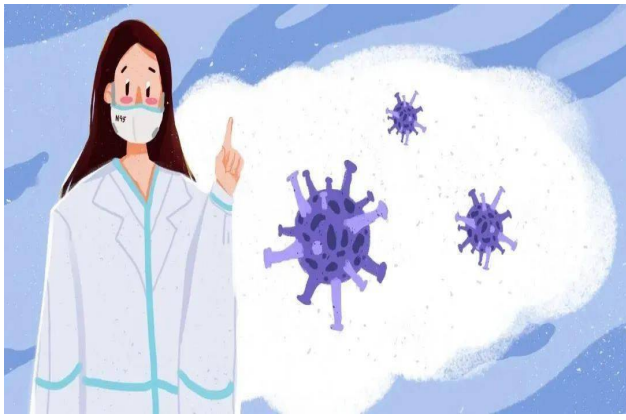


钟南山：要持续性争取零感染

半岛

针对本轮疫情，中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山接受采访时表示，本轮疫情扩散的面积比较广，涉及的省份比较多，估计（病例）还会再增加。估计距离疫情的峰值还有一段时间，但是不会太长。现在算起来一个月基本是应该可以考虑能够控制的。

钟南山表示，新一轮疫情病死率目前没有增加，但要特别注意重症、老人。新冠病毒现在的传染性比较强，死亡率目前看起来没有增加，但是在重症人、老人中还是要非常注意，因为很多老人没有接种疫苗。他希望在年底至少有80%以上全民接种全程的疫苗，而且要特别关注



老人。在可能的情况下加注第三剂的话是非常有效的。同日，张文宏接受采访时也表示，目前全

球新冠疫情到了非常关键的时期。随着疫苗两次接种后，越来越多的国家都会开始加强第三针的接种。现在第三针的接种成为非常好的全球性的选择，但是完成第三针的接种还需要一段时间。

钟南山表示，在目前情况下，还是需要持续性争取零感染。他指出，中国防得再好，也不可能没有感染。“你不可能消灭病毒，但是我们可以把病毒引起的感染危害缩到最小，所以争取零感染在目前这个情况下还是需要的。等病死率明显降低、全民充分打了疫苗、且社

区的防护、个人的防护都形成习惯后，逐渐形成常态。”

健康话题



老人腿抽筋，要扳不要按

高亚南

肌肉痉挛，俗称抽筋，是一种肌肉自发的强直性收缩，发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见，发作时疼痛难忍，可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋，往往能把人痛醒。缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

脚趾或小腿抽筋时，老人首先要找个安全的地方坐下，以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度，双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大拇趾，将其扳向自己身体的方向，持续约20秒，重复2-3次，可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差，多数下肢都有血栓，不能随意按摩，以免造成不良后果。

老年人小腿抽筋频繁，要警惕血管性疾病可能，应及时就医。若无疾病因素，应注意保暖，维持四肢良好的血液循环。血液流动通畅，才能把营养物质和氧气运送到肌细胞，把代谢废物运走，从而预防抽筋的发生。常做肌肉伸展运动、按摩容易抽筋的部位，可促进局部血液循环。

颐养 天年

牢记六招 打胰岛素不疼

王灿

一些糖友在自己注射胰岛素时往往会有疼痛感，需要注意是否因操作不规范导致。学会以下技巧，胰岛素注射也可以无痛又轻松。

注射常温胰岛素。温度较低的胰岛素会诱发疼痛和不适感，因此，从冰箱中取出未开封的胰岛素后，要恢复到室温再进行注射。对于正在使用的胰岛素不建议冷藏保存，可在室温下（不超过25-30摄氏度）保存30天，注意避光避热。

选用直径较小、长度较短的针头。相比于皮下注射，胰岛素肌肉注射时发生出血、淤青及疼痛的可能性更大。而使用的针头越长，注射至肌肉组织的风险越大。当针头长度相同时，发生注射疼痛和出血的患者随着针头变细逐渐减少。因此，建议糖友最好采用较短（推荐4毫米）、较细（34G）的针头。

避免重复使用针头。胰岛素笔专用的注射针头表面有一层润滑的涂层，多次使用会造成针尖钝化、切面受损、针头表面的润滑层脱落，从而增加注射时疼痛感。建议糖友每次使用胰岛素笔时使用无菌的新针头。

选择正确的注射部位。在皮下脂肪丰富且没有较多神经分布的部位注射，可减少疼痛感，比如腹部、大腿外侧、上臂外侧和臀部外上侧。研究发现，腹部注射胰岛素比上臂外侧及大腿的疼痛感轻。避免在体毛根部、皮肤感染或有硬结的地方注射，同时要注意注射部位的轮换，两次注射点应间隔至少1厘米，1个月内不在同一注射点重复注射。

酒精干透后再注射。使用酒精对注射部位皮肤进行消毒，应待酒精彻底挥发后再注射。否则，酒精刺入皮肤下组织，会引起刺激性疼痛。

掌握正确的注射方法。1.注射时要保持注射部位的肌肉放松。2.垂直注射较斜刺皮下注射可显著减轻疼痛。3.进针、出针尽量速度快，而非猛戳，而且进针和出针的方向要保持在一条直线上。4.推注药液速度要缓慢，可减轻刺痛感。5.如需采用捏皮注射，正确手法是用拇指、食指和中指轻轻提起皮肤，避免用力过大导致皮肤发白及疼痛。

关注 三高



“净化血液”防不了心梗脑梗

刘健

“有没有什么方法能提前给血管清垃圾、疏通一下？这样就能安然过冬，不怕突然心梗脑梗了。”“输液活血、喝醋软化血管、给血液净化美容……这些方法我们能不能用？”天气渐凉，门诊中带着这些问题来的老年患者每天都有，在此我给大家一一做个解答。

输液。不知从何时起，民间流传起一种说法：心脑血管病患者要定期输液，有助疏通血管、清除垃圾、预防心梗和脑梗。家住黑龙江省的庄女士今年70多岁，就是输液大军中的一员。她也不知道输液能通血管的说法从哪传来的，但每到冬季，身边不少亲戚朋友都去医院输，还说效果不错，她便加入了。庄女士觉得，输一次也不会影响健康，如果真能通血管岂不是更好？输液确实有扩张血管、降低血液黏稠度的作用，但效果很短暂，输液结束后不久就会“失效”，不能持续“疏通血管”。而且，输液本身就是一种侵入性操作，相当于小型“手术”。输液过程中，需要刺破血管，向其中输入本不属于人体的药物，这个过程中，输液药物、设备、环境、操作的不同程度，不仅会影响输液安全，还可能增加血管损伤。

健康 常识

成酸性。盲目大量喝醋只会给身体带来不必要的伤害，因为醋的主要成分是乙酸，具有一定腐蚀性，会灼伤胃黏膜和食道，引起剧痛。

“血液净化美容法”。最近，一些美容机构纷纷推出号称能迅速分解人体血液中有毒废物，起到促进新陈代谢、提高免疫力、抗衰老等作用的“血液净化美容法”。方法就是把血液从身体里抽出来，往里面注入臭氧，再输回体内。临床上，确实有“血液净化”一说，但只有当患者出现药物中毒、电解质紊乱、肾衰竭、肝昏迷等重症疾病时才会考虑应用，方法包括血液透析、血液滤过和血浆置换等，身体健康者是无需进行此类操作的。且不说这些医美机构卫生条件是否能达到无菌要求，如果操作不规范，患者很可能面临血栓、空气栓塞、心衰、血液病等风险。

所以提醒大家，切不可随意尝试所谓的“净化血液”“疏通血管”的方法。要想保护心脑血管，预防心梗和脑梗，关键得从源头着手：将血压、血糖、血脂控制在理想范围内；已经出现“三高”的，生活中要合理膳食、规律活动、控制体重、戒烟限酒、健康睡眠和保持良好心态，并遵医嘱坚持服药，出现不适及时就医。

含服药，舌下快舌上慢

姜茜

含服片，顾名思义就是需要含着吃的药片。含服的方式有两种，一种是含在舌上的任何位置，一种是把药片含在舌下，而含的位置不同，作用效果也不一样。

普通的含服片，目的是为了“慢”，主要针对的是咽部和口腔局部的炎症病灶，一般应含在舌面上、牙齿和面颊之间或患处附近，经唾液融化后，慢慢刺激口腔和咽部，让药物发挥消炎、镇痛等作用。常见的有西地碘片、甲硝唑含片、替硝唑含片、西吡氯铵含片、度米芬含片、茶苯海明含片、清热润喉片、草珊瑚含片、西瓜霜含片、银黄含片、喉症丸、咽炎含片、清凉含片等，能对口腔及咽喉部产生持久的药效，口感好且服用方便。

舌下含服则不同，它的目的是为了“快”。舌下含有丰富的毛细血管网，舌下含服可使药物直接通过毛细血管吸收，全身血液循环而发挥治疗作用，同时能让药物直接通过血管壁被迅速且完全吸收，不会被肝脏代谢消耗。但舌下含服持续时间较口服药短，所以一般仅用于急救，即病情发作去医院治疗前，这样既可救治患者，减轻痛苦，又能争取治疗时间。常用的舌下含服药有硝酸甘油、硝酸异山梨酯、速效救心丸、丹参滴丸、心痛宁滴丸、硝苯地平滴丸、盐酸纳洛酮舌下片、肝素钠含片、异丙肾上腺素、克仑特罗等。

舌下含服药物时，体位应取半卧位或坐位，直接将药片放在舌头下方，那里的黏膜和毛细血管丰富，有利于药物的吸收；同时，做张口深呼吸动作，避免吞咽；口腔干燥时可含少许温开水润湿后再含药，以利于药物的吸收，但切忌用水送服。

需要注意的是，不应把含有甜味剂的含片当润喉糖长期含用，否则会导致口腔局部免疫功能低下，出现食欲减退、口腔黏膜溃疡等不良反应。5岁以下的幼儿不要使用含片，以防卡喉，导致气管异物而危及生命。

医生 的话



三种饮品老化血管

林雨

运动不足、熬夜、常吃垃圾食品……不健康的生活方式，让越来越多人的血管未老先衰。19世纪法国名医卡萨尼斯曾说：“人与动脉同寿。”意思是，血管年轻人就年轻，血管老化人就老化，血管破了人就会死亡。美国营养专家艾米·古德森通过研究发现，我们日常喝的一些饮品也会让心脏慢慢变老。

碳酸饮料。市面上售卖的很多碳酸饮料都含有大量糖。美国塔夫茨大学的研究人员曾对每年有多少例死亡直接与甜饮料有关进行评估，结果发现，一年内因喝甜饮料造成13.3万人死于糖尿病、4.5万人死于心血管病、6000人死于癌症。营养指南建议，人一天中摄入的添加糖最好别超过50克，但一罐碳酸饮料中就约含39克。它会让人在不知不觉中吃下很多糖，如不增加运动量，不减少三餐食量，容易导致脂肪堆积，增加肥胖风险，给心脏添负担。

甜味茶饮。近年来，越来越多奶茶店、果茶店涌现在大街小巷，深受年轻人喜欢。但这类茶饮即便标注“半糖”“少糖”，含糖量也不低，能保留下来的茶叶有益成分则微乎其微，长期饮用会让血糖升高。人体处于高糖状态会造成胃肠、血管、肾脏负担同时加重，导致心脏负荷加大，升高血压，进而引发心脏问题。此外，过量的糖分会造成脂肪堆积，增大动脉硬化风险。所以，建议大家最好用绿茶、白开水等代替甜味茶饮。

酒类。酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压、房颤等，更会造成心梗、脑梗突发。《欧洲心脏病学杂志》刊登的一项新研究发现，即便只是每天小酌也很伤心。因此，减少饮酒次数或戒酒，才是保护心脏的根本方法之一。

健康 饮食