



用随身携带的纸巾捂住嘴，这样做既能避免飞沫影响他人，又能干净利落地让纸巾零距离地接住咳出的痰，然后将包成团的纸巾投入垃圾箱或垃圾袋中。这样能最大限度地减少痰中病菌传播的可能。

中国是一个古老、文明的国家，传统文化强调“不以善小而不为，不以恶小而为之。”2020年新冠肺炎已经给我们带来不可估量的经济损失和沉痛的教训，因此，我们个人要做好自身卫生清洁，从拒绝随地吐痰做起，杜绝随地吐痰的不良行为，切莫让“痰”生百病。

求真解惑

名称中带“氯”就是含氯消毒剂?

流言: 有很多网友认为:名字里带“氯”的消毒剂就是含氯消毒剂。

真相: 我国《含氯消毒剂卫生要求》(GB/T 36758-2018)指出,含氯消毒剂是指溶于水中能产生次氯酸的消毒剂。换言之,含氯消毒剂的主要杀菌成分应为次氯酸。

北京化工大学副教授袁智勤说,从标准可知,假如消毒剂溶于水后,主要杀菌成分并非次氯酸,那么即便是这类消毒剂名字里带“氯”,他们也不能被称为含氯消毒剂。比如对苯扎氯铵和氯间二甲苯酚。

另外,含氯消毒剂也可能是名字里不带“氯”的消毒剂,如市售的84消毒液和漂白粉都是名副其实的含氯消毒剂,然而名字里都不含“氯”。由上可知,尽管部分消毒剂名字里含“氯”,但其作用原理与含氯消毒剂不一致,因此这类消毒剂不能称为含氯消毒剂。此外,部分含氯消毒剂名字里也没有带“氯”。以消毒剂名字里不带“氯”判断其是否是含氯消毒剂是不可取的。

阿昔洛韦能预防新冠肺炎?

流言: 阿昔洛韦是一种比较常见的抗病毒药物,能用于预防和治疗新冠病毒感染。

真相: 解放军总医院第四医学中心主任药师刘皈阳说,虽然都叫病毒,但不同病毒之间的差异可不是半星半点。就像一把钥匙只能开一把锁,每种抗病毒药只也对结构相近的一种或几种病毒有效。首先从病毒的结构来分析。病毒的结构可以分为两个部分:位于病毒内部的遗传物质(可以是DNA或是RNA,它保证了病毒的下一代是同种病毒)、包在遗传物质外面的蛋白质外壳(病毒就是靠它来感染细胞)。

单纯疱疹病毒、带状疱疹病毒都属于DNA病毒(这些病毒的遗传物质是双链的DNA),所以阿昔洛韦对这些病毒有效。新冠病毒是一种RNA病毒(病毒的遗传物质是单链的RNA),抑制病毒DNA复制的阿昔洛韦自然没了用武之地。

花岗岩能预防新冠肺炎?

流言: 近期,日本网传花岗岩能防止新冠肺炎感染。称花岗岩放射线具有杀死新冠病毒的作用,只要把石头放浴缸里,洗澡时就能起到杀菌消毒作用。

真相: 众所周知,医学上可以通过放射线杀灭肿瘤细胞,从而进行癌症等疾病的治疗。也可通过高剂量紫外线或者其他射线进行室内杀菌消毒。花岗岩为火成岩,其中由于含有微量放射性金属,因而能释放少量辐射。

北京化工大学副教授袁智勤说,花岗岩确实可以产生放射线,但是总量远远低于医学上使用的杀菌放射线强度。此外,高剂量紫外线或者其他射线进行室内杀菌消毒使用场合均为特殊的场所,而对于普通民众而言,居家消毒不建议采用。

而且,由于人体长期接触的物质含有的放射性超过人体耐受阈值,容易在体内积累辐射,并伴随产生头晕、恶心和呕吐等症状,严重时危及生命。所以,长时间接触带有放射性的花岗岩还可能对身体有害。因此,利用花岗岩杀灭病毒以达到预防新冠肺炎的目的是不可能实现的。

(科普中国网科学辟谣平台发布)

为满足中小学线上科学教育需求,蝌蚪五线谱积极响应教育部“停课不停学”号召,精心打造了基础电学系列科普视频《电子工坊》。作为蝌蚪五线谱线上课堂的重要内容,《电子工坊》已经在蝌蚪五线谱网站以及微信、微博、今日头条、西瓜视频等11个媒体平台全面上线。《电子工坊》以视频影像为载体,能够让同学们领悟到物理科学的思维方式,在动手实践中学习电学的科学原理、科学方法。

“抗诤马力互动答题活动”,轻松传播防疫知识。蝌蚪五线谱推出新冠肺炎疫情影响互动答题活动,以答题方式,轻松地面向公众传播防疫科学知识、科学方法。“蝌蚪疫情科普资源包”,暖心助力基层疫情防护。蝌蚪五线谱设计制作面向社区和村居的新冠肺炎疫情影响海报,紧急调配消毒液、防护手套等防疫物资,打造“蝌蚪防疫科普资源包”,走进社区、村居,援助基层防控一线。

下一步,蝌蚪五线谱将加强与学会、出版社等单位通力合作,充分挖掘科普资源,以网站为原创生产平台,以公众号、微博以及头条号、抖音号等新媒体平台账号为分发渠道,以特色栏目和互动活动为抓手,推出更多权威、有趣的春季防疫科学知识、科学方法,为坚决打赢新冠肺炎疫情影响阻击战助力。

防疫有我 切莫让“痰”生百病

□ 李赛喧 张红

痰是怎么来的?痰从人的呼吸道产生。正常呼吸道里都有着一层黏膜,在黏膜下层含有能分泌黏液的细胞和腺体,平时分泌少量的黏液以润泽呼吸道并粘附空气中的杂质、灰尘及细菌。如果把呼吸道分泌的黏液咳出来,那就是痰。

健康人呼吸道分泌的黏液很少,因此平常很少咳嗽。吸烟、煤烟尘或其他气体的刺激,以及吃过量的辛辣食物等也会引起咳嗽。通常只有呼吸道发生病变才可引起咽部或气管发炎而吐痰,如病毒、细菌引起的气管炎、肺炎及肺结核病等。

咳嗽常常是机体正常、保护性的生理反应。当外界环境如粉尘、二氧化硫、氨、氮氧化物、硫酸二甲酯和吸

烟等有害气体的刺激,以及各种病毒、细菌等感染呼吸道、肺部均能够刺激呼吸道黏膜,使细胞分泌增多、纤毛运动加快,咳嗽使这些病毒、细菌和有害气体更加集中。如果随地吐痰,这些集中后的有害物质,随着空气飘散,会被再次吸入人们的呼吸道,进一步危害人的呼吸系统。

“小小一口痰,细菌千千万”。正常人一口痰液至少含有500万个细菌(包括无害甚至有益的细菌),病人的一口痰液中含有细菌的数量要在两亿个以上。除了肺结核病外,其他呼吸道传染病及一些全身性疾病,如感冒、流感、气管炎、肺炎、麻疹、百日咳、白喉、上呼

吸道感染等的病原体也是由于咳嗽、随地吐痰而传给健康人的。

有痰时应怎样吐呢?保持环境卫生不可以随地吐痰,但是绝不能强忍着咽下,因为痰里面含有大量的细菌、病毒或者有害物质,如果咽下去后有少部分细菌可能会被胃液杀死,但是绝大多数的细菌却仍然活着,它们会进入肠道,从而引起肠道的疾病,而如果痰中带有结核杆菌则可能会引起肺结核病。这些细菌、病毒等还可能通过血液传播到肝、肾、脑膜等部位,从而引起这些部位的疾病。专家指出,有痰憋住不吐也会对人体造成伤害。

卫生而又文明的吐痰方法是:咳嗽时

人们常常想到药物能治病,而较少想到食物也能治病。食物治病的功能虽然可能没有药物那么强,但食物治病的安全性却是药物所不能比拟的。

防治新冠肺炎 科学利用药膳

□ 单守庆

“真是太好了!”“真是太棒了!”“真是太完美了!”“真是太奇迹了!”这些超乎寻常又众口一词的“大大的赞!”,线上线下无处不在,这是因为人们得知这样一个重要消息:3月31日,国务院新闻办公室在湖北武汉举行的疫情防控和医疗救治工作进展新闻发布会上,中央指导组成员、国家卫生健康委主任马晓伟表示,我国严格落实院内感染防控措施,4万余名援鄂医务人员无一感染。

真的很幸运,真的很骄傲,在这4万余名抗“疫”英雄的队伍里,有我的一位好同事、北京西苑医院的李浩。说好了的,鼠年春节还得好好聚一聚,可是“计划没有变化快”,1月25日,也就是大年初一那天,他站在第一支国家中医医疗队的队伍里,奔赴新冠肺炎疫情最严重的武汉了。一去就是60多天。此前,在药膳研究工作群里,在中央广播电视总台CGTN推出的《全球疫情会诊室》直播间里,在以医疗队医疗救治组组长身份向相关领导汇报工作的会议室里,李浩都会说到中医防治新冠肺炎的优势,包括在中医理论指导下的药膳——药借食力,食助药威。李浩说的这些,都是以疗效为依据

的。他们接管武汉市金银潭医院病区之后,奋战在救治新冠肺炎患者的“一线中”的一线,不断创造佳绩:新冠肺炎患者由危重症转为重症,再由重症转为普通型重症;2月3日,医疗队首批接治的8名新冠肺炎患者治愈出院;3月17日,医疗队接治的第100例新冠肺炎患者治愈出院;3月31日,李浩和他的队友们圆满完成任务凯旋。

在救治新冠肺炎患者的实践中,他们严格遵循国家卫健委7次修订并及时发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》,施以有效的救治。同时,他们也严格执行国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎防治营养膳食指导》,对重症型患者、普通型患者和康复期患者,分别采取营养支持治疗办法。李浩还曾在药膳工作群里发布住院患者食用药膳的消息:“用捐赠给医护人员的药膳,在病区开展‘送温暖活动’,31位住院患者每人收到两盒精美的药膳,都非常感动,连连道谢!”这也让群里的同事不由得议论起李浩行医重视食疗营养的桩桩往事。很多患者得益于他的“双方”:一个是中药配方,一个是药膳配方。就药膳配方来说,李浩同样像对待中

药配方那样潜心研究,传承创新。在18年前由他担任常务副主编出版的120多万字的《中国药膳辨证治疗学》(人民卫生出版社2002年出版)里,就有不少治疗肺炎的药膳配方,现摘录3个配方如下:

银鱼冰糖汤配方: 金银花15g, 鱼腥草30g, 薄荷10g, 杏仁12g, 冰糖20g。
此方功效: 疏风清热, 宣肺止咳。

益肺膏配方: 山药500g, 茯苓100g, 陈皮90g, 炒莱菔子60g, 饴糖100g。
此方功效: 健脾益气, 化痰理气。

杏仁肺配方: 猪蹄1具, 甜杏仁49粒, 川贝母15g, 生姜汁1茶匙, 蜂蜜30g。
此方功效: 润肺化痰止咳, 适宜肺炎后期脾胃津伤咳嗽。

上述3个药膳配方里的生姜、杏仁、山药、茯苓,均列入2002年卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》,而今又都入选了“国方”之品的清肺解毒汤方。这也让我想起李浩常说的那段话:“人们常常想到药物能治病,而较少想到食物也能治病。其实补益类药物具有很多与食物相同的功能。食物治病的功能虽然可能没有药物那么强,但食物治病的安全性却是药物所不能比拟的。药物与食物的功能是可以统一

的。‘吃贵不如吃对’的说法,也是对药膳治疗和营养相统一的赞美!”这是他的行医经验,也常能起到食品药品科普宣传的良好效果。

在过去的60多天里,新冠肺炎患者在闯关,李浩和他的队友们也在闯关。包括药膳在内的中医防治新冠肺炎的经验,很值得总结和推广。由此及彼,药膳在“治未病”、提高人体免疫力和食疗营养方面,不仅具有独特的作用,而且受众面广。

欣闻抗“疫”英雄李浩从武汉主战场回家,他的声音也越来越近了:“加强药膳研究和科学利用,任重道远……”

(作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员,中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)



抗大疫 春暖花 开莫懈怠

□ 宁蔚夏

一句春暖花开走红网络,不仅代表了国人对战胜大疫的坚强信念和对胜利的热切期盼,更代表了国人对美好生活的向往和渴望。然而,“春天孩儿脸,一天变三变”,气候变幻无常,尤其是早晚与日间温差悬殊,尽管去年是个暖冬,但“倒春寒”依然会不期而至,稍有不慎,失于防护,则很容易给新冠肺炎的流行带来可乘之机。

从地域来看,我国南北方处于不同的地理位置,在气候上差异很大,而且花季和花期也不同。南方开花较早,而北方则较晚,当南国已是春暖花开,甚至百花盛开的时候,北国还是冰雪风霜,或者含苞待放,尚未吐香。因此,对春暖花开之语要注意地域的差别,要因地制宜,且不可盲从,而对新冠肺炎的预防带有侥幸。

春天是传染病高发季节,最常见的有流感、流脑、流行性腮腺炎以及麻疹、猩红热、白喉、百日咳等,其中大多为呼吸道传染病,也包括正在流行的新冠肺炎。这些呼吸道传染病的初期症状许多都与普通感冒相似,难以鉴别,而且新冠肺炎夹杂在其中,更增加了鉴别的困难,给治疗带来很大的麻烦,要引起人们格外注意。由于春季传染病侵犯的对象主要是小儿,更要注意加强保护。

从生物学角度讲,流行于冬春的呼吸道病毒有喜冷和嗜冷的特性,在寒冷和严寒的环境中,易于繁殖,会变得异常活跃。另外,还有一个特性,即是喜燥,当空气中湿度降低到50%以下时,也会活跃起来。春天不仅多寒而且多风,实验表明,风速越快人体散失的热量也越快、越多,人也就觉得更加寒冷。同时,风还会带走空气中的水分,使空气湿度明显下降而变得干燥。

这种特殊的气候条件和环境,如同一个巨大的“培养基”,使这些病毒在其中如鱼得水,四处发难。这种天气常会使人体抵抗力大大下降,以致于包括新型冠状病毒在内的各种病毒乘虚而入,引起感染。相反,上述病毒感性疾病大多会在炎热多雨的盛夏或高温多湿的三伏天销声匿迹,正是因为此时这个适宜病毒生长的巨大“培养基”已经不复存在,使它们难以存活夏天。

春暖花开并不意味着春季传染病特别是呼吸道传染病的不发生,更不意味新冠肺炎大疫的传播就此歇止和消失,要格外引起警惕,切不可麻痹大意。此时仍要加强防寒保暖,切莫随意减衣,并加强戴口罩、勤洗手、少出门、少扎堆、多通风等防范措施。春暖花开莫懈怠,耐心等待阳光灿烂的夏天的到来!

(作者系成都市第二人民医院副主任医师)

酒 精 中 毒	
表现	面红耳赤 恶心呕吐 行动不稳
轻度	一般处理 饮用糖水 适当催吐
重度	危害 ● 脱水 ● 意识丧失 ● 胃内出血 ● 呕吐物窒息
紧急处理	头倾一侧 注意保暖 及时就医
长期醉酒造成大脑损伤、记忆退化、智力下降、动脉硬化。	
健康点点说 策划/杜艳晨	
文/牛晓辰 (山西医科大学第二临床医学院) 图/白鹏丽 (东方早健康说)	

科学战疫 蝌蚪五线谱在行动

(上接第1版)
贴近生活,解疑解惑,突出特色,开展精准科普
在新冠肺炎疫情科普内容方面,从疫情动态跟进到最新通告解读,从疫情求真辟谣到全面防护指南……蝌蚪五线谱立足自身优势和用户需求,开展精准科普。“辟谣求真”科学解疑答惑。“网红消毒卡真有那么神?”“喝酒可以抗病毒?”……针对家庭群、朋友圈里满天飞的各种谣言,蝌蚪五线谱推出“辟谣求真”栏目深入解疑答惑,不仅向公众传播科学知识,而且更加注重让公众掌握鉴别谣言的科学方法。“防护指南”展示防疫方法。很多公众面对新冠肺炎疫情手足无措,总是担心缺乏防护知识。互联网上的疫情防控信息纷繁复杂,但是又难辨真偽。蝌蚪五线谱充分利用科协组织的人才优势,联合北京市属医科类学会,用科学权威的疫情“防护指南”栏目集中展示新冠肺炎防疫方法,帮助公众有效提高自我防护能力。“最新通报”便捷查询疫情。有关新冠肺炎疫情,推送的科普信息太多,可谓信息量爆炸,公众无法直接找到自己所需要的科普信息。为了方便公众快捷地查询所需疫情科普信息,蝌蚪五线谱与清博大数据合作,推出定制版疫情查询服务,清晰

归类“防护用品查询”“患者同程查询”“防疫知识问答”等功能,为公众提供实时防疫查询服务,用新一代信息技术助力疫情应急科普。**科学传播,温情表达。直观生动,疫情科普可视化**
春节结束后,出现了办公场所防疫不到位、复工焦虑情绪等情况,蝌蚪五线谱急公众之所急,先行一步,将科普工作做在前面,推出了蝌蚪防疫系列海报、蝌蚪君战疫表情包,并在抖音等平台发布推送防疫科普短视频,用公众喜闻乐见的形式“温情表达”。**战疫海报可视化科普。**为了向公众全方位宣传新冠肺炎疫情防控工作,蝌蚪五线谱策划推出“疫情防控三字经”“办公防疫九时刻”“居民防疫六注意”“居家防疫九口诀”四类战疫海报,办公室、社区、居家等多场景防疫防护指南,全方位向公众普及疫情防控科学知识和科学方法。同时,每逢节日即推出主题海报,表达蝌蚪五线谱抗疫科普态度,为读者送上蝌蚪君的专属温暖。**战疫表情包趣味化科普。**蝌蚪五线谱策划设计一套16张新冠肺炎疫情相关的蝌蚪君表情包,内容以疫情期间的温馨提示为主,画面活泼,文案简洁,与大众一起趣味战疫,大大提升了疫情防控知识的传

播效果。**辟谣短视频便捷化科普。**先后制作了适合在抖音平台传播的辟谣短视频32条,目前已经在蝌蚪五线谱“抖音号”发布了28条,让用户以轻松便捷的方式习得新冠肺炎防疫新知。**此外,蝌蚪五线谱还推出了“疫情使用手册”,方便用户快速查找,并特别制作了情人节海报,为新冠肺炎疫情中的生活加点甜。****线上活动,暖心助力,线下驰援,凝聚人心力量**
为了引导公众积极参与新冠肺炎疫情防控工作,蝌蚪五线谱策划推出线上线下互动活动,促进公众正确理解、积极发声、科学参与。“原创科普作品征集活动”,吸引大众积极参与疫情科普工作。蝌蚪五线谱联合北京农产品质量安全学会、北京药学会、北京农学会等学术组织,举办了三种线上原创科普作品征集活动,分别面向青少年、成人征集与疫情相关的科普图文、绘画、平面设计、视频等原创作品,有效吸引科普作家、科普爱好者、医护人员、科技工作者以及青少年,携手参与到新冠肺炎疫情影响科普创作中来。同时吸纳更多科普工作者、科技工作者加入蝌蚪五线谱科普志愿服务队,为新冠肺炎防疫科普志愿服务助力。