

新冠病毒“物传人”风险多大？如何防范？

新华社记者 董瑞丰 宋晨 吴文翔 王浩明

北京市和广东省深圳市、珠海市在近日分别举行的疫情防控工作新闻发布会上，各自通报了当地本土确诊病例的情况，均研判不排除经境外物品而感染病毒的可能。

为何做出这一判断？新冠病毒通过境外邮件及其他物品“物传人”的风险有多大？个人如何更好地防护？记者依托权威信息来源进行梳理归纳。

为何怀疑“物传人”？核酸检测和基因测序给出指向

北京市疾控中心副主任庞星火近日在发布会上通报，北京此前发现的1例本土确诊病例，发病前14天内无外省市旅居史，经流行病学调查及大数据比对，未发现其与人境人员、京外风险地区来京人员、病例和密切接触者等有轨迹重合。

据介绍，病例自述近期曾收发过国际邮件。经采样和核酸检测，疾控人员发现邮件的部分包装外

表面、内表面及文件内纸张标本显示阳性。对病例标本的基因序列分析显示，病毒与北京既往病例以及近期国内报告的毒株均存在差异，不属于同一传播链，与2021年12月北美和新加坡等地分离的部分毒株相似度较高。

庞星火表示，结合病例流行病学史、可疑物品样本检测结果以及病例标本的基因测序结果，不排除其经境外物品而感染病毒的可能。

当天，深圳举行发布会通报，当地一起本土病例的病毒基因组与以往境外输入病例也不同源，与全球数据库中北美地区上传较多序列的基因组100%同源。

深圳市卫生健康委二级巡视员林汉城介绍，该病例从事境外冷冻试剂收发货工作，曾接触和分拆了来自北美的快递，未做个人防护，不排除由境外输入新冠病毒污染物品引起的可能性。结合流行病学调查，病毒溯源正在进行中。

此外，珠海通报，根据目前现

场流行病学调查和实验室检测，专家研判当地本次疫情不排除由暴露于污染入境物品导致，进一步的流调溯源还在加紧进行中。

“物传人”风险有多大？不是新冠病毒主要传播方式

日前，国家邮政局安全监督管理司发出通知，要求各企业要切实做好国际邮件快件处理场所消毒、通风等工作，对进口国际邮件快件，要在进入生产处理环节之后，第一时间逐件进行外包装全面全覆盖消毒，并制定疫情高风险国家和地区进口邮件快件疫情防控处置方案。

新冠病毒在低温下长时间存活并经冷链传播的案例，过去一年多来在我国部分地区曾先后出现报道。我国疫情防控一直坚持人、物、环境同防。

不过，梳理公开报道中的“物传人”情况，可以发现基本是市场、物流等第一接触点的人员感染。其中一个重要原因，是“物传人”的

限定条件较多，并非新冠病毒主要传播方式。

在此前举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友介绍，“物传人”要造成感染，需满足三个条件：一是物品污染较重；二是病毒在物体表面存活时间较长，一般来说温度越低，病毒存活时间越长；三是接触污染物品时未采取适当防护措施。

吴尊友认为，相比受到人感染，受到物感染的病毒量不同，病例容易出现无症状感染或轻症感染，往往发现不够及时，可能引发新的疫情。

既往案例中，一度有过部分食品表面检测出核酸阳性，曾引发“物传人”担忧。为此，国家食品安全风险评估中心有关负责人专门在国务院联防联控机制新闻发布会上表示，活病毒、死病毒，病毒的片段查出来都可能是核酸阳性。光是检出核酸阳性，不代表具有传染性，只能说明曾被新冠病毒污染过。

为何有人喝奶拉肚子



据生命时报讯(徐文婷 马宏亮)牛奶富含钙、优质蛋白质、维生素A、维生素B₂等多种营养物质，被喻为“白色血液”，对保持人体健康有着不可忽视的作用。然而，很多人一喝牛奶就会腹胀、腹痛，甚至放臭屁、拉肚子，以致不敢轻易尝试牛奶。这种不适被称为“乳糖不耐受症”。

牛奶中的乳糖可被小肠中的乳糖酶分解成葡萄糖和半乳糖，然后被吸收利用。不同于其他消化酶由肝脏或胰腺分泌，乳糖酶是小肠绒毛“自产”的。乳糖不耐受人群的小肠“停产”或“不产”乳糖酶，导致乳糖不能被小肠充分消化吸收，会顺着肠道进入大肠。由于乳糖的分子较大，在渗透压作用下使大肠堆积过多水分，大肠中的细菌也会进行乳糖发酵，产生大量甲烷、二氧化碳、氢气等气体和短链脂肪酸(醋酸、丙酸、丁酸、酮、醛等)，导致腹胀、排气增多、渗透性腹泻或肠胃痉挛。

乳糖不耐受一般分为三种：先天性乳糖酶缺乏、继发性乳糖酶缺乏或成人型乳糖酶缺乏。我国成年人中，约九成有或轻或重的乳糖不耐受症状，但很多人并未把它当回事儿。从全球范围来看，亚洲属于乳糖不耐受的“重灾区”，而欧美国家这类人群较少，除了受基因影响外，还与欧美人在成长过程中一直喝牛奶有关。的确，大多数乳糖不耐受并非与生俱来的。通常，在妊娠8周时，体内的乳糖酶活性会逐渐增加，在出生时达到峰值；1~2岁前，孩子的食物主要是奶及奶制品，此时体内乳糖酶的数量和活性都很强；3~5岁后，随着奶类摄入减少，乳糖酶的数量和活性逐渐下降，再吃奶或奶制品时就容易出现腹痛、腹胀、大便不成形等症状。年龄越大，出现乳糖不耐受的几率越高。

不过，千万别以为乳糖不耐受就再也不能喝牛奶。每个人乳糖不耐受的程度和表现都不太一样，对大多数国人来说，只要不

在短时间内大量喝牛奶，通常症状不明显。建议乳糖不耐受人群少量多次饮用牛奶，从每次50毫升左右喝起，可以大大减轻肠鸣、腹泻、胀气症状，待肠道建立耐受后再慢慢加量，渐渐就能正常饮用牛奶了。空腹时，牛奶通过胃肠道的时间短，其中的乳糖不能很好地被小肠吸收，会较快进入大肠，加重乳糖不耐受症状。建议喝牛奶的同时吃一些全麦面包、饼干等淀粉类的食物，或在正餐后1~2小时内喝奶，可“稀释”乳糖浓度，减少对肠道的刺激。此外，乳糖不耐受的人可以选择酸奶或低乳糖、无乳糖的奶产品，还可以在牛奶中加入乳糖酶，以减轻影响。同时避免使用损害乳糖酶活性的药物，禁止滥用抗生素，及时治疗肠道原发病，促进肠上皮细胞修复及乳糖酶活性恢复。需要提醒的是，无乳糖饮食时，钙的吸收量减少，应注意补充钙和维生素D。

寒假到来，假期如何做好防疫？大学生能否返乡？

据新华社电(记者 徐鸣航)近日，我国多地出现本土疫情，奥密克戎为防疫带来新挑战。学校人员密集、流动性大，是疫情防控的难点。寒假到来，疫情下的“期末季”如何安排？假期如何做好防疫？大学生能否返乡？

提前放寒假，组织线上考试，提供核酸检测服务，“点对点”送站……近日，多所高校发布暖心举措，保障学生安全有序流动。

北京多所中小学发布通知，1月17日至21日寒假前最后一周，学生不到校，改为居家学习或线上教学。居家期间，教师将通过线上家长会、线上家访等形式，做好学生答疑辅导和心理健康教育工作。

教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰表示，各地要按照“一地一策、一校一策”的原则，根

据实际情况做好放假安排，既要考虑师生学习进展等情况，还要考虑疫情防控形势和各地疫情防控各项措施要求。

对于因疫情等影响而留校的大学生，教育部体育卫生与艺术教育司一级巡视员郝凤林表示，各地和高校要加强寒假期间的校园管理，及时调整优化校园后勤管理措施，确保各类生活物资供应“量足价稳”。同时要做好春节慰问，通过发放生活物资、防疫物资等方式，有力保障寒假留校师生的学习、工作、生活。对于家庭经济困难，需要临时救助的学生，要及时发放临时救助资金，保障正常生活需求。

记者了解到，目前河南高校已全部放寒假，留在校内的大学生有2.16万人，分布在38所高校，各方

面保障充分。陕西低风险地区高校也已陆续放假。1月9日起天津所有线下教育教学活动停止，12日起大中小学全部放假，城内所有学校实行封闭式管理。

王登峰表示，高校要增强责任意识，切实落实常态化疫情防控各项措施，并做好应急演练，确保一旦出现疫情能够及时启动应急方案。同时，要加强人文关怀，做好校内师生的生活保障和心理安慰。

王登峰提示，各地各校要加强师生返乡途中疫情防控措施的落实，及时提醒返乡师生戴口罩、勤洗手、保持距离、不聚集等。对留校和返乡的师生都要做好健康管理，包括监测体温变化，随时报告身体不适情况等，严格落实疫情防控的各项措施。

女性30岁就要防高血压

据生命时报讯(原明)随着身体机能老化，心血管功能会逐渐衰退，动脉硬化、高血压等疾病随之而来，所以高血压多见于老年人。但近年来，由于工作压力大、饮食不健康、睡眠不规律等因素，导致高血压逐渐向青年人靠拢，特别是青年女性发病率逐渐攀升。

美国哈佛大学医学院布里格姆女子医院研究人员对男性和女性的血压动态变化情况展开观察，研究共纳入3.2万余人，随访43年后发现，女性30岁前血压平均水平低于同龄男性，但30岁后血压快速上升，直至60岁后，平均血压超过男性。

女性之所以会出现年龄相关性的血压升高，是因为她们在不同年龄段的生理和病理变化都会影响血压，导致其较男性的血压调节系统更复杂。具体来说，女性血压受几方面因素影响。第一，激素水平变化。正常情况下，女性体内的雌激素能减少儿茶酚胺分泌引起的交感神经兴奋，降低血管紧张性和阻力，防止血压升高。伴随青春期的到来，女性体内的雌、孕激素分泌量逐渐增加，30岁左右到达高峰，而后逐渐下降，进入更年期后更是急剧降低。这也印证了30岁后女性血压开始升高，与性激素水平变化密不可分。更年期后，女性雌激素水平降至最低，从而产生绝经期高血压，血压水平彻底超过男性。研究还发现，绝经后女性对盐敏感性增加，这也是由于雌激素降低，抑制了机体钠盐的排泄能力。第二，情绪因素。女性情绪波动较男性大，骤然的情绪变化会导致体内神经内分泌物质含量改变，引起血压调节能力下降。第三，妊娠。部分女性在妊娠20周后可能发生高血压、蛋白尿和水肿，不仅会损伤孕妇的各组织器官，对胎儿的健康也不利。第四，合并某些女性相关疾病，如多囊卵巢综合征，会诱发血压升高。第五，药物影响。服用避孕药是女性高血压患者的独立危险因素。避孕药可使血压原本正常的女性罹患高血压，还可能削弱降压药的疗效。

面对重重危机，建议女性将管理血压的关口前移，30岁后定期监测血压，出现头晕、心悸等症状及时就医。生活中，清淡饮食、戒烟戒酒、放松心情、适当运动。

有些化学物质会伤甲状腺

据生命时报讯(周铭)近年来，各类甲状腺疾病的高发引发一些人的担忧，尤其是女性更容易受此类疾病的困扰。实际上，甲状腺问题频发与如今的生活方式密切相关，就连家中都藏有一些危害甲状腺的化学物质。美国“医景网”刊文罗列了家中危害甲状腺健康的几种化学物质。

阻燃剂：多用于农业杀虫剂、电子产品及家具，会破坏甲状腺功能，并导致甲状腺激素紊乱。

全氟烷基物质(PFAS)：多用于烹饪和防油防水服装的不粘化学物质，它与成人甲状腺激素的减少有关，会导致甲状腺功能减退，严重者需药物治疗。

邻苯二甲酸盐：用于个人护理产品、化妆品和食品包装等，会抑

制甲状腺激素分泌。美国哥伦比亚大学公共卫生学院的流行病学专家发表在《国际环境》上的研究成果显示，年轻女性尿液中的邻苯二甲酸盐水平与她们幼时游离甲状腺素有关。

高氯酸盐：这是一种用于生产火箭燃料、导弹、烟花、照明弹和炸药的化学物质，也被用于防止粘黏的塑料和纸包装上。它会影响人体对碘的吸收。

面对这些化学物质，日常生活中可以采取一些安全、简单的方法来避免伤害。比如，打开窗户勤通风，时常打扫室内卫生；用不锈钢或铸铁炊具代替不粘锅或其他不粘厨具；尽量食用天然有机食物，避免食用罐装等加工食品；减少塑料制品的使用。

厨房调料可变身清洁剂



本报综合讯(董晓秋)洁厕剂、洗衣液、消毒水、洗洁精……各类化学清洁用品的出现给我们带来了便利，但不合理的使用对身体危害极大。最近，《美国呼吸与危重症医学》的一项研究指出，过度使用化学清洁剂对身体产生的危害比抽烟还要严重。然而，家居清洁是人们生活中避不开的话题，想要避免长期接触这些化学清洁剂，不妨试试自制环保清洁用品。

醋加苏打粉代替清洁剂。用4公斤热水、1/4杯醋、2勺苏打粉的混合物代替化学清洁剂，可以清洁厨房油污，苏打粉可以分解油污，包括监测体温变化，随时报告身体不适情况等，严格落实疫情防控的各项措施。

温水加醋代替玻璃清洁剂。将白醋和水按照1:2的比例调匀，装入一个空的喷雾瓶，喷在玻璃或镜子上，再用旧抹布或旧报纸团擦拭，玻璃或镜子即可变得非常明亮。

柠檬汁洗衣领。柠檬具有抗氧化的作用，衣领或袖口处或者白色衣服有污渍时，可以用柠檬汁漂白衣领和白色衣服。洗衣服时，用切开的柠檬反复擦拭衣领和袖口处，就能清洁污渍。

洗衣粉加醋替代下水道疏通剂。将洗衣粉、热水和醋三者混合，可以用来疏通下水道。洗衣粉和醋具有分解腐蚀管道中黏稠物的作用，而热水可以催化洗衣粉和醋的性能，更方便又有效地疏通下水道。(摘自《生命时报》)

坚守一线 勇担使命

(上接一版)验放出入境人员400余人。

防护服、护目镜、N95口罩、鞋套、手套，穿戴好防护装备，姜峻川开始了一天的执勤工作。在一号哨位，他详细登记通报每一名外籍员工的信息，尽最大努力把不确定因素控制在可控范围内，为可能出现的不利情况做好准备。从车体检查、人证对照，到登记放行，他一边履行职责，用实际行动践行国门卫士“守土有责、守土担责、守土尽责”的使命担当。

距离最近、交流最多的人，但他从不畏惧退缩。从冬末到三伏，从清晨到日落，执勤一线始终有姜峻川的身影。看着一车车鲜活的螃蟹和冰冻鲑鱼换装到中国的货车上，驶出口岸，姜峻川觉得眉眉滴落的汗水，都有丝丝甜味，所有疲倦都化成圆满完成边防检查任务的蓬勃动力。

谈及未来，姜峻川表示，将认真履行移民管理警察严管严控的职责，用实际行动践行国门卫士“守土有责、守土担责、守土尽责”的使命担当。