

省疾控专家提醒：

# 聚集性疫情占比在上升，少出门，不聚会！

2月2日上午，就一些大众关心的疫情防控热点问题，中江网记者采访了江苏省卫生健康委新型冠状病毒感染的肺炎防治专家组成员、省疾控中心急传所所长、主任医师鲍倡俊。

**问：**目前江苏新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控形势如何？

**答：**此次疫情是由一种从未在人体中发现的新型冠状病毒引发的，我们对这种病毒的研究还很局限，对其发病规律等还有待进一步深入研究，缺少有效的治疗药物和预防用疫苗，这些因素都让此次疫情的防控形势变得很复杂。从我省已确诊病例流行病学调查情况看，当前我省进入一代病例和续发交叉发生的阶段，聚集性疫情占比在上升，出现社区传播的风险不断增加，因此我认为目前我省疫情形势是严峻的，我们绝不能掉以轻心，要坚持把工作重点放在围

绕减少人群聚集和人员流动以及病例的早发现、早隔离等核心防控措施上。

**问：**怎样做到少聚集少流动？

**答：**对个人而言，就是休假期间要尽量少出门、不聚会。要尽量不要去人多嘈杂的公共场所，如果可能，人与人之间要保持一定距离（一般1~1.5米）。进入人多密闭的场所前一定要注意戴好口罩。对社区和单位而言，若非必要不举办大型活动。

**问：**近日天气不错，有部分群众有外出戴口罩、跳广场舞等，这样做有没有风险？

**答：**新型冠状病毒主要通过飞沫和接触传播，人群的聚集、人与人的密切接触，一定程度上会增加感染风险。大家不要掉以轻心，疫情防控人人有责。因此建议大家不要去通风不好的场所，更要尽量避免聚集。建议选择其他可在

家进行的锻炼方式，近期暂时不要再跳广场舞。另外在室外活动时，如接触了公共物品，要避免用手接触眼、口、鼻。在外可以随身带一次性手消毒剂及时消毒，回家后一定要及时洗手。

**问：**现阶段怎样做到早发现早隔离？

**答：**发动社区力量群防群控。坚持做好农村社区基层的网格化管理。做好来苏、返苏人员的健康排查工作。对重点地区来的人员做好隔离和健康告知的管理工作；对发现的可疑病例要及时上报。积极开展爱国卫生运动和环境整治。

对专业的防控人员来说，做好病例的早期发现和隔离治疗、及时追踪和隔离密切接触者，尽可能切断传播途径，指导做好消杀工作和健康教育，保护公众的健康。

**问：**外省新冠病毒流行状况对我省新冠疫情防控有哪些提示？

**答：**湖北省疫情居高不下，周围省市包括浙江、上海、安徽、山东，以及人流量较大的广东省等，近一周病例都处于明显上升趋势。此外，由于全国各省市的防控力量、能够动用的资源等的不平衡，不排除部分地区防控不到位出现疏漏或偏差，所以，除了湖北省的输入病例，我们还要注意其他省市可能的输入病例，以及我省由于病例输入后传播所致的本地病例的发生。

基于以上考虑，我省近期要密切关注所有来苏返苏人员的健康状况，做好健康排查，避免人员流动对我省防控工作产生影响。

我们呼吁疫情高发的人员这段时期尽量不要出行。

（中江网）

## 三家药店售卖口罩未明码标价被立案查处

为了规范市场价格秩序，保证口罩等与疫情相关的商品价格稳定，海州区市场监管局对疫情用品的市场价格开展监督检查。截至目前，已出动执法人员600余人次，巡查、检查各类药店317家，并对检查中发现的连云港购好商贸有限公司、连云港市龙凤堂医疗器械销售有限公司及连云港市天一大药房有限公司在售的各式口罩未明码标价，针对此种现象，海州区市场监督管理局按照上级对疫情期间价格违法行为从重从快从严的“零容忍”要求，快速立案，目前3起案件在调查处理中，将于近口下达行政处罚决定。

接下来，海州区市场监管局还将继续对疫情相关商品的价格给予高度关注，并对造谣传谣、恶意抢购、哄抬物价、囤积居奇、制假售假等不法行为依法严肃处理，切实维护疫情防控期间市场秩序，保障群众生命健康安全和合法权益。

（据连网）

# 免疫力是世界上最好的医生，用7个简单的方法激活它！

美国《预防》杂志总结了免疫力最差的8种人，让我们一起来听听医院专家们的具体解析，看看你是否在其中？又应怎样应对呢？

### 8种人免疫力易出问题

我们身边似乎总有这么一类人：体质比较弱，三天两头生病。殊不知，社交圈太窄、睡眠不足、压力过大等，都可能损伤免疫力。

缺少睡眠的人

缺少睡眠会导致免疫力下降，降低抗击病菌的“杀手细胞”数量。

芝加哥大学研究发现，与每晚睡7.5~8.5小时的人相比，每晚只睡4个小时的人，体内抵御流感的抗体减少50%。

不爱走路的人

研究发现，不爱运动的人与经常快走的人相比，4个月内请病假的时间会长两倍。

专家建议，每天进行30分钟快走等有氧运动，有助于改善白血球数量，改善免疫系统功能。

不爱喝水的人

充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润，使感冒病毒难以迅速繁殖，增强免疫力。

正确的方法是勤喝水，每次两三口，不要等到渴了再喝。

吸二手烟的人

被动吸烟与吸烟一样有害全身健康，损伤免疫力。据统计，每年大约有3000名美国人因为吸入二手烟而患肺癌死亡。

社交圈子小的人

研究发现，一个人的社交圈子越小，就越容易生病。在18~55岁的成人中，至少有6个朋友的人，比朋友少的人抗感冒能力强4倍。

缺少幽默感的人

美国洛玛连达大学医学院研究发现，看搞笑视频1小时可显著提高免疫力。

因为大笑有助于降低应激激素，增加或激活某些免疫细胞，提高免疫力。

滥用抗生素的人

滥用抗生素有可能破坏肠道先天免疫力，这也是引起耐药细菌感染的

夫妻关系冷淡的人

在身体接触时，体温微微升高，心跳稍加快，体内也随之释放出许多传感素，它能起到抑制抑郁、增强免疫力的作用。

### 如何判断免疫力出现下降

免疫力下降发出的信号

免疫力如同人体健康的“防火墙”，当这面墙出现缺口时，身体就会有所反应。出现以下表现，说明你该增强免疫力了。

感觉疲劳、精神差

如果白细胞数量偏低，则表明机体存在免疫功能的降低。

这些不适感正在提醒你：“要好好关注免疫功能了”。这是比较轻的表现，此时应去医院检查白细胞计数。

感冒次数增多、伤口愈合变慢

这种情况说明免疫功能已下降得比较快了。一旦免疫系统“崩溃”，后果非常严重。

个别人感冒后症状严重，甚至导致死亡。免疫力降低，人体的抗肿瘤能力可能会下降，更易患癌。

Tips:

好的免疫力应处在一个平衡的状态，并非越强越好。

免疫力过强也会带来问题，比如过敏、自身免疫性疾病（红斑狼疮、类风湿）等。

### 贯穿一生的“免疫重点”

免疫力的高低受内外双重因素影响。内在的包括遗传、年龄和性别；外在因素则分为化学、物理和生物。

事实上，不同年龄段的人面临的“免疫重点”不一样，应对方式也不同。

儿童和青少年

1.母乳喂养：为新生儿打下“免疫力”基础。

2.生活环境：远离苯、甲醛、PM2.5超标等污染物。

3.接种疫苗：儿童预防多种疾病、提高免疫力的重要手段。

4.精神压力及作息：减轻课业负担，保证充足的睡眠。

5.饮食：多吃蔬菜，少吃加工食品。

中青年

30岁以后，恰逢经济压力、精神压力最大的阶段，免疫系统最易出问题。

保持规律的饮食和作息，经常运动，广交朋友，多倾诉。

推荐“6个1”的饮食原则：

每天1碗杂粮粥；

在流感高发的季节，每天喝1碗。

每天1种红肉；

成年人一周最多吃500克。

每天1杯酸奶；

两餐之间或者饭前都可以。

每天1种高维C水果；

减少外界对人体细胞内平衡的干扰。

每天1份菌类；

研究显示，每天吃1份（约113克）香菇，4周后，免疫力明显提升。

每天1份橙黄色果蔬；

用来补充维生素A。

老年人

65岁以后，免疫功能不可避免地又下了一个台阶。

老人要根据天气变化增减衣物，少到人多的地方，适量运动，不滥用保健品。

有糖尿病、气管炎等基础病，长期卧床、体质差的人，可考虑接种流感、肺炎疫苗等。▲

## 提高免疫力的7个办法

充足睡眠

研究表明，长期通宵熬夜会严重破坏人体免疫系统，从而更容易感染病毒。熬夜会消耗机体肌肉组织，现代人群熬夜多为久坐工作，又会导致脂肪堆积，这种体内营养成分的改变，在短期内不易被发现，长此以往会降低人体免疫力。

专家介绍，在传染病高发或季节交替时，易出现因工作压力大、睡眠不足而导致的荨麻疹、带状疱疹等与免疫力下降相关的疾病。充足的睡眠要保证醒来时体力恢复、精力充沛，一般成人每天睡眠时间在7~8小时，老人也不能低于6小时。

酸奶早餐

美国健康协会的一项研究发现，酸奶可以使“坏”胆固醇(低密度脂蛋白LDL)水平降低，并将尿路感染的风险降低47%。某些酸奶中所含的益生菌，更可以大幅提高机体免疫力和抗病能力。

酸奶的热量约为等量牛奶的1.5倍，且酸奶pH值低，因此酸奶白天喝比晚上喝更能补充能量，同时便于消化吸收。

多吃大蒜

美国马里兰大学医疗中心研究发现，常吃大蒜不仅有助于提高免疫力，还能帮助防止心脏类疾病。

作为葱属植物，大蒜含有杀菌和抗病毒化合物，利于人体提高免疫力，全力对抗“入侵者”。大蒜中的大蒜素能抑制人体内炎症反应，减少自由基对人体细胞的损伤。但大蒜素遇热易挥发，建议将其捣碎后放置10~15分钟再吃，让蒜氨酸和蒜酶等物质互相作用，提高营养价值。但大蒜素对肠胃有一定刺激作用，肠胃疾病患者要少吃。

补充这7种营养素

在保证食物多样、饮食均衡的前提下，适量补充以下7种营养素，可以增强对疾病的抵抗力。即蛋白质、维生素C、维生素A、锌、铁、维生素E、硒。

研究表明，蜂蜜中的抗氧化剂是提高免疫力的助推器；生姜是天然的镇痛剂和解毒剂，有一定对抗感染，消灭流感病毒的作用；柠檬中含有丰富的维生素C，有抗氧化性。富含抗氧化剂和维生素C的食物，能够保护身体免受自由基的侵蚀和有害分子的损害，促进免疫系统健康。

下午3、4点后，人体精力开始衰退，此时，喝杯下午茶或咖啡、吃些点心不仅能补充热量，提高工作效率，还能缓解连续工作后的疲劳，通过自我调节，保持自身免疫系统健康。还可以搭配坚果、水果等小零食。

每周坚持锻炼

美国国家医学图书馆一项报告显示，运动能够帮助“冲洗”肺部细菌，还能使白细胞流通更迅速，提高免疫系统检测疾病能力。日常活动和体育锻炼都能够增加人体肌肉量，维持营养状况。

现代人工作压力大，但在身体基础状况正常的情况下，保证每周五天，每次30分钟~60分钟的运动量即可。步行6000步以上、骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日运动量的不错选择。

老人运动能力和身体耐受性差，爬山、自行车等容易伤害骨关节，造成膝盖损伤。因此，不妨多增加抗阻运动，提高体内肌肉组织含量，如椭圆机、拉力器、弹力绳等对抗自身重力的运动。

多晒太阳

美国耶鲁大学医学院的一项研究发现，常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。充足的维生素D还能帮助新陈代谢，减少肥胖风险，而晒太阳是最经济有效地补充方法，已有的调查显示，国人晒太阳的时间远远不够，孕妇、老人易缺乏维生素D和钙。

一般来说上午十点、下午四点阳光中紫外线偏低，既能促进新陈代谢，又可避免伤害皮肤。每次晒的时间不超过半小时，晒完后可以搓热双手，按摩脸部，有清心安神、舒缓疲劳的效果。

保持微笑

积极乐观的心态不仅能降低人体压力水平，还能促进睡眠。

美国斯坦福大学研究人员发现，笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量，还能让副交感神经兴奋，降低肾上腺素水平，缓解疲劳，是提高免疫力的良药。

愉悦心情能降低应激激素水平，增加或激活某些免疫细胞，从而提高免疫力。过多负面情绪，不仅可能导致抑郁等心理疾病，还会减少进食，影响身体营养状况。

生活中，要多些积极向上的思想，通过运动、读书、与朋友聊天等方式转移注意力，减轻压力。当觉得自身压力无法排解，影响正常生活时，要及时就医。

灌南县疾控中心宣