

新冠肺炎不是“大号流感”，保护老年人非常关键

科技日报记者 张佳星

近日，国务院联防联控机制新闻发布会报告的数据显示：3月1日—24日，全国累计报告本土感染者已超过56000例，波及28个省。我国新增本土感染者数量仍处于高位。

由于本轮疫情中无症状感染者居多，有人认为新冠病毒正在向流感化发展，危害越来越小。对此，多名专家在会上回应：奥密克戎危害依然严重，新冠肺炎不是“大号流感”，应保护好老年人。

奥密克戎2代，能1传10

“奥密克戎变异毒株本身的致病性不及其他毒株强，但还需关注它传染性的高低。”中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友说，奥密克戎毒株由于其传播速度快、感染人数多，其造成的死亡

总数及社会危害与影响，并未减轻。

以上海为例，奥密克戎2代BA.2成为当地流行株，其R0值(基本传染数)由于测算方法和人群不同在9.5—13之间，通俗来说，1个感染者平均可以传给10个人。但在2020年初期的主流新冠病毒毒株R0值大概在2.5—3之间。

因此，即便奥密克戎毒株感染的重症率下降，但由于感染人数多，其造成的总体危害、可能发生的医疗资源挤兑风险并未减低。

吴尊友给出一组数据进行说明：相关研究对比了有关国家在2021年8月—10月(德尔塔毒株流行为主)、2021年11月—2022年1月(奥密克戎毒株流行为主)两个时间段的病死率和死亡总数，虽然后一时期的病死率确实下降了，但因疫情造成的死亡总数却高于前

一时期。这说明，奥密克戎毒株流行，对一个国家总体造成的危害并没有减轻。

“我国是一个人口大国，一个非常小的发病率或死亡率乘以14亿的人口基数，绝对数会很大。”吴尊友强调，只有动态清零，才能规避大规模人群感染可能造成的医疗资源挤兑，才能预防大量的老人、有基础疾病者等可能出现的死亡。

保护老年人至关重要

“综合国内外研究数据来看，60岁是一个非常重要的节点。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说60岁以上人群是患重症的高风险人群。

针对奥密克戎的特点，《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》在治疗方面更关注老年人这个群体，避免重症化和死亡的发生。“原来是65岁以上的重要重点关注的，现在提前了5岁，60岁以上的老年人都需要重点关注。”王贵强解释，在定点医院，包括老年人、有基础病的、肥胖的、重度吸烟的、孕产妇，免疫功能低下的6个高风险人群，都要尽早进行干预，及时进行救治，避免轻转重。

在预防方面，与会专家也多次强调接种新冠疫苗及加强针、有效防护措施对于老年人的重要性。

“老年人周围的人，做好个人防护非常重要。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说，健康码发生异常的人不应再去接触老年人，一旦自己发生感染，又传染给老年人，风险非常大。

据介绍，我国60岁以上老年人

“小糖人”增多！ 专家呼吁科学防治青少年儿童糖尿病

据新华社电(记者 帅才)近年来，伴随着青少年儿童超重肥胖成为公共卫生问题，以及长期过量食用含糖饮料，患上糖尿病的“小糖人”增多。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高油脂、高糖的食物，要让青少年儿童保证“吃动平衡”。

中南大学湘雅二医院主任医师、国家代谢性疾病临床医学研究中心主任周智广介绍，青少年儿童糖尿病多为1型糖尿病，是由于自身免疫导致的胰岛β细胞功能破坏，胰岛素分泌缺乏。发病急、病情严重，如不及时救治将危及生命。而随着社会环境和生活方式的改变，青少年儿童肥胖患者增多，2型糖尿病在青少年儿童中的发病率逐渐上升，需要引起警惕。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军介绍，青少年儿童肥胖

是糖尿病等儿童慢性疾病的危险因素。糖尿病是胰岛素分泌不足引起血糖升高为主的内分泌代谢性疾病。近年来，医院收治的患上糖尿病的患儿增加，有一些患儿血糖、血压控制不好，还发生了脑梗等疾病。如果孩子出现恶心、呕吐、头痛、乏力、多汗、颤抖、嗜睡、发育迟缓等症状，应及时到医院进行筛查。

中南大学湘雅三医院内分泌科主任金萍提醒，糖尿病是不可逆的，如果孩子患上糖尿病，家长不要相信那些号称能根治糖尿病的偏方。糖尿病患者一定要定期监测血糖，控制好血糖，如果血糖控制不好，成年后容易出现视网膜病、肾病等并发症。青少年儿童糖尿病患者还应摄入足够的蛋白质、钙质等，以保证生长发育需求。

读纸质书提升理解力

据生命时报(吕文升)《自然》旗下期刊《科学报告》刊登日本昭和大学医学部科学家研究显示，通过手机阅读电子书籍时，呼吸规律会发生变化，从而导致理解力要比阅读纸质书时差。建议使用纸质书籍阅读，提升理解能力。

昭和大学研究团队选择34名视力正常、无精神疾病的大学生，让他们阅读两部文学作品(电子版及纸质版)，使其回答有关书籍内容的10个问题，通过正确率来判定他们的理解能力。结果显示阅读电子书籍的回答正确率明显低于阅读纸质书籍。

研究人员发现，人在读书时呼吸的换气量会自然降低，呼气与吸气间时间缩短。但阅读纸质书籍时深呼吸的次数多，会抑制前额叶皮质过度活动。而阅读电子书籍时大脑左侧前额叶皮质的活动明显增多，这暗示大脑正在承受负荷，从而导致阅读能力下降。

研究人员认为，阅读电子书籍导致理解力下降，至少有部分原因是与深度呼吸减少和前额叶皮质过度活动有关。另外，深度呼吸的减少可能与电子设备发出的蓝光刺激有关。

运动鞋看足弓弹性

据生命时报(李翰君)很多人都认为按照足型选鞋子更可靠，但这种方法并不科学。根据每个人足弓的弹性来选更适合。

当身体跳跃或从高处落下着地时，足弓弹性起着重要的缓冲震荡作用，在跑步时也是如此。与正常足弓相比，低足弓(扁平足)的人足弓弹性差，运动过程中不能起到良好的震荡吸收和缓冲作用，容易疲惫。这类人应选择特殊的内侧硬度高的跑鞋。高足弓呈爪型，具

体分两种：有弹性的高足弓和没弹性的高足弓。如果高足弓能在负重时变回正常足弓，说明足弓弹性正常，和正常足弓一样选跑鞋即可；如果负重时也不变形，依旧是高足弓，说明足弓弹性差，应选择缓冲型跑步鞋。

此外，男性跑鞋一般在285克或更轻，女性跑鞋一般在230克或更轻。如果跑步场地较差，鞋子就要适当重一些，鞋底厚一些，减少受伤风险。

“始终坚持人民至上、生命至上”

(上接四版)从接连举办广交会、消博会、服贸会、进博会，到高质量共建“一带一路”不断取得新进展；从推进跨境贸易便利化，保障产业链供应链安全畅通，到探索常态化疫情防控条件下经济增长新动能、社会生活新模式、人员往来新路径……

习近平总书记亲自谋划、亲自部署，中国一以贯之推进高水平对外开放、加强国际合作的坚实行动，让世界看到了全球第二大经济体的责任担当。

疫情对各国尤其是发展中国家发展和民生造成严重冲击，令那些本就不富裕的国家和人民雪上加霜。着眼于有效推进2030年可持续发展议程，2021年9月21日，在第七十六届联合国大会上，习近平总书记郑重提出全球发展倡议。

在习近平总书记持续亲自推动下，全球发展倡议正得到国际社会越来越多成员的由衷支持和真诚欢迎。

“促进发展中国家可持续发展，将造福有关国家人民，也事关整个人类和地球的前途和命运”“我们应该坚持以人民为中心，提升全球发展的公平性、有效性、包容性，努力不让任何一个国家掉队”……

立场鲜明的宣示、饱含深情的话语，展现着世界级政治家的战略眼界和天下情怀。

坚守阵地 筑牢防线

(上接一版)英安镇光兴社区党支部书记张宏宇与妻子道别后，便投入到了社区的疫情防控工作中。

张宏宇积极组织居民开展核酸检测，反复筛查漏检人员，确保应查尽查、应检尽检。3月15日，光兴社区辖区一栋楼房发现阳性

这是矢志不渝推动构建人类命运共同体，引领全人类“一起向未来”的远见——

“在全球性危机的惊涛骇浪里，各国不是乘坐在一90多条小船上，而是乘坐一条命运与共的大船上。小船经不起风浪，巨舰才能顶住惊涛骇浪。”

2022年1月17日，出席世界经济论坛视频会议，习近平总书记以“船”为喻，指出危机面前团结合作、守望相助的重要性。

一场世纪疫情，以一种特殊形式告诫世人：人类是荣辱与共的命运共同体，重大危机面前没有任何一个国家可以独善其身，团结合作才是人间正道。

疫情暴发以来，习近平总书记先后提出构建“人类卫生健康共同体”“全球发展命运共同体”两大主张。彼此呼应的两个“共同体”，正是统筹疫情防控和社会经济发展中国理念的世界表达，也是人类命运共同体在疫情下的生动写照。

“大江奔腾向海，总会遇到逆流，但任何逆流都阻挡不了大江东去。”

展望未来，在人类命运共同体理念指引下，中国人民同各国人民坚定信心、团结奋斗，疫情终会过去，胜利必将到来！

(记者 张旭东 陈芳 韩洁 杨依军 董瑞丰 屈婷)

新华社北京3月28日电

白天室内明亮降血糖

据生命时报(辛斌)现代社会，无处不在的人造光源正影响着健康。《糖尿病学》杂志最新一期刊发的研究表明，优化室内照明，使其白天更亮，晚上更暗，有助降低血糖水平，增加能量消耗。

荷兰马斯特里赫特大学研究团队进行了一项随机对照交叉试验，试验对象为14名40—75岁的肥胖成年人，他们都符合胰岛素抵抗诊断标准。参与者在呼吸室中分别待两个40个小时，从第一天的下午6点开始，到第三天的中午结束。第一个阶段，参与者白天从上午8点到下午6点暴露在明亮的灯

每天多睡一小时能减重

据生命时报(王晓雄)澳大利亚科技新闻网援引《美国医学期刊—内科学》期刊上的新研究成果发现，新的减肥良方仅需增加睡眠时间，无需进行饮食监控或增加体育锻炼，便可减少热量摄入。

共有80名超重成年人参加了这项为期两周的实验，他们平时每晚的睡眠时间通常少于6.5个小时。实验中，他们每晚睡眠时间平均增加1.2个小时。结果是，每天平均减少了270卡路里的热量摄入。

美国芝加哥大学睡眠中心主

常吃坚果逆转记忆力减退

据生命时报(李洁)澳大利亚昆士兰大学大脑研究所、墨尔本大学和中国南方科技大学等机构的科研人员发现，坚果中含有丰富的矿物质，多吃含硒高的坚果可逆转中风对认知功能造成的不良影响。

以往研究发现，体育活动能使血液中运输硒的关键蛋白质水平升高。研究团队考察含硒膳食补充剂是否可复制运动的效果。

和人类一样，老年小鼠的新神经元生成水平会迅速下降。



好早餐加两样“护心素”



据生命时报(曲芊诺)研究显示，不吃早餐与心脑血管死亡风险增加显著相关，尤其是中风相关死亡。从营养的角度来说，早餐不仅要吃，还要吃好，尤其不能少了两样护心营养素——优质蛋白质和膳食纤维。

蛋白质是构成人体各组织和器官的重要成分，补足蛋白质才能保证心脏各项功能正常运转。人体每时每刻都在制造新的蛋白质，也同时在分解衰老细胞、组织中的蛋白质，把它们变成氨基酸。因此，三餐应该均匀摄入蛋白质。除了有助护心，早餐补足蛋白质还有以下几个好处。第一，有助控制体重。富含蛋白质的早餐饱腹感很强，能有效抑制一天中糖分和脂肪的摄入量。第二，让人变得敏锐。蛋白质中的酪氨酸能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素，让人的思考变得敏锐。第三，有助合成肌肉。研究显示，三餐均衡摄入蛋白质可

三类运动孩子不宜过早接触

据生命时报(田雨汀)越来越多家长开始重视孩子的体能发展，不惜花重金给孩子安排各种课外运动训练课程。不过，北京体育大学中国运动与健康研究院副院长张一民教授提醒家长，有些运动项目孩子过早接触，会对生长发育造成负面影响。哪些运动孩子不宜过早练？

1. 举重等力量性运动。如今力量训练普遍受到重视，健身房也有各种力量训练的器械，受家长们的影响，有些孩子可能会到健身房锻炼。但孩子骨骼肌肉系统发育还不完全，钙离子等无机物较少，肌肉容易兴奋，但也会很快会疲劳。并且，长期进行高负荷的力量运动，还可能对身体器官造成压迫，因此年幼的孩子非常不适合负重练习。建议14—16岁进入青春期后再进行抗阻练习。

2. 长跑等耐力性运动。儿童心血管系统尚未发育完全，心肺耐力不足，若跑步时间过长的话，可能会给尚在发育中的心脏带来过大负担。同时，孩子骨骼硬度不够，过多练习长跑可能阻碍身高的增长。所以，6岁前不建议孩子选择长跑作为日常锻炼方式。

3. 高负荷竞技性运动。孩子力量不足，最好不要过早进行竞技训练，比如高强度的羽毛球、网球训练等，因为孩子无法使用成人球拍等体育器材，如果长期训练，容易导致肌肉、关节损伤，甚至导致两侧身体发育不均衡。建议7岁前不要专门练习这些竞技项目，但日常生活中可以当成娱乐项目来玩。

最大化地抑制肌肉蛋白分解，并为肌肉合成提供充足的原料。一般而言，来自于动物的蛋白质含有充足的必需氨基酸，被称为优质蛋白质，植物性食物中，大豆蛋白质的质量较高，也属于优质蛋白质。其余植物蛋白质(比如谷物、蔬菜等)通常会有1~2种必需氨基酸含量不足，质量相对较差。传统的中式早餐多以馒头、米饭、面条、粥等植物性食物为主，肉蛋奶比例较低，属于典型的高碳水、低蛋白质饮食，需要调整搭配增加优质蛋白质摄入。

此外，中式早餐中果蔬和杂粮的摄入量也不足，容易导致膳食纤维缺乏。膳食纤维常被称为“非淀粉多糖”，来自于植物的细胞壁，进入人体后，既不能被胃肠道消化吸收，也不能产生能量。膳食纤维有可溶性和不溶性之分，前者质地柔软，可以帮助人体控制血脂和血糖水平，从而有利于预防心脏病和糖尿病等慢性疾病；后者质地较硬，主要作用是促进肠道蠕动和预防便秘。这两种膳食纤维的功能也有重叠和交叉：它们能量低且有填充作用，能够延缓食物在胃中的排空速度，对于控制食量和增加饱腹感都有一定帮助，同时也能帮助排出食物中的一部分重金属元素和化学污染物。粗粮、豆类、蔬菜、水果、薯类、坚果等都是膳食纤维的好来源。好的早餐中，水果蔬菜至少要有一样。比如，吃一小盘蔬菜沙拉、馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜，煮面时加些青菜，都是简单易行的方法。

给大家推荐三款有助护心的早餐单：1. 一小碗杂粮粥，一个鸡蛋，两片酱牛肉，一小捧圣女果；2. 一杯牛奶，一个烧饼夹鸡蛋生菜，半个橙子。3. 一杯豆浆，一个杂粮煎饼(不加薄脆)，一根黄瓜。在此基础上再加一小把坚果，比如核桃、松子、花生等，就更完美了。