

# 面对奥密克戎变异毒株引发的新冠肺炎疫情,中医怎么看、怎么办?

新华社记者 田晓航

近期,我国多地多点发生本土聚集性新冠肺炎疫情,主要为奥密克戎变异毒株。适应形势变化,国家卫生健康委员会和国家中医药管理局近日联合印发《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》,对中医治疗内容进行修订完善。

从中医角度看,奥密克戎变异毒株引发的新冠肺炎疫情有何新特点?既有中医治疗方案和方药是否仍然有效?新版诊疗方案和方药为何增加针灸治疗等内容?围绕这些问题,记者采访了有关部门和权威专家。

## 新冠肺炎核心病因病机没有变

奥密克戎变异毒株传播快、隐匿性强,近期本土聚集性疫情呈现点多、面广、频发的特点。中医是如何看待奥密克戎变异毒株引发的新冠肺炎疫情的?

中国科学院院士、国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会主任委员仝小林说:“惊蛰过后国内‘倒春寒’现象普遍,多地气候较往年同期偏冷,中医将这种情况称为‘非其时而有其气’,这有利于新冠病毒传播。不过,从中医角度来看,与2020年初武汉的疫情相比,近期这一轮疫情证候演变特征更容易化热、化燥,患者咽干、咽痛、咳嗽、鼻干等上呼吸道症状比较明显。不同地区因气候不同,表现也有所差异。”

记者从国家中医药局了解到,中国

工程院院士张伯礼首次在天津应用中医药治疗奥密克戎变异毒株新冠肺炎患者431例,随后仝小林院士在河南应用中医药治疗了580例,结果都显示中医药治疗明显改善了患者发热、咽痛、咳嗽等症状,特别是针对有基础病的老年患者,总结了“先证而治,截断病势”经验,有效控制了转重率。国内各地相继出现奥密克戎变异毒株引发的新冠肺炎疫情后,国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会专家会同各地一线中医专家进行了综合分析研判,形成了第九版诊疗方案。

专家一致认为,奥密克戎变异毒株新冠肺炎的核心病因病机与之前相比没有发生变化,仍属于中医“疫”病范畴,病因为感受“疫戾”之气,仅由于地区、气候、饮食习性等因素的不同,在证候特征上稍有区别,出现夹寒、夹热、夹燥、夹瘀、夹虚的表现。

## 既有中医治疗方案和方药应对本轮疫情仍然有效

在前期应对奥密克戎变异毒株新冠肺炎疫情中,各地以国家第八版诊疗方案为基础开展中医临床救治工作。记者从国家中医药局获悉,目前,各地无症状感染者、轻型、普通型以中医药治疗为主,重型、危重型实行中西医结合、中西药并用,均取得了良好效果。

专家介绍,第九版诊疗方案中的清

肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方和金花清感颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)、血必净注射液等重点方药对治疗奥密克戎变异毒株新冠肺炎无症状感染者和确诊患者依然有效。

“在新的疫情形势下,方案的调整非常及时。”国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会副组长、首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说,第九版诊疗方案内容比较完善,基本涵盖了各种情况和不同地域证候特征,尤其是“三药”的科学定位、“三方”已通过国家药监局审批生产,使得应对较大规模发病状况更方便、更快捷。对于如何运用好中医药治疗方法,全国各地可依据中医“三因制宜”原则在第九版诊疗方案基础上随证变化。

## 针灸治疗等有效经验被纳入新版诊疗方案

据了解,近期,国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会会同一线专家在总结各地中医治疗新冠肺炎临床经验基础上,对新冠肺炎第八版诊疗方案进行了修订完善,形成了第九版诊疗方案的中医治疗内容。

新版方案根据临床救治经验,增加针灸治疗内容,加强中医非药物疗法的应用。刘清泉表示,针灸对于瘟疫的救治有很好的疗效,对此历代文献都有记载。此前,全国多地开展了针灸治疗新

冠肺炎的研究,针灸的应用由原来的康复期治疗逐渐扩展到急性期治疗,对于轻型、普通型以及重型、危重型患者都显示出良好的效果。

“我们团队的一项研究结果显示,针灸介入治疗越早,病人获益就越大。”刘清泉说,从发病伊始就用上针灸治疗的患者,乏力、发热、咳嗽、肌肉酸痛等症状得到快速改善,病程和住院时间明显缩短。病例数不足,但已经显示了较好的治疗前景。

“这一轮疫情波及不少儿童患者,小儿的体质与成人不同,感染后的传变与从化也不一样,为此,新版方案增加了儿童中医治疗相关内容。”仝小林说,中医治疗既要把握疾病的共性,更要“因时、因地、因人”制宜。新版方案吸取了参与治疗的儿科医生的有效经验,制定了更适宜儿童的方案,更有利于指导医生对儿童患者准确治疗。

此外,鉴于前部分地区患者兼夹燥邪证候特点较为明显,新版方案在普通型增加了“疫毒夹燥证”。同时,因“三方”已获批为上市中成药,“三药”也已在药品说明书中增加了治疗轻型、普通型新冠肺炎的适应症,新版方案增加了清肺排毒颗粒、宣肺败毒颗粒、化湿败毒颗粒、金花清感颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)等中成药及其服法。



# 这三个时间段需要“主动”饮水

水是人体重要的组成成分,是一切生命必需的物质,约占一个健康成年人体重的50%-60%。

水对于人体的作用是至关重要的,人体内所有的生化反应都依赖于水的存在,同时水也负责将营养成分运输到组织,将代谢产物转移到血液进行再分配以及将代谢废物通过尿液排出体外。水还是体温调节系统的主要组成部分,帮助人体保持体温恒定,也起到润滑组织和关节的作用。

水对于我们如此重要,那如何正确喝水就成了我们每一个人都需要学习的健康知识。好的喝水习惯,到底是如何影响着人体健康的呢?正确的喝水方法又是什么呢?

增加饮水量后,身体会发生什么变化?

## 1.增加饮水,降低肾脏及泌尿系统感染发生风险

一项随机对照试验研究发现,每天额外饮用1.5L水,在随访12个月之后发现,受试者的膀胱炎发作平均次数较对照组减少1.5次。

## 2.排尿量增多,可能降低肾脏及泌

**泌尿系统结石发生风险**  
汇总多项研究的Meta分析可以发现,在随机对照试验和观察性研究中,高液体摄入患者的肾结石风险分别降低了60%和51%,高液体摄入也与减少复发性肾结石风险显著相关,发生风险分别降低60%和80%。

## 3.经常饮茶,有助于降低心血管病和胃癌发生风险

相关分析结果表明,每天一杯(约236.6ml)茶,可以使心血管疾病的死亡风险平均降低4%;每天一杯茶还可降低2%的心血管事件的发生风险;如果每天摄入6杯绿茶,则可降低21%胃癌的发病风险。

我们每天到底需要喝多少水?

有些情况下可以适当增多

一般健康成人每天需要饮水2700-3000毫升左右,但这个量包括身体代谢产生的水、摄入食物中的水以及通过饮水摄入的水。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人,每日推荐的最少饮水量为1500-1700毫升(约7-8杯)。

需要注意的是,在夏季高温环境下劳动或运动的人,出汗量会增多,因

此,应根据个人的体力负荷和热应激状态,相应适当增多饮水量。

正确饮水有方法

应遵循这三个原则

### 1.少量多次,避免一次性猛灌

饮水应少量多次,饮水时间应分配在一天中的任何时刻,每次200毫升左右(1杯)。注意千万不要一次猛灌,因为一次性大量地饮水会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。

### 2.主动饮水,尤其是这三个时间段

健康喝水习惯的重要原则之一就是主动饮水,等到口渴时已经是机体发出了缺水求救信号了。其中,这三个时间段应该尤其注意,加强主动饮水的意识。

时段一:晨起

早晨起床后空腹喝一杯水,降低血液黏度,增加循环血容量。

时段二:睡前

睡觉前喝一杯水(但注意,睡前半小时后不要大量喝水),有利于预防夜间血液黏稠度增加。

时段三:大量出汗后

运动后或大量出汗后应根据需要及

时、主动地补充足量的饮水,运动后应补充淡盐水或者运动饮料,补充运动快速大量出汗时丢失的水和电解质。

### 3.尽量避开冰饮或者含糖饮料

饮水可以选择白开水,茶水、绿豆汤等也是很不错的选择,口感刺激的冰饮或者含糖饮料尽量少选或不选。

特殊情况下

需要适当补充淡盐水

在大量出汗的情况下,比如运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群,注意额外补充水分的同时,需要适当补充淡盐水(浓度为0.9%),主要是为了防止大量出汗导致的钠离子丢失,保持体内电解质平衡、补充钠盐。

钠与我们的血压有着密切联系,过多摄入食盐会影响血压,使血压升高,所以,正常情况下我们需要控制盐的摄入,减少用盐量。但是在大量出汗的特殊状况下,需要为机体适当补充淡盐水,可以购买生理盐水,或者在白开水或茶水中适量加点盐(0.1%含盐浓度),或者选择运动饮料进行适当的补充。

(吉文)



近日,“天宫课堂”第二课开讲,“太空教师”翟志刚、王亚平、叶光富在中国空间站再次为广大青少年带来一堂精彩的太空科普课。

这次太空授课活动在中国科技馆设地面主课堂,在西藏拉萨、新疆乌鲁木齐设2个地面分课堂。

新华社记者 郭中正 摄

# 守好百姓“米袋子”“菜篮子”

新华社记者 魏玉坤 王雨萧

粮油肉蛋菜果奶等重要民生商品保供稳价,事关人民群众基本生活,关乎发展和安全。鉴于当前国内外环境复杂严峻,各地各部门要进一步压实责任,构建保供稳价长效机制,努力守好百姓“米袋子”“菜篮子”。

物价稳则市场稳、民心稳。通过保障供给和适当调控,保持物价长期相对平稳运行,对于维护经济社会健康发展十分重要。

当前,我国粮食库存处于较高水平,蔬菜供应充足平稳,生猪生产提前恢复,渔业生产稳定,水产品产量充足。从供给基本面看,国内重要民生商品价格不存在大幅上涨基础。此外,我国经济韧性强、市场空间大、政策工具箱丰富,国际形势变化对国内物价影响总体可控。

尽管如此,市场经济条件下物价受供求关系影响较大,有时候会出现明显波动。今年以来,国内部分民生商品价格有所上涨,主要是受国际形势变化和疫情等因素影响,并非我国市场供给基本面发生变化,不必焦虑,更无须恐慌。

同时也应看到,近段时间以来,全国本土聚集性疫情呈现点多、面广、频发的特点,保供稳价面临一定压力。各地应进一步压实“菜篮子”市长负责制,抓紧制定保供稳价方案预案,加强市场价格监测分析预警,畅通“最后一米”配送通道,确保供应不脱销、不断档,市场价格平稳。

从长远看,实现重要民生商品保供稳价,还需进一步完善价格调控机制。我国重要民生商品产供销链条长、环节多、涉及范围广,“小生产、大市场”特征突出,面对自然灾害、市场风险、突发事件,价格容易大起大落。当前,各地各部门应重点应对价格异常波动,建立健全突发应急调控机制,应对物价上涨的民生保障机制等。同时,应压实生产责任,抓好产销衔接,强化储备调节,加强市场监管,合理引导预期,防止价格大起大落影响民生。

坚持以人民为中心,提升价格调控能力和水平,以供应稳保障价格稳、以价格稳促进供应稳,我们完全有条件、有能力、有信心保持重要民生商品价格平稳运行。

# 改善通风可显著降低校内新冠感染风险

意大利戴维·休姆基金会和意大利马尔凯大区合作开展的一项新研究显示,改善教室通风可有效降低感染新冠病毒的风险,室内每小时换气次数达到6次可使新冠病例数降低80%以上。

近日发布的这项研究显示,研究人员于2021年9月13日至2022年1月31日期间,对马尔凯大区的10441间教室进行对比分析,其中316间教室配备了机械通风系统,而其他10125间则没有配备。

研究结果显示,配备机械通风系统的教室中出现新冠病例数明显更少,且通风越好的环境下新冠病例数越少。具体而言,与没有通风系统的教室相比,换气次数达到每小时2.4

次的教室内病例数减少40%,每小时换气4次的教室内病例数减少约67%。每小时换气6次的教室内病例数减少近83%。

研究还显示,如果安装最高效的通风系统,意大利学生的新冠感染率可以从每十万人中250人感染降至每十万人中50人感染。

据当地媒体报道,意大利大多数学校缺乏机械通风系统,意大利防疫规定要求学校在天气条件允许的情况下开窗通风。

意大利新冠疫情在2月至3月初短暂缓解后,近日又出现反弹。意大利卫生部22日发布的统计数据显,当天该国新增新冠确诊病例超过9.6万例。

(新华社电)

# 新研究揭示怀旧情绪镇痛的大脑-皮层机制

看到一张旧照片,或听到一首老歌,或在异国他乡闻到家乡饭菜的味道……所有这些都会引发一种独特而强烈的感觉,即怀旧。中国研究人员日前发布一项新研究,揭示了怀旧情绪镇痛的大脑-皮层机制。

此前有研究发现,怀旧可以缓解疼痛,或增加对疼痛的忍耐度。在药物镇痛有潜在成瘾性的背景下,这种非药物性镇痛受到了越来越多的关注。但科学界对怀旧能镇痛的机制还不是很清楚。

中国科学院心理研究所孔亚卓研究组开展了一项有关怀旧情绪的镇痛实验。研究人员使用20世纪90年代的照片引起参与者的怀旧情绪,紧接着

给予他们热痛刺激诱发疼痛感受,并使用磁共振成像技术记录下在此期间他们的大脑活动。

结果发现,与普通图片相比,当参与者观看怀旧图片后,对热刺激诱发的疼痛感受程度更低,即“没那么疼了”。根据磁共振成像的结果,研究人员发现,在经历怀旧情绪之后,丘脑会将外部信号(即引起怀旧的信息)整合到当前的心理状态(即疼痛感知)中,调节了伤害性输入,进而触发了“自上而下的抑制通路”,从而降低了人们对疼痛的感受。

研究报告已在线发表在美国《神经科学杂志》上。

(新华社电)