

新冠病毒 EG.5 已形成优势流行

怎样提前做好秋冬疫情应对？

新华社“新华视点”记者 顾天成 龚雯 侠克

近日，部分网友在社交平台表示自己再次感染了新冠病毒。同时，新冠病毒变异株 EG.5 在全球流行毒株中的占比迅速增长。EG.5 致病力有无变化，是否会大规模流行？当前各地发热门诊情况如何？怎样提前做好秋冬疫情应对？记者探访各地医院、采访了相关专家。

EG.5 变异株占比升至七成 致病力无明显变化

“我一周前开始发烧，当日抗原结果为阴性，四天后再测显示阳性。”家住北京朝阳的黄先生表示，发烧后曾担心自己感染新冠病毒变异株 EG.5。

根据我国最新监测数据，新冠病毒流行株中 EG.5 变异株占比呈上升趋势，从 4 月的 0.6% 增长至目前的 71.6%，已在我国绝大多数省份形成优势流行，未来一段时间内很可能继续保持此趋势。对此，国家疾控局表示，EG.5 感染者与其他 XBB 亚分支感染者的临床分型无明显差异，近期全国新冠疫情总体处于低水平、波浪式流行态势，对各地医疗系统带来的压力较小。

变异株 EG.5 是新冠病毒奥密克戎 XBB.1.9.2 的一个亚分支。当地时间 8 月 9 日，世界卫生组织宣布，将新冠病毒变异株 EG.5 从“需要监测的”变异株提升为“需要留

意的”变异株，同时指出目前 EG.5 对公共健康构成的风险较低，没有证据表明它会比目前流行的其他变异株引起更严重的疾病。

“我院发热门诊 8 月份的日均新冠病毒感染确诊病例数较 6 月、7 月有增多趋势。”北京佑安医院感染综合科主任医师李佃曾介绍，诊疗过程中并不会检测具体毒株，但目前看到的临床表现与之前相比没有什么变化，且根据患者自述，现在主要是“二阳”居多，有少部分还是首次感染，“三阳”几乎遇不到。大部分是轻型，重症病例比较少。

人群免疫力仍有保护作用 专家研判短期内不会发生规模性疫情

部分公众关心 EG.5 是否会引发新一轮的广泛流行。对此，国家疾控局表示，我国今年 4 至 6 月份经历了奥密克戎 XBB 系列变异株的流行，已建立的人群免疫力对同属于奥密克戎 XBB 亚分支的 EG.5 变异株仍具有免疫保护作用，短期内不会发生规模性疫情。

“由于人群免疫力仍有保护作用，变异株 EG.5 带来的感染症状相对来说没有那么严重。”上海市肺科医院呼吸与危重症医学科副主任医师胡洋说，症状主要表现为头痛、发热、乏力，感染后对症治疗、口服抗病毒药物大多快速好转。

上海市杨浦区中心医院急诊科主任石斌表示，本周接诊的新冠病毒感染病例实际有所下降，与 7 月下旬到 8 月上旬相比，下降了一半左右。急诊重症监护室床位较满。来到急诊就诊的病例以老年人居多，大部分自述症状比初阳轻一些。但也有少部分较重患者，有老人的家庭要多加注意。

南开大学黄森忠教授认为，基于对监测数据的分析，当前疫情仍然处于整体低流行趋势。世界卫生组织提醒特别关注的奥密克戎变异株，如 EG.5、BA.2.86 等都呈现“传染性强、致病性弱”的特点。近阶段我国新冠疫情仍然是多波、轻症、低峰态势，对社会影响较小。

加强医疗资源准备 推进重点人群疫苗接种

专家提示，尽管短期内 EG.5 变异株不会发生规模性疫情，且绝大多数患者是轻症，仍需关注秋冬季疫情可能带来的医疗资源紧张问题，加速针对变异株的疫苗研发，持续推进高龄老年人和严重基础疾病患者等重症高风险人群疫苗接种及日常防护工作。

7 月 25 日，国务院联防联控机制综合组印发的《近期重点人群新冠病毒疫苗接种工作方案》提出，对老年人等重点人群实施针对性新冠病毒疫苗接种。明确在新冠病毒 XBB

每天一杯蜂蜜水未必对身体有益

想“喝”出健康有不少更好选择



关于蜂蜜的神奇，这些年一直在江湖中流传。因此，不少人每天早上都要来一杯蜂蜜水。这种做法靠谱吗？

蜂蜜中所含营养素其实很少，其成分 75% 以上是葡萄糖和果糖，另外 20% 以上是水分，仅有 0.5% 左右的成分可能与促进健康有关。

而喝蜂蜜水能通便，是因为蜂蜜含大量果糖，有些人对果糖不耐受，会在大量摄入蜂蜜后因无法消化果糖发生腹泻。对果糖接受良好的，蜂蜜就没有通便效果，不如直接喝水，补充水分、软化粪便。

每天一杯蜂蜜水，确实会给身体带来变化，但以下变化需要引起警惕。

可能会导致血糖升高。蜂蜜的甜味来自

于其中的葡萄糖和果糖，清晨起来喝杯蜂蜜水，对血糖水平正常的人来说，影响不算太大。但对血糖偏高或糖尿病的朋友来说，蜂蜜中的糖分比馒头、面包等主食中的糖分吸收速度更快，因此容易导致血糖快速上升。

可能影响其他营养素吸收。蜂蜜中除糖之外的各类营养素含量少之又少，早起喝大量蜂蜜水，会占据胃部空间，可能影响摄入其他营养素含量高、种类丰富的食物，如奶类、蛋类、蔬果和瘦肉等。

如果想通过喝“水”达到提升健康的效果，倒也不必执着于营养价值高不高，完全可以选择其他健康饮品。

温开水要喝足。如果有便秘困扰，可多喝温开水，既能促进肠道蠕动，又不会因过热

或过冷刺激胃肠道，是通便的好帮手。在吃够膳食纤维的基础上，再加上充足饮水量，这样才能令膳食纤维在肠道中吸水膨大并软化，利于排出。

适当多喝淡茶、花果茶。茶水比白开水更有滋味，能促进我们多喝水，为身体和皮肤补充更多水分。茶水中的茶多酚及其他黄酮类植物化学物质，对身体也有不少益处。此外，不额外添加糖的花果茶，不仅香气四溢，还能保留花果中部分维生素 C 等营养成分。

每天一杯奶，豆浆也可以。想提升免疫力，应考虑优质蛋白含量相对丰富的饮品，才能为人体提供合成各类免疫物质的基础。纯牛奶、无糖或低糖酸奶、无糖或少糖豆浆都是不错的选择。

(摘自科普中国网)

周润发的这一做法医生认为存在风险

老年朋友尤其要注意骨骼健康

浙江老年报记者 林乐雨 通讯员 李煦

了。如果尚未完全恢复就跑步，可能会对肋骨产生震动，造成损伤。一来，由于骨折端还没有愈合，跑步时摆臂等动作容易造成骨折间隙摩擦，会出现明显疼痛，给身体带来损伤，也会影响骨折的愈合速度。另外，跑步时深呼吸容易使胸壁肌肉出现过度牵拉，从而让骨折部位出现水肿，引发肋骨部位肿胀和疼痛的情况，影响骨痂生长，导致骨折端不愈合。

田飞告诉记者，此前在门诊曾碰到过类似情况，患者发生肋骨骨折后，没有完全恢复的情况下进行运动，结果造成骨折部位移位，导致伤害加倍，在进行复位后，需要更长的恢复时间。

人的骨量随着年龄生长会呈现出一个

曲线变化。一般在 30-40 岁达到骨密度最高时刻，骨骼处于平稳状态。40 岁后，人体开始逐渐丢失骨量，骨密度下降，骨量逐年减少约 0.5%，女性骨密度的下降速度大于男性。尤其是女性在绝经后，骨骼会出现断崖式衰老。随着骨质流失，骨折发生率就会增高。

预防骨骼衰老，需要养成良好生活习惯。尽量不抽烟喝酒，少喝浓茶、咖啡等刺激性饮料；多摄取牛奶、肉类、海产品以及豆制品这些含钙高的食物，适当补充钙剂和维生素 D；多进行户外运动，多晒太阳。

田飞提醒，老年人应定期进行骨密度检查，由于骨量流失不可逆，早发现、早治疗很关键。

据科技日报讯 近年来，糖尿病肾病治疗药物研发进展迅速，但在延缓病情的同时，也引发了致命的并发症——高钾血症。记者近日从海军军医大学第二附属医院(上海长征医院)获悉，该院肾脏病科毛志国教授团队对多种糖尿病肾病治疗药物在单药或不同组合联合应用，与患者高钾血症发生风险之间的相关性进行了系统研究，为糖尿病肾病治疗提出了联合治疗创新方案。相关成果日前发表在《美国肾脏病学会临床杂志》上。

高钾血症是各种慢性肾脏病肾功能不全进展到终末期尿毒症阶段常见的恶性并发症，与心律失常、心脏骤停或猝死等不良事件密切相关，也是早期启动透析的重要原因。糖尿病肾病患者作为慢性肾脏病的重点人群，是高钾血症的高发人群。近年来研发的对糖尿病肾病具有明确疗效的重点药物，如肾素—血管紧张素—醛固酮系统拮抗剂(RAASi)，包括血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂(ARB)、肾素抑制剂(RI)、盐皮质激素受体拮抗剂(MRA)，以及钠—葡萄糖协同转运蛋白 2 抑制剂(SGLT2i)等，在延缓疾病进展的同时，均有引发高钾血症的风险。为强化疗效，临床上也有大量此类药物的联合应用，但因其对血钾的不良影响，可能威胁患者的生命安全。

因此，为糖尿病肾病患者寻找合理“搭配”的药物，使其在发挥最大治疗价值的同时，规避不良反应的发生，在临床上具有重要意义。

毛志国教授团队的研究共纳入全球 27 项随机对照临床研究，共计 43589 例糖尿病肾病患者。研究结果表明，在这些可能影响糖尿病肾病患者高钾血症发生风险的治疗方案中，MRA 在与其他 RAASi 联合治疗方案中，增加了额外的高钾血症发生风险，而 SGLT2i 的加入则可以逆转这种联合治疗方案引起的高钾血症发生风险。

毛志国表示，该研究的发现为临床如何优化制定联合用药方案提供了理论基础和高等级的实践证据，或可改变现有的临床实践和标准制定。

眼部扫描能提前七年预诊帕金森病

据科技日报讯 英国伦敦大学学院和伦敦摩菲眼科医院的一个研究团队借助人工智能确定了一组标志物，可在临床症状出现前 7 年诊断出帕金森病，这些标志物可通过眼扫描识别。相关研究发表在最新一期美国神经病学学会杂志《神经学》上。

医生们很早就知道，眼睛可作为身体其他部位的“窗口”，显示身体健康状况。高分辨率的视网膜图像现已成为眼科护理中的常用手段，尤其是光学相干断层扫描(OCT)。在不到一分钟的时间里，OCT 扫描就能生成视网膜横截面，精确度达千分之一毫米。

这些图像对监测眼睛健康非常有用，但它们还有更大的价值，因为扫描视网膜是查看皮肤表面下的细胞层的唯一非侵入性方式。近年来，研究人员开始使用功能强大的计算机准确分析大量的 OCT 和其他眼扫描图像，所需时间大大少于人类。通过使用机器学习，计算机仅从这些图像中就能发现关于整个身体的隐藏信息。

这项研究证实了先前关于神经节细胞—内网状层(GCIPL)明显变薄的报道，并首次发现了较薄的视网膜内核层(INL)。研究进一步发现，这些层的厚度减少与患帕金森病的风险增加有关。

研究人员表示，还需要进一步的研究来确定 GCIPL 萎缩的进展是由帕金森病的大脑变化驱动的，还是 INL 变薄先于 GCIPL 萎缩。厘清这一机制，将确定视网膜成像是否可支持帕金森病患者的诊疗。

儿童期经常久坐 成年后心脏更易损伤

据北京青年报讯 一项新的研究显示，童年时期缺乏运动可能会导致成年后患心脏病和中风。研究发现，从童年到青年时期久坐的时间积累与心脏损伤有关，即使对体重和血压正常的人也是如此。因此儿童和青少年需要更多的运动来保护他们的长期健康。

芬兰库奥皮奥芬兰大学的研究人员对年龄、性别、血压、血脂、吸烟、身体活动和社会经济地位等可能影响这种关系的因素进行了调整，分析了 11 岁至 24 岁之间久坐时间与 17 岁至 24 岁之间心脏测量值的关系。

这项研究包括 766 名儿童，其中 55% 是女孩，45% 是男孩。11 岁时，儿童平均每天坐着的时间为 362 分钟，在 15 岁增加到每天 474 分钟，在 24 岁增加到每天 531 分钟。这意味着，从童年到青年时期，久坐的时间平均每天增加 169 分钟。

研究结果显示，从 11 岁到 24 岁，久坐时间每增加一分钟，在 17 岁到 24 岁之间，左心室质量会增加。当再乘以 169 分钟的额外不活动时，这相当于在平均身高增加时超声心动图测量的左心室质量增加了 3 克。

研究人员指出，如果孩子们每天久坐的时间超过 6 个小时，无论体重和血压如何，不活动时间的积累都与心脏损伤有关。因此父母应该鼓励孩子多运动，带他们出去散步，限制他们花在社交媒体和电子游戏上的时间。



常按五穴 不怕『秋后算账』

酸酸甜甜好味道 三种搭配益处多

据中国中医药报讯 作为药用时，山楂通常被晒干切片使用。日常可以泡饮山楂片，有活血作用，搭配其他食材或药材，对人体健康有着不同助益。

山楂加丹参：丹参是一味中药，具有活血祛瘀、调经止痛、清心除烦、凉血消痛的作用。两种中药搭配在一起泡水喝，活血化瘀的效果增强，加快了体内血液循环的速度，帮助血管中“垃圾”的排出，清除血管中的脂肪，起到了很好的协同作用，能更好地疏通血管，保护心脑血管健康。

山楂加枸杞：枸杞能补肝肾、明目，对人体有滋养作用。山楂和枸杞搭配在一起泡水喝，一个帮助加快血液循环清除血管中的垃圾，疏通血管，另一个补充日常消耗的能量，一清一补，也是不错的搭配。

山楂加玫瑰花：玫瑰花能行气解郁，能和血，且含有维生素 C、维生素 E，能清除自由基，可延缓衰老。而山楂促进人体新陈代谢，两者搭配，可减少色斑、黄褐斑的生成，达到美容养颜的作用，对心情郁闷亦有缓解作用。