复工复产来了，这份最强“护体法宝”请收好

针对传染病的防控，主要有三要素：控制传染源，切断传播途径，以及保护易感人群。对本次新冠肺炎的防控，也不例外。

知己知彼，百战不殆。眼下，复工复产复市已经有序开启。随着我们对新冠病毒特点了解越多，对这种疾病的科学防控知识了解越多、准备越充分，就完全可以免除不必要的焦虑和恐慌，让自己的工作生活慢慢回归正轨。

■黄英男 胡必杰

晴川汉柳无人赏，黄鹤翅垂不得飞。近两个月，新型冠状病毒肆虐横行。人们对这一疾病感到焦虑甚至恐慌，究其原因，除了疾病具有较高传播力外，更主要的是对它的不甚了解或者一知半解。知己知彼，百战不殆，今天就来说说新冠病毒这种疾病的特点及其科学防控。

呼吸道病毒，以呼吸道为侵入门户

新冠病毒是多种呼吸道病毒中的成员之一。呼吸道病毒的特点是：以呼吸道为侵入门户，在呼吸道粘膜上皮细胞中增殖，引起呼吸道局部感染或呼吸道以外组织器官病变的病毒。

近年来，新认识的新型H1N1流感病毒、H7N9禽流感病毒以及历史悠久的麻疹病毒和腮腺炎病毒，它们都是呼吸道病毒。此外，还有鼻病毒、腺病毒以及呼吸道合胞病毒等引起普通感冒的病毒，也都是呼吸道病毒。

冠状病毒，顾名思义，其包膜上有向四周伸出形如花冠的突起。冠状病毒科中的其他成员也可以引起人类的普通感冒，但是有三个“不太安分”的成员，可以引起较为严重的呼吸道疾病，它们就是引起“非典型肺炎”（SARS）的严重急性呼吸综合征冠状病毒（SARS-CoV）、引起中东呼吸综合征（MERS）的冠状病毒（MERS-CoV）和本次引起新冠肺炎的新型冠状病毒。

已有研究方向，部分野生动物可以携带冠状病毒进而成为传播媒介。果子狸、蝙蝠、竹鼠、獾等均是冠状病毒的常见宿主，蝙蝠可能是冠状病毒的自然宿主，而病毒在从蝙蝠到人的传染过程中很可能存在未知的媒介，即中间宿主。

呼吸道病毒，在理论上均可通过呼吸道传播，只是致病力强弱的区别。H1N1流感病毒的传播力强，但其治疗有特效药，且引起重症肺炎较少；H7N9禽流感病毒的人际传播尚不确切，多为禽传人；而本次的新型冠状病毒的传播力较强，且可人际传播。

战胜疫情，一起去吃热干面

从当前情况看，疫情蔓延扩散势头已经得到基本遏制，防控形势逐步向好。这一形势离不开全社会、尤其是医护人员在筛查、诊断及治疗方面的共同努力。

在救治新冠肺炎患者过程中，从上海的实际诊疗中我们发现，健全的多学科会诊和查房制度，在降低病死率方面功不可没。“愿将人病尤己病，救得他生是我生”，在此，要向所有的医护人员致敬，向所有为控制疫情而努力的人们致敬！

“山深未必得春迟，处处山樱花压枝。桃李不言随雨意，亦知终是有晴时”。相信有了以上的知识，大家就不必对新冠肺炎过于焦虑和恐慌。没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会到来，愿我们共同携手，战胜疫情，早日回归生活正轨。

毕竟，前方还有樱花胜似雪，春水碧于天，还有奶茶、冰淇淋和热干面在等待着我们。

有效防控必须抓住“三要素”

针对传染病的防控主要有三要素：控制传染源，切断传播途径，以及保护易感人群。本次新冠肺炎的防控，也不例外。

【控制传染源】

由于新冠肺炎是一种动物源性疾病，故避免接触相关动物是“王道”；由于其人际传播的特性，发现感染者并追踪其密切接触者，是控制传染源的前提，也是感染防控工作的重中之重。

世界卫生组织颁布的《易于流行或大流行的急性呼吸道感染在医疗机构的预防与控制》中提到，对于这类疾病，第一条措施就是早期快速识别患者。

此次新冠肺炎流行初期，由于大家对该病毒和疾病认识得不够充分，同时春节假期人员的流动，都导致其在短期内广泛传播。后来，有关部门关闭了野生动物市场，并积极发现、隔离患者，从源头上有效控制了病例的增长。

但由于新冠肺炎初期病情较轻，仅有低热甚至只有乏力干咳等症状，不像SARS以高热起病，故该病不易于早期发现，客观上给疫情的控制提高了难度。

该病目前的常规确诊方法为实时荧光PCR方法，实验室检验过程一般仅需几个小时，有利于疾病的早期发现及时隔离。但是，由于采样手法以及试剂盒稳定性问题，有时，即便检测结果为阴性，也不能完全排除新型冠状病毒感染。不过，该病的CT表现与其他病毒肺炎不同，具有特征性，早期为多发小斑片影及间质改变，以肺外带明显；几天后进而发展为双肺多发磨玻璃影、浸润影；严重者可出现肺实变。

典型的CT表现也有助于病例的早期发现，故而武汉地区使用CT来诊断这一疾病。

【切断传播途径】

新冠肺炎主要可通过飞沫、接触途径传播。

●针对飞沫传播，有几点注意：

1.戴口罩是一个简单有效的保护措施。市场上口罩品种繁多，目前推荐的口罩有两种：外科口罩和医用防护口罩。对普通人群如就诊者及陪护者，建议佩戴外科口罩及医用口罩。医用防护口罩为较高级别的防护，主要用于高风险人群，如医务人员，尤其是发热门诊和隔离留观室的医生使用。

2.人际交往。保持间距也是行之有效的防护措施，一般以1米以上为安全距离，尤其在没有戴口罩时。

3.对有咳嗽或打喷嚏症状者。注意咳嗽礼仪非常重要，尤其是有喷嚏症状者，由于一次喷嚏可喷出约1.2万个小飞沫，是每次咳嗽排放量的几十倍；较大的飞沫快速沉降，小的可以在空气中随气流漂浮，在顺风环境下，喷嚏中的飞沫喷射可达9米远，并以每秒钟30米以上的速度飞行。

咳嗽礼仪主要是指在咳嗽时通过手肘或纸巾，而不是手掌遮挡口鼻。一方面，可以减少飞沫大范围播散；另一方面，防止手被飞沫污染后再污染其他物体表面造成二次传播。

针对接触传播，环境消毒最为重要。人们接触频率较高的物体表面，如门把手、键盘，尤其是电梯按键应引起重视。同时，注意手卫生，使用皂液及流动水，或手消毒剂、消毒湿纸巾等消毒双手。

●对不能避免的人群聚集如乘坐电梯，更应注意切断这些传播途径：

1.尽量不乘坐或少乘坐电梯。

2.等待电梯时，如有多部电梯，应合理分流人员；如电梯间太拥挤，可等候下一辆电梯；等电梯时，发现同行者有咳嗽或发热，尽量避开一起乘坐；进入电梯间前，应规范并全程佩戴口罩；遵守咳嗽礼仪，并在咳嗽或打喷嚏后及时用手消毒剂消毒双手，如无手消毒剂，可使用湿巾纸擦拭双手，如无湿巾纸，则避免用手去触摸自己的口鼻眼及公共物品，直至洗手之后。

3.进入电梯间后，避免大声说话或谈笑；如多人乘坐电梯，彼此之间应尽量保持1米以上距离；避免用手直接触摸电梯内的物体表面，包括按键；触摸按键时，可用肘部或手背部触摸，或垫纸巾触摸。

4.乘坐电梯后怀疑手被污染，应及时洗手。

5.对于负责电梯运营的单位，应加强对电梯的清洁消毒，增加清洁消毒频次，特别是开关及楼层按键；消毒可选择含氯消毒剂擦拭消毒；夜间或非人流高峰期，可打开电梯门进行彻底通风。

还有不少人，很关心由气溶胶导致的空气传播途径。理论上讲，通过该途径传播的可能性较小，目前已发现的暴发案例也表明空气传播不明显。对于SARS时期、香港淘大花园物业中，粪便通过抽水马桶形成局部高浓度气溶胶进而传播的模式，是否可以在本次新冠肺炎中复制，尚有争议。针对空气传播途径，主要是通过升级硬件设施来有效切断，如负压病房、良好通风，以及佩戴医用防护口罩等。

【保护易感人群】

●这主要包括有保护性的隔离及疫苗研发两方面：

有些人对自身症状拿捏不准，不及时就诊可能传染给家人，就诊要去医院、去发热门诊，继而担心增加被传染的风险。当前疫情下，对于发热超过一天的，建议至医院就诊。候诊期间需要注意：戴口罩，保持安全社交距离，尽量避免不必要的物体触摸，加强洗手或手消毒。

医疗机构需要注意的是：做好环境消毒、室内通风，配备符合要求、数量充足的医务人员防护用品。在用药方面，能口服不要输液，避免人群聚集。

疫苗的研发需要较长的周期，目前尚无特效的疫苗问世；但对于高危人群如老年人、有基础疾病者以及医护人员，注射流感疫苗等可以减少发热及呼吸道疾病机会，降低就诊概率。

由于尚没有特效的疫苗，对易感人群来说，要避免过度劳累，保证充足的睡眠时间，维护良好的自身免疫力显得尤为重要。

（作者均为复旦大学附属中山医院感染病科医生，其中胡必杰为全国新冠肺炎救治专家组成员）

上海名中医“十二字养生功”促新冠肺炎患者康复

■王拥军

眼下，越来越多的新冠肺炎患者治愈出院。对这些临床治愈出院的康复期患者，如何做好康复期居家隔离及康复功能训练、预防并发症等，对最后的战胜疫情至关重要。康复期轻症患者可以适当地做锻炼帮助增强体质，促进身心健康，提高生活质量。

“施氏十二字养生功”是上海市名中医龙华医院施杞教授根据多年临床经验及科学研究总结出的以“洗、梳、揉、搓、松、按、转、磨、蹲、摩、吐、调”十二势组成的一套全身气机调畅的养生操。

其中，“按、转、磨、蹲、调”能活动全身多个部位的肢体关节，调整全身气血运行，对长时间卧床、娱乐或伏案工作后带来的颈椎疼痛、僵硬有缓解作用。“摩、吐”二势，能健脾养胃，促进新陈代谢，呼出浊气，吸入清气，使宗气始生，生命活动健旺。轻症患者建议每次完成一套养生操大约15分钟，每日一两次。需量力而行，少量多次，规律锻炼，自然呼吸，思绪集中，动作连贯，和缓舒展，不宜过猛过快。

准备动作

双脚分开与肩同宽，双手覆于下腹部，全身放松，开始6次腹式呼吸，气沉丹田、深长、缓慢地呼吸。

洗（脸）

手掌相对，双手揉搓6-12次，待手掌温度升高后再将双手贴于面部，自下而上，推至眉部，拇指由耳前至耳后再向下，环绕按摩全脸6次。上行时吸气，同时中指用力按鼻翼两侧，下行时呼气，同时拇指与其余指及掌稍用力，按压耳前后及颌下。

梳（头）

手指并拢略弯曲，用指腹由前发际线朝后发际线方向梳头。分别从正中线、内侧线、外侧线循经梳理，各3次。

揉（耳）

用双手拇指与食指揉按牵拉双侧耳轮的上、中、下部3遍，每揉按3次后牵拉1次为一遍循环。

搓（项）

先将右手背于后腰部，用左手掌心上下揉搓头枕部6次，交换双手后再循环6次。最后再分别用两手食指、中指、无名指搓按大椎穴各6次，动作舒展平和，揉搓范围向上要到左右耳根，向下要达到左右颈侧。

松（颈）

双脚分开与肩同宽，双手托腰，拇指在前，其余四指撑扶在后，按以下顺序适度活动颈项部，配合呼吸：向下低头（吸气），还原中位（呼气），向上抬头（吸气），还原中位（呼气）；向左转头（吸气），还原中位（呼气），向右转头（吸气），还原中位（呼气）；左前下方低头（吸气），还原中位（呼气），右后上方抬头（吸气），还原中位（呼气）；右前下方低头（吸气），还原中位（呼气），左后上方抬头（吸气），还原中位（呼气）。循环3遍 。

按（腰）

双脚自然分开与肩同宽站立，左右两手的手心分别贴于后腰两侧，由腰部向下按压至臀部，然后用手掌跟按揉腰背部脊柱旁肌肉，从内向外揉按6次，再由外向里揉按6次。

转（腰）

保持“按腰”时的站立体位，双手托腰，拇指在前，其余四指在后，分别用顺时针方向和逆时针方向以腰为轴转动腰部各6次，转动动作要圆润柔和，动作幅度量力而行。

磨（膝）

双腿并拢，膝关节相靠，略微弯曲膝关节，弯腰，先双手掌放于髌骨上弧形按摩6次。再分别按顺时针、逆时针方向轻柔和缓地转动膝关节6次。

蹲（髋）

两脚自然分开，略屈膝关节，双手胸前平举，十指交叉相扣，做蹲下起立动作6次。下蹲时，吸气，膝关节屈曲至约 90度，再起立时呼气，上下动作缓慢，下蹲后膝关节勿超过脚尖。

摩（三焦）

三焦对应的部位分别为胸部（上焦）、脘腹部（中焦）和下腹部（下焦）。双手依次叠放于胸部，上腹部，下腹部，各用掌心顺时针揉按 6 次。

吐（故纳新）

双脚分开与肩同宽站立，双手自然下垂，吸气时缓慢抬起双臂到略高于肩水平线时，再内收沉肘近胸前，双手成立掌，呼气时双手缓慢前推用力，推至前1/3处时，气随手出，大吼一声发出“哈”气声，重复 3 次。

调（理四肢）

拍臂：左臂抬起自然伸直掌心向上，右手五指并拢掌心隆起形成中空虚掌，自上臂向下至腕部拍左臂手三阴经，每遍拍6下，共拍3遍。再左臂翻掌，右手拍手三阳经，拍6下，拍3遍。然后再左右交换，依次拍打对侧手三阴、三阳经。

甩肩：全身放松，肩向左转带动身体向左转动，右手手掌甩动拍左肩，同时左手背拍右腰部，且头向左向后转；身体再向右转，左手掌甩动拍打右肩，同时右手背拍左腰部，且头顺势向右向后转，共12次。

宽胸：自然站立，双臂左手在上右手在下交叉于身体前，上举双手过头顶，同时身体后仰，随后双臂外展，近水平位时，弯腰向下屈曲折叠，并双手自然画弧下落抱于胸前，再直腰站立，双手自然放置于身体两侧，以此为一个循环共做6次，扩胸时吸气，抱胸时呼气，扩胸时身体要尽量向后伸展。

踏步：原地抬膝踏步，自然平静呼吸，上肢顺势前后协调摆动，一左一右为1次，共12次。**（作者为上海中医药大学附属龙华医院教授）**

抗疫勿忘谨“肾”

■贾洁爽 戎殳 袁伟杰

刚开始工作时，曾有一位患者开玩笑地说：“医生，这个病毒太厉害了，让我的小便都发红了。”这引起了我们的警惕，立刻再次追问患者症状及检查，才得知患者尿路感染了，马上予以治疗措施。

还有一位已行10余年血透的患者因惧怕病毒，一周左右未去医院透析，最后因神志不清送至医院，予以急诊床边透析挽救了生命。这些都提醒我们：抗疫勿忘谨“肾”。

近期研究表明，新型冠状病毒感染，可有44%的患者存在蛋白尿血尿，约15%的患者肾功能有所下降。那我们抗疫期间要如何做呢？

希望大家都有个概念：

病毒不是万能的。当出现呼吸道症状以外的情况，一定要到医院就诊或告知医生，排除同时合并其他疾病可能；如果您为长期血液透析病人，不能因为惧怕病毒不去透析，只要做好防护，每周的透析是不能省略的。

出现以下问题需警觉：

当解小便时疼痛、小便次数多、小便憋不住或者小便色如浓茶或洗肉水，或者出现高热畏寒伴腰酸腰痛时，需排除尿路感染可能；

出现小便泡沫多伴有颜面部或双下肢水肿时，需排除肾小球肾炎可能；

当出现日渐胃口减退、乏力，晚间起夜次数增多、小便量逐渐减少、全身水肿或体重莫名增加，神志变化，血压服用多种降压药物控制不佳，记得一定到医院检查肾功能和尿常规，排除肾功能异常。

若出现上述症状，必须按医嘱服药并改变不良作息和饮食习惯：

有诱发因素的需要控制诱发因素，如有感染应积极抗病毒、抗细菌等治疗，若为药物诱发（如链霉素、庆大霉素、磺胺类、止痛等药物及中草药关木通、广防己、青木香、马兜铃等），应停用此类药物；

积极控制血压、血糖、体重（体重指数小于24）等；

如有尿路感染，建议在无水肿的前提下适当多饮水、不憋尿；

有肾小球肾炎者，定期服用药物，尤其激素及免疫抑制药物必须遵医嘱服用及停用，采取低盐、优质蛋白（动物蛋白）饮食；

若肾功能不全须及时就诊，必要时行血液透析治疗，根据肾功能不同分期服用药物及控制饮食。

（作者均任职于上海市第一人民医院肾内科）