

新冠病毒感染是自限性疾病，挺挺就能扛过去？

□ 科普时报记者 张佳星

近日，中国科学院院士王福生回答“自限性疾病”的视频片段在网上广泛传播。不少网友依据视频上的内容认为，新冠病毒感染是一种自限性疾病，靠机体免疫力可以“挺”过去，因此不需要治疗，也无需防控。

科普时报记者查询发现，这段视频来自2020年2月21日在国务院新闻办公室举行的国务院联防联控机制新闻发布会，王福生在回答记者问题时就明确表示：自限性疾病不等于不需要治疗。

时隔2年多，人类对于新冠病毒的认知更加深刻，当时的认知判断还适用于现在的情况吗？新冠病毒感染究竟是不是自限性疾病？如果是，“挺一挺”是不是就能康复？为什么还需要治疗？

带着这些问题，记者采访了业界有关专家。

新冠病毒感染属于自限性疾病吗？ 关联危害难自限，要规范化治疗

采访中，多位专家表示，自限性疾病在医学上没有严格的定义。一般是指疾病发生、发展到一定程度后可以自动停止，并逐渐恢复痊愈，在此过程中一般不需特殊治疗或医学手段干预，只需对症处理，通过患者自身免疫力，可以逐渐痊愈的疾病。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示，从病原学角度来看，新冠病毒感染目前来看没有发现慢性的情况，表明它在体内能够被免疫系统清除，因此它具有自限性疾病的特征。

根据对新冠病毒目前的研究和认知，华中科技大学同济医院感染科副主任郭威认为，新冠病毒目前未发现整合于人体的基因

组，也没有发现病毒可长期存在于某一个脏器中，从这个层面说新冠病毒感染是自限性的。

但王贵强同时指出，新冠病毒直接带来的人体损伤是可以“自限”的，但其诱发的关联危害却难以“自限”，仍需要规范化治疗。“目前感染新冠病毒的患者有一小部分会出现病情恶化，如果有基础性疾病就会合并诱发其他的病症，出现重症甚至死亡。”王贵强说。

北京化工大学生命科学与技术学院院长童贻刚也认为，对于特定人群来说，新冠可能是十分危险的疾病，有致死的风险。

自限性疾病为何仍需及时隔离观察？ 既能阻断传播又能避免病情恶化

既然是自限性疾病，为什么新冠肺炎患

者仍需要及时隔离观察和对症治疗呢？

“新冠病毒的传染性很强，所有感染病例都需要观察照护，一方面隔离阻断，避免进一步传播，另一方面也观察病情，避免病情恶化。”王贵强强调，一旦感染，仍需要及时到医院诊断和治疗。

因此，在新冠肺炎治疗的过程中，我国一直实行分类救治。对轻型病例做好对症治疗和病情监测，如病情加重，应转至定点医院治疗，对重型、危重型和有高危因素的患者实行重点救治。

“一旦感染，进行有效隔离将避免进一步传播的风险，这是传染病防控的关键。”王贵强说，尽管新冠病毒感染是自限性疾病，但对重症高风险人群仍然要早干预，以降低重症和死亡风险，那种认为“新冠病毒感染是自限性疾病，不需要到医院看，在家挺一挺就过去了”的想法是非常错误的。

日常的自限性疾病都需要治疗吗？ 尽早清除病毒避免破坏机体平衡

郭威表示：“一般的病毒性感染大多是自限性的。比如甲肝病毒、流感病毒、麻疹病毒等等，都符合自限性疾病的特点，但它们都需要治疗。”

“不是‘自限性’的病毒较少，因为人体免疫系统有强大的清除能力。”郭威说，但乙肝病毒、艾滋病病毒等是例外，它们的基因可与人类的遗传物质脱氧核糖核酸DNA整合，从而逃避免疫系统，造成慢性感染。而丙肝病毒，也能够藏在人体肝细胞中。

“流感病毒感染是典型的自限性疾病，但需要治疗。”王贵强说，尽早将病毒从体内清除，才能避免其破坏机体的平衡状态，诱发脏器衰竭等严重症状。

11月14日是联合国糖尿病日。目前，全世界约有5.37亿成年人患有糖尿病。专家指出——

这份运动“宝典”，糖尿病患者要牢记

□ 衣晓峰 李华妍 科普时报记者 李丽云

最新数据表明，我国成人糖尿病患病率为12.8%，糖尿病患者约1.3亿人。在11月14日联合国糖尿病日到来之际，黑龙江省内分泌质量控制中心副主任、大庆油田总医院内分泌科主任姜海红在接受科普时报记者采访时透露，对糖尿病患者来说，“站起来，动起来”，才能更好地控制好血糖水平。那么，如何锻炼才能让糖尿病患者长期受益呢？

有氧运动和抗阻训练，两者要并重

姜海红介绍，作为糖尿病管理的重要手段之一，有氧运动不仅有助于改善胰岛素抵抗、降低糖化血红蛋白、增高最大摄氧量、减轻体重、改善肌肉张力及心率和呼吸功能，还能有效减轻心血管危险因素及心血管死亡率。

姜海红解释，所谓有氧运动，是指持续地运用大肌肉群，让肌肉细胞进行有氧呼吸的运动，主要包括游泳、慢跑、快走、各种球类运动、骑车等。可以在家完成的有氧运动包括在瑜伽垫上做开合跳、勾腿跳、健身操等，做家务、逛商场也是一种低强度的有氧运动。

相比有氧运动，抗阻训练也叫无氧运动，是指肌肉在“缺氧”状态下高速剧烈的运动。由于速度过快及爆发力过猛，人体内的糖分来不及氧化分解，致使氧分的摄入量非常低，不得不依靠“无氧供能”。这种锻炼以相关肌肉群产生酸痛感为特点，最常见的方式就是去健身房“举铁”，而可以在家完成的一些较低强度的抗阻训练主要包括弹力带的拉伸运动、深蹲、俯卧撑等。从整体血糖管理和胰岛素水平减的角度看，高强度的抗阻训练即无氧运动比低等和中等强度的抗阻训练更有益。



(视觉中国供图)

姜海红建议，锻炼时要先做抗阻运动，后做有氧运动，以每种运动20分钟至半小时左右，且二者相结合为宜，每周完成3—5次，可以选择不连续的情况作为休息日，运动的具体内容视自身情况来调整。

“2型糖尿病成年患者的力量训练可让身体获得平衡能力，有助于提升平衡水平并获得稳健步态，以对抗跌倒受伤的风险。瑜伽、太极、跳舞等活动也能让2型糖尿病患者获得降糖的益处。”姜海红说。

运动强度以肌肉略感酸痛为宜

姜海红指出，对于超重的人群，跳绳、跑步等运动形式容易损伤膝关节，不建议选择这些项目。游泳作为一种高强度且对膝关节没有损伤的有氧运动，值得提

倡；如果不会游泳，可以挑选一些不使膝关节和地面产生剧烈冲击力的运动方式，比如广播操和快步走等。

对于年龄较大以及有减重需求的人群来说，运动比节食的效果更显著，这是因为他们肌肉中多余的蛋白质更容易流失，因而抗阻训练就显得非常重要。姜海红指出，人们在运动时疏经活络、适量出汗，能够获得愉悦的心情和更优质的睡眠。不过，姜海红提醒，要掌握好适宜的运动强度，以肌肉略感酸痛为宜。

姜海红认为，无论哪种运动类型或强度，糖尿病患者餐后运动均可产生更大的能量消耗，有利于保持血糖水平平稳，持续时间大于等于45分钟的运动益处最大；而且每天进行少量多次的身体活动，有助

于纠正久坐不动的坏习惯，可以适度降低餐后血糖，尤其对胰岛素抵抗的患者更加有用。

对患有2型糖尿病的年轻人和青少年，姜海红推荐的身体活动目标与同年龄段的一般人群相同。对伴有糖尿病的孕妇，每周应进行一定时间的中等强度运动，每次至少20—30分钟。

以循序渐进而逐渐加量为原则

姜海红告诫，为了避免操之过急和强度太大，对肌肉和关节造成损伤，糖尿病患者可以从较轻的运动强度和难度开始，在几周到一个月的活动周期后逐渐增大运动频率、时间和强度。

同时，糖尿病人在每次运动时，应遵循热身期、有氧运动期和放松期三阶段进行。热身期时间为5到10分钟，以缓慢开始的一些低强度、随意的运动为主；有氧运动期时间为20到30分钟，运动节奏加快，持续运动使肌肉消耗更多氧分，继而心跳加快、呼吸加深；进入放松期时，要让四肢保持轻微的活动状态，如原地踏步或漫步，然后再逐渐停止运动。

姜海红提醒糖尿病患者，运动前、运动中及运动后，要做好血糖监测，尤其要注意不可空腹运动；运动时间最好在进餐1小时后；出门锻炼时要随身携带易于吸收的碳水化合物，例如葡萄糖凝胶、葡萄糖片、软饮料或葡萄干，以备在出现低血糖症状时及时食用。

此外，运动前还要补充适量的水和碳水化合物，同时要选择一双合适的运动鞋，每次锻炼后要仔细检查双脚是否红肿，有无伤口感染及开放性溃疡等。姜海红还建议，锻炼时最好有伙伴或家人的参与，在遭遇突发事件时能及时获得帮助。

谣言粉碎机

电子烟比烟草危害更小？

流言：电子烟不是真正的烟草，也不用火，危害更小。

真相：电子烟通过加热雾化系统使烟液雾化成气溶胶而被吸烟者吸入体内。大多数电子烟的烟液主要成分是尼古丁、丙二醇、甘油，烟液在加热过程中会产生一些其他的化合物，而这些物质对呼吸系统有强烈的刺激作用，有些甚至会沉积在气道中加重呼吸道的炎症，形成“爆米花肺”。电子烟加热雾化装置功率及递送效率不同，产生气溶胶中的尼古丁含量也不同。此外，电子烟对人体的危害不仅限于呼吸系统，也会对心血管系统、免疫系统和血液系统产生危害。即使少量吸入电子烟，也会产生相应的临床损害症状。

骨折手术后要一直静养？

流言：伤筋动骨做手术，一定要等身体完全康复才能活动，否则会留下隐患。

真相：很多患者在骨折手术后卧床静养，很少活动。实际上这是一个误区。骨折康复确实需要稳定，但经过治疗后不管是石膏、支具还是钢板，都把骨头固定住了，其主要目的就是让病人可以早一点活动，防止肌肉萎缩和其他并发症，比如血栓、肺炎等。骨折手术后的病人，应该在医生指导下适当地进行肢体活动，从而有利于预后的恢复。

撞树锻炼可以强身健体？

流言：撞树可以刺激身体，起到按摩和保健的作用。

真相：在不少公园和小区，都能看见有老年人用身体撞树健身。但是，这种“健身方式”是不科学甚至是危险的。因盲目跟风撞树导致身体严重受伤的案例不在少数，如视网膜脱离、背部血管破裂引发血栓等等。许多人选择撞树是因为腰背疼痛，但腰背疼痛的原因有很多种，如果是心梗、脑结石等疾病导致的疼痛，撞树并不能缓解疼痛。另外，老年人普遍存在骨质疏松，撞树可能导致骨折，更是不可取的。

附近有变电站影响健康？

流言：变电站会产生辐射和噪音，影响健康。

真相：变电站也有一定的覆盖区域，即供电半径。超过供电半径，就无法保证电能的有效供应。因此，城市内变电站的建设无法随意远离用户，建在居民区附近也是正常现象。人们日常生活中担心变电站的影响，主要是电磁辐射和噪音。我国变电站的交流电频率为50Hz，在电磁辐射领域属于极低频率，辐射范围非常小，即便是长期在变电站内值班的工作人员，只要在国家规定的安全距离之外，健康都不会受到电磁辐射的影响。

手术可治好近视？

流言：只要做了近视手术，摘掉了眼镜，就说明近视治好了。

真相：现阶段，包括手术在内的任何手段，都只能矫正视力，并不能治愈近视本身。首先，即便是手术成功后视力恢复正常，如果不注意用眼卫生，仍然可能再次近视。其次，随着年龄增长，近视常常会带来一系列并发症，比如飞蚊症、白内障等等。而且近视比较严重的人，更容易患开角型青光眼。再者，高度近视者的眼底视网膜变薄，更加脆弱，如果眼部受到冲击，或者眼内压力波动较大，就容易发生视网膜脱离。因此，预防近视更重要。（来源中国互联网络信息中心、科学辟谣平台、“学习强国”学习平台等）

预防接种可有效降低儿童肺炎患病率

□ 李岚 何美娟

11月12日是“世界肺炎日”，今年的主题是“关注儿童肺炎 保护儿童健康”。肺炎是儿童期尤其是婴幼儿时期常见的疾病，也是造成全球5岁以下儿童死亡的第一大感染性疾病。

肺炎是指由不同病原体或其他因素如吸入羊水、油类或过敏反应等引起的肺部炎症，一年四季均可发病，北方多发生于冬春寒冷季节及气候骤变时。室内居住拥挤、通风不良、空气污染、致病微生物增多等，都容易导致肺炎发生。此外，营养不良、维生素D缺乏性佝偻病、先天性心脏病及低出生体重儿、免疫缺陷者等也容易罹患该病。

肺炎主要表现为发热、咳嗽和气促

导致肺炎的病原菌最常见的是细菌和

病毒，也可由病毒和细菌导致混合感染。引起肺炎的病毒主要有呼吸道合胞病毒、腺病毒、流感病毒、副流感病毒及鼻病毒等；细菌主要有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、卡他莫拉菌等；其他导致肺炎的病原体还包括肺炎支原体、衣原体、真菌等。病原体常由呼吸道入侵，少数经血行入肺。

肺炎的主要症状包括发热、咳嗽、气促，以及其他全身症状。发热多为不规则热，亦可为弛张热或稽留热。值得注意的是，新生儿、重度营养不良患儿体温可不升或低于正常。

咳嗽较频繁，早期表现为刺激性干咳，病情严重期咳嗽反而减轻，恢复期咳嗽会伴有痰。气促多在发热、咳嗽后

出现。

此外，还有精神不振、食欲减退、烦躁不安、轻度腹泻或呕吐的全身症状。

接种三种疫苗可预防

预防肺炎通常需要做以下几点。家庭常通风，每天至少开窗通风三次，每次半小时以上，保持室内温度18—20℃、湿度60%为宜。

积极运动，增强体质，均衡营养，积极防治营养不良、佝偻病及贫血等。

在呼吸道传染病高发季节，尽量少去人群密集、阴冷潮湿、空气不流通的场所，以减少可能与患病人群的接触机会。

打喷嚏或咳嗽时要用肘或纸巾捂住口鼻，过后要及时洗手。养成“一米线”安全

社交距离，避免在室内扎堆、聚集。

勤洗手，注意不要用脏手触摸眼、口、鼻等部位。

外出建议随身佩戴口罩，尤其是在进入人员密集、相对封闭的场所，前往医疗机构要佩戴一次性医用外科口罩。

长期卧床者应经常变化体位拍背，注意吸痰，防止发生坠积性肺炎。

特别需要提醒的是，针对某些常见细菌和病毒，疫苗预防接种可有效降低儿童肺炎患病率。目前已有的疫苗包括肺炎链球菌疫苗、B型流感嗜血杆菌结合疫苗和流感疫苗等。

（第一作者系江西省儿童医院呼吸内科主任医师，第二作者系江西省儿童医院呼吸内科副主任医师）

追风少年咋就迷上了限量版球鞋

□ 曹大刚

迷茫同学：

你好！

感谢你的信任，老师在你身上看到了一颗对美好事物执着追求、不肯轻易放弃的心。记得我小时候还没有限量版球鞋这个概念，但有很多同学也热衷于收集糖纸、商标、火柴盒、邮票等，每当我们获得稀有的物品后会特别兴奋，看到其他小伙伴们投来羡慕的眼神，感觉自己小群体里有种备受瞩目的荣誉感。这种行为背后往往有一种控制和展现的心理需求，希望通过自己拥有稀缺资源，让自己感受到一种与众不同。但你现在这种狂热收藏的行为似乎有些过了，我们需要深入分析一下这种行为背后的心理需求。

现实中，限量版球鞋已经脱离了它的使用价值，变成了一种符号性的奢侈品，甚至成了对个人身份、地位和消费力的一种佐证。篮球是一种对抗性集体项目，从来信中可以看出，你真的非常喜欢打篮球，老师也很喜欢。通常，对于一个事物或兴趣的喜爱程度有两个水平，具体到篮球爱好上，一种是作为自己的兴趣爱好来发

展，一种是按照职业球员的标准去要求。球技水平也有很多级别，有校级、区级、市级，甚至省级、国家级的标准，每个级别对运动员的水平要求标准都不同。我们需要清楚自己目前的水平处于哪个层次上，给自己的水平定好了，就可以找相同层级的队员一起玩，找到能体现自己价值的角色，充分展现自己的风采，这样你就不会把自己的注意力聚焦到限量版球鞋上面了。

生命的本质是被发现，每个人都渴望被赞美，渴望获得成就感和价值感，想想看，生活中我们还可以用哪些积极的形式来体现自己的价值感呢？

老师觉得，收藏是个人的爱好，在成长过程中的不同时期，收藏内容也许还会发生变化，但收藏的内容一定要和自己的经济承受力相匹配，如果承受经济压力甚至牺牲了健康去收藏物品，那就属于本末倒置，不值得提倡。

老师建议你也可以尝试从收藏物品转到关注篮球技术和球星成长这方面来，或去收集一些不太昂贵的球星的卡片等。

大耳叔叔

案例反思

尽管对一部分人来说，收藏限量版的球鞋可能是一种基于某种情结的爱好，酷爱收藏球鞋并非坏事，愿意溢价购买心仪的球鞋也是个人选择，但在球鞋消费和交易中还是需要多一些理性，少一些投机，让喜欢球鞋的人能真正享受到愉悦。青少年是球鞋的主要消费群体，但很多人在购买球鞋时存在攀比心理，由于青少年的心态还不成熟，极易导致从众心理，容易跟风盲从，无形中会助长虚荣心和攀比心理，这需要学校和家长的共同引导，根据家庭的消费能力，量力而为。

（作者系中国科协

作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



大耳叔叔：

您好！

从小我就很喜欢打篮球，无论是在小区还是校园，总能在球场看到我的身影。高中以前，妈妈招呼我吃晚饭，都会直接去小区球场叫我。但升入高中后，我发现学校篮球社团的很多同学球技都比我好，有时我只能成为外围或者替补。在场下做替补时，我喜欢看场上同学穿的各式各样的鞋子，我发现有几个球技很好的同学穿的是限量版的球鞋，感觉他们好拉风！于是我也开始关注限量版球鞋，并要求父母给我买。穿着限量版球鞋去球场会让同学们羡慕不已，有的同学甚至还会借去试穿，这让我很有满足感。但慢慢地，我们的经济开始出现了压力，我也经常被妈妈责怪。为了省下钱买限量版球鞋，在学校我不吃午餐，甚至暑假还去送报纸赚钱。父母和同学们都说我有些疯狂，但我在没有办法停止对限量版球鞋的追求。大耳叔叔，我该怎么办？

迷茫（化名）