

疫情快速发展,春节将至,人员流动增大。“阳康”者和始终没阳过的人应该注意些什么?北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾给出健康建议。

## 没阳过的人都是什么情况

李侗曾表示,这波疫情中,体感上没“阳过”可能存在很多情况。比如,有的市民由于防护措施到位确实没“阳过”;有的市民感染后没有出现症状,是无症状感染者;有的市民在这波疫情之前就曾感染过,体内有抗体,而自己没注意到。

## 面对新毒株没阳过的人会比“阳康”脆弱吗

李侗曾说,感染新冠病毒后,人体会产生抗体。感染过新冠病毒后3到6个月内,一般不会二次感染。抗体水平会随时间而逐渐下降,这时候,谁的免疫力强,抗体水平下降得慢,谁就会获得更长时间的“保护”。

感染后病情的轻重与病毒的致病力有关。目前,奥密克戎各变异株的致病力相差无几。如果是曾经“阳过”的人再次感染,病情可能会相对第一次感染更轻。没“阳过”的人感染,病情也会与其他人第一次感染时程度类似。

## 春节人员流动大该怎么做好个人防护

李侗曾表示,首先大家对新冠病毒不用过度焦虑和恐慌,但该坚持的个人防护和卫生习惯,一定要做好。

冬季是呼吸道传染病高发的季节。已经“阳过”的人也不能放松警惕,坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,乘坐公共交通工具更要注意个人防护。还有症状的人要避免走亲访友、串门聚会。对于没“阳过”的人,在密切做好防护的同时,还提醒一定要及时积极接种疫苗和加强针。

另外,对于老人、孩子、孕产妇、有基础病的重点人群,要减少外出,远离有发热和咳嗽症状的人员,疫情期间减少接待探访的次数。

据央广网

## 听过来人怎么说

### ① 抗原

尽量准备好抗原,以便阳了之后能及时反应。

——网友@橙子

### ② 消毒

做好更细致的消毒,居家和办公环境如有条件,尽量保持相对独立。

——网友@小糊涂要加油

### ③ 柔棉纸

买点柔棉纸,擦鼻涕会更舒服一点,也可以用面霜涂抹鼻孔周围。

——网友@花落花开

### ④ 疫苗

能打疫苗的人尽量去打,尽快接种第四针疫苗。

——网友@麦客

### ⑤ 吃喝

把吃的喝的提前准备好,把药和水放在床头。

——网友@精神小伙就是我

### ⑥ 口罩

戴N95口罩,N95防护效果更好,比一次性口罩更能有效阻挡病毒。

——网友@呜呜桑

### ⑦ 保暖

要有保暖意识,注意休息,洗澡及外出时,做好防寒措施,别着凉。

——网友@豆豆

### ⑧ 清洁

衣物及时清洗,回家后先洗澡,保持卫生清洁。

——网友@松鼠

# 进入『决赛圈』没阳过的你该注意些什么

## 避免二次感染不能缺少维生素A

感染新冠后症状的轻重,除了与毒株有关外,与每个人的免疫力强弱不同也有关。免疫力强的人更不容易出现危重症,痊愈后出现后遗症的概率也相对小。而维护免疫力,促进康复,避免二次感染,都离不开维生素A的帮助。

北京协和医院临床营养科教授于康表示,维生素A有促进上皮细胞的生长和分化的作用,对促进黏膜细胞增生,维持黏膜屏障的完整性有重要作用。黏膜是免疫系统的第一道防线,保持体内维生素A充足,有助于加固这道防线。

于康表示,维生素A的食物来源有两类:植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A;动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。成人维生素A的需要量为男性800微克/天,女性700微克/天。补充维生素A,给大家推荐以下三种食物——



### 推荐一:猪肝

猪肝维生素A含量非常丰富。但要注意的是,用爆炒的方法烹制动物内脏存有一些风险,因为爆炒的过程中可能加热不够充分,没有足够高的温度和时间杀灭肝脏里的寄生虫,而用煮的方法相对更安全。煮的时间尽可能延长,要把猪肝煮烂,烂一点还有利于消化吸收。

如果喜欢炒食,切忌“快炒急渗”,更不可为求鲜嫩而“下锅即起”。要做到煮熟炒透,使猪肝完全变成灰褐色,看不到血丝才好,以确保食用安全。

在食用量上,也不要过多食用猪肝,以免维生素A中毒,一般成人可以每月食用动物内脏2-3次,每次25克(生重)。由于猪肝的胆固醇和嘌呤含量比较高,有忌口的慢性病患者慎吃。



### 推荐二:菠菜

菠菜富含胡萝卜素,同样可以在体内转化为维生素A。

食用菠菜,烹调前注意一定要焯水1分钟,这样草酸可以被焯掉60%-70%。

关于吃菠菜的量,建议大家一周不超过三次,一般情况下一天可以吃200-300克(生重)。一顿饭炒一盘菠菜,一周隔一两天吃一两次,可以热炒,可以焯水后凉拌,本着清淡的原则去做都可以。



### 推荐三:胡萝卜

胡萝卜是胡萝卜素的良好来源。烹调时用油作为载体,能使胡萝卜的营养吸收率更高。

一般来说,炒一盘胡萝卜最大的用油量约10毫升,也就是一汤勺的量。如果不用油的话,同餐有肉类等含有脂肪的食物也可以。

据《北京青年报》

# 国家医保局:两种新冠药纳入医保

为期四天的2022年国家医保药品目录谈判1月8日在北京落下帷幕。国家医保局医药管理司负责人对新冠治疗药物谈判情况进行回应:此次进入谈判的新冠治疗药物共3种,其中阿兹夫定片、清肺排毒颗粒谈判成功,辉瑞奈玛特韦片/利托那韦片组合包装因报价高未能成功。

该负责人表示,国家医保局等四部门日前已印发《关于实施“乙类乙管”后优化新型冠状病毒感染患者治疗费用医疗保障相关政策的通知》,明确新冠病毒感染诊疗方案内包含的新冠治疗药品实行医保临时支付政策,并先行执行至2023年3月31日。

也就是说,包括此次谈判的阿兹夫定片、清肺排毒颗粒和辉瑞奈玛特韦片/利托那韦片组合包装均已

临时性纳入医保支付范围,患者在2023年3月31日前均可享受到相关的医保报销政策。

此外,阿兹夫定片、清肺排毒颗粒经过本次谈判纳入国家医保药品目录后,国家医保药品目录内治疗发热、咳嗽等新冠症状的药品达600余种。

该负责人表示,近期各地医保部门结合当地医保基金运行情况,又将一批新冠对症治疗药物临时纳入本地区医保支付范围。总体来看,医保报销的新冠病毒感染治疗用药品种丰富。下一步,国家医保局将全力做好医保药品目录调整工作,将更多新药好药纳入医保药品目录,切实减轻群众看病就医负担。

据悉,2022年国家医保药品目录谈判最终结果有望近期公布。

据新华社

## 分类广告

订版电话:8888315 13953667072

家政/开锁/医疗/回收

高收茅台五粮液卡13562611919

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

电话:8731886 微信:15689225798

男25开公司28硕士军官31硕士医生32公务员车房

男38集团总裁38大学教授44机关房58机关房

女22文职23幼师27硕士医生漂亮29教师

30开公司女33电商38事业单位48开加工