维判断，导致心理情绪失衡。

譬如，幸存者亲历生死后除了普遍感受到心有余悸，也可能会有自觉苟活对不起死者而产生自责，进而导致抑郁甚至消极自杀；而罹难者家属除了可能会有焦虑、哀伤情绪体验，也可能因亲人获救的希望落空而导致愤怒、指责救援者甚至产生辱骂、攻击行为。

这种情形通常出现在事件发生早期，比如受刺激后若干分钟至若干小时。这或许能解释此次疫情爆发初期，人们表现出的不适应行为与情感体验。

但是，在得到包括人员、物质和信息的充分支持后，这一系列情绪反应通常会数小时至一周后迅速缓解。

对不同人群给予不同支持，有助缓解警戒反应

为了应对疫情这一突发事件，除了尽快提供各种实质性资源保障措施以抗击病毒、消除应激源外，有关部门在第一时间针对普通人群发布客观、真实资料及具体的应对措施以满足信息支持也非常必要。对于在应激源下暴露程度不同的人群，

应当采取的行为措施也各不相同。

对直接暴露于应激源的人群，应当及时评估自杀、自伤、攻击风险，尽可能采用安抚、暗示、保证、疏泄、镇静药物等支持性技术方法，尽可能减轻他们的焦虑水平，使其情绪状态恢复到危机前水平。

对间接暴露于应激源的人群，其焦虑水平管理也同样不能忽视。除了给予安全性评估和必要的安抚、疏导等正面心理支持，也必须重视健康教育，并协助他们与外界或亲人的信息沟通，避免产生对未来的过度乐观或悲观期望。

以上这两类人群的危机干预和心理疏导工作通常都需要在卫生健康行政部门统一协调下有序开展。救援者往往由有灾后心理危机干预培训经历或救援经验的专家组成。

对于其他社会大众，则可以通过改变自身以顺应环境的要求。具体做法包括：

远离应激源——待在家里，了解一下必要防护措施和新闻通报即可，少看各种带有情绪性的传闻；

改变自己的行为方式和生活习惯，在家中保持合理饮食和良好作息，该吃吃，该睡

致敬一线的医护人员 举国同心战疫情

争锋病毒冲前，救死挽生心意。身战毒魔担巨险，魂牵万众送灵泉。舍一己，献病员，伟大原来蕴自然。欲觅人间天使处，白衣飘在隔离间。

让我们共同向冒着危险战斗在抗击新型冠状病毒肺炎一线的医护人员致敬！

（作者张凯系《科技日报》原总编辑，中国书法家协会原驻会副主席）



睡，提高免疫力，不要老是刷手机把自己搞得筋疲力尽；

可以利用这段难得的时间，多和家人闲聊打发时间，表达和疏泄情绪，也可以一起做些愉快的事情，减轻压力，比如提高一下厨艺；

各种烟酒能抗病毒的传说就别信了，过多的酒精和尼古丁摄入不利身体健康，也极大地影响情绪。

未来一段时间，大家更需守望相助

然而也有部分当事者无法解决所面临的问题，就会随着应激继续发展，进入第二阶段——抵抗期：个体竭力设法利用既有资源和手段，避免倦怠等适应不良状态的发生，心理行为趋于僵化，偏执于某种防御机制的使用。严重者则会由于手段无效而在连续极度应激后进入第三阶段——耗竭期，出现心理混乱和脱离现实，发生心理崩溃，表现为极度冷漠、木僵状态。

这些情形通常在重大事件发生后的较晚时出现，因此也意味着在今后的一段时间里，更需要大家守望相助，及时发现周围人的不良情绪和异常行为，确保他们的安全，并及时寻求专业人员的介入。

心灵驿站