

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 780 期 | 2020 年 2 月 24 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 心有静气 “疫”又奈何

从 2 月 10 日除湖北省外的各省(区、市)开始逐步复工,到今天又是又一个 14 天。

积极的心理状况是抗击疫情的重要保障。如何增强“心理免疫力”,心理学专家给出了“四平”和“八要”:

### 总体原则

**1. 平和心态:**疫情期间,各种信息“满天飞”,难免会使人心情不安、急躁、恐慌和担忧等,因此,稍安勿躁和尽量保持平和的心态尤为重要。

**2. 平稳心情:**情绪的焦虑、紧张不仅会与外界的事件密切相关,也与自我的想象和认知相关,甚至还会相互影响和传导。因此,在疫情期间,科学防控、减少恐慌,尽量保持平稳、不紧张的情绪,学会放松心情非常关键。

**3. 平常生活:**只要严格做好对有接触史者的医学观察隔离、疑似感染者隔离观察和病人的隔离治疗等措施,对于生活在非严重疫情地区的、非感染的大多数人而言,仍旧应该尽量像平常一样生活,因为毕竟“太阳照常升起,生活还需继续”。

**4. 平安期望:**疫情无情人有



情,每个人尽己所能,做好个人防护,因为疫情的防控离不开“你我他”。

### 具体行动

**1. 要作息规律:**人的健康离不开规律的生活,如果作息不规律,破坏了生物钟节律,会对人的健康免疫和心理生理等多方面带来不良影响。

**2. 要足够睡眠:**睡眠期间人体的内分泌和免疫、蛋白合成等生理生化功能是相对活跃的,保证夜间一定量的睡眠(成人每天不少于 6.5 小时),对提高人的抗感染和自身免疫力非常重要。

**3. 要坚持运动:**疫情期间,“宅”对减少疾病传播和防控是有利的,但是只“宅”不“动”,对健康也是不利的,会增加其他疾病的发生或复发风险(如代谢和心脑血管疾病等)。因此,坚持每天 20-30 分钟适当居家“有氧慢运动”必不可少。

**4. 要注意力转移或分散:**过分关注疫情的相关信息,尤其是对不经过“筛选或过滤”信息的关注,会影响人的情绪和对健康的感知。做一些有兴趣的或娱乐性的活动,减少过分关注,避免“风声鹤唳草木皆兵”的惊恐。

**5. 要情绪放松、不紧张:**负性

情绪对人的健康和自身免疫功能有不良影响,通过听音乐、阅读、运动和肌肉放松训练等减轻和缓解负性情绪,是非常需要的。只有不紧张、不恐慌、不抑郁悲观,才能真正有信心和耐心来面对和处置疫情。

**6. 要饮食均衡:**饮食的规律和均衡很重要,必要的荤菜和蔬菜、尽量规律的进食和保证每日的营养摄入量是需要的,切不可“非常时期可以随心所欲”畅饮畅吃或不吃不喝。

**7. 要保持距离:**新冠肺炎的传播途径之一是呼吸道飞沫传播,并不是空气传播,大可不必担心有“空气污染”。在人多或公共场合,要与人保持一定的距离,通过戴口罩减少或阻断飞沫传播。人际交往虽然疏远,但心与心的距离不会改变。

**8. 要守望相助:**疫情期间,每个人都身在其中,不可能置身事外,在做好保护自己的同时,也需要尽自己所能帮助周围需要帮助的人。

只有这样,大家同舟共济、齐心协力、科学防控,新冠肺炎疫情终将过去,健康的春天一定会到来,自由美好的生活一定会回来。

季建林(复旦大学附属中山医院心理医学科教授) 图 TP

### 医护到家

新冠肺炎流行期间,个人防护除了外出戴口罩,勤洗手,避免人员聚集以外,居家消毒也成为了人们关注的话题。居家消毒除了通风、紫外线消毒外,选择正确有效的消毒方法也是非常重要的。在此简要介绍几种居家方便操作的消毒方法:

#### ■ 高温蒸煮

研究显示,新型冠状病毒在 56℃ 环境下 30 分钟即可灭活,也可以通过煮沸消毒 10 分钟灭活。因此对于能耐高温的物件,可直接用蒸煮的方式消毒。

#### ■ 化学消毒剂

目前被证实对新型冠状病毒有效的化学消毒剂主要有 75% 乙醇消毒液(医用酒精)、含氯消毒剂(如 84 消毒液、漂白粉等)和过氧化物类消毒剂(如二氧化氯消毒片)等,它们均可用于家庭环境的消毒。

**1. 75% 乙醇消毒液(医用酒精)**

75% 浓度的医用酒精消毒效果最佳,而且便宜易得。如果酒精浓度过高(例如 90%),需要在使用前稀释至 75% 左右,否则无法有效杀灭病毒。医用酒精可直接用于擦拭手机、遥控器、电脑键盘和各种电器开关、按钮、门把手等。

需要注意的是,使用时不要把酒精大量喷洒在婴幼儿和成人身体上,防止酒精过敏。此外还需注意明火,防止火灾。

**2. 含氯消毒剂(如 84 消毒液、漂白粉等)**

在日常生活中,含氯消毒剂主要有 84 消毒液和漂白粉,可根据所需用途直接稀释至一定浓度后装在塑料容器里进行消毒杀菌。家用消毒时使用 1 份消毒液和 99 份自来水(1:100 稀释浓度)配备溶液即可达到有效氯 5%,达到杀菌消毒效果。使用时需仔细阅读说明书。建议按需配制,现配现用。

需强调的是,含氯消毒液有刺激性气味,在使用时应注意呼吸道防护,避免出现氯气中毒。在配备和使用建议佩戴口罩、橡胶手套和防水围裙,并保持室内通风良好。同时建议佩戴护目镜防止溶液溅入眼内造成伤害。

另外,含氯消毒剂不能和洁厕灵同时使用,容易产生有毒气体;也不推荐和酒精同时使用,消毒效果可能减弱甚至可能产生有毒气体;储存应在低温、阴凉处和儿童触摸不到的地方。

需提醒广大市民的是:消毒剂并非浓度越高越好!过高浓度的消毒剂既不能达到有效的消毒效果,还会造成环境污染。

以上就是居家消毒的一些小建议。除了戴口罩、勤洗手、少集聚外,做好居家消毒,既是对自己和家人的保护,同时也是对社会负责。相信我们众志成城,共克时艰,一定能打赢这场“防疫战”。

田峰(感染科)王刚(药剂科)(上海市第八人民医院)

## 预防感染居家消毒备忘录

### 育儿宝典

## 儿童“抗疫”攻略,一起来行动!

儿童也是新冠肺炎易感人群之一。这次延长寒假,孩子们开启了宅家生活。那么儿童家庭照护需要注意什么?我们一起来看看儿童“抗疫”攻略。

#### ● 加强房间通风

新冠病毒通常以呼吸道飞沫和密切接触传播,开窗通风时,空气中病毒没有载体,抵达房间的可能性极低。相反,开窗通风能保持室内空气清洁。每日每个房间轮流通风 2-3 次,且第 1 次最好在早晨通风,每次通风时间 30 分钟。房间通风时可将儿童转移到其他房间,并适当采取保暖措施,

避免儿童受凉。

#### ● 勤洗手洗脸

儿童吃饭前、大小便后或接触不洁物品后要及时洗手。洗手可选用香皂或洗手液,洗手时应选用清洁的流动水。洗手的方法要规范,家长应教会儿童使用六步洗手法洗手。督促儿童勤洗脸,不要用手掏鼻孔、揉眼睛。

#### ● 家长回家后做好防护

家长外出后易将病毒带回。建议家长外出时规范佩戴口罩,回家后正确处理口罩,并立即更换衣物,洗手后才可接触儿童。抗

“疫”期间不要亲吻儿童,也不要对儿童呼气、咳嗽、打喷嚏。不要和儿童混合使用餐具。

#### ● 合理饮食

疫情期间要保证儿童营养充足,膳食均衡,并做好食品卫生。肉蛋类食物要充分煮熟,蔬菜瓜果清洗干净,生熟菜板和刀具也要分开。母乳喂养儿童应继续哺乳,母乳中的免疫球蛋白可提高儿童免疫力。如母亲出现发热、咽痛、咳嗽等症状,应暂停母乳喂养。

#### ● 如果感冒怎么办

冬春交替最易感冒。如果儿

童出现发烧、咳嗽等不适时,家长不要惊慌。如果儿童近期长期居家,无湖北、疑似人员接触史,可能是普通呼吸道感染,新冠病毒感染的可能性较低。

家长可根据情况在家给儿童服用普通感冒药物,并继续监测体温和观察儿童情况。如出现持续高热、咳嗽明显,甚至呼吸急促、精神萎靡、乏力等表现,应及时前往指定的发热门诊就诊。如不能排除新冠肺炎可能,家长居家陪护时也要佩戴口罩,做好防护措施。

宋辰斐(上海市中医医院儿科)

### 身边提示

## 护眼要做到一拳一尺和一寸

在“停课不停学”的号召下,在线教育由各地各级学校纷纷开展起来。这带来了许多便利,但是也引发了家长最关心的热点问题:每天长时间网课会影响孩子的视力吗?

理论上的确存在这个问题。因为孩子长时间看近处的东西,比如看书、看手机或 iPad,尤其是使用视频终端,会诱发近视的发生和近视的进展。

一人近视深似海,从此只能由它往上涨?当然说不!

依视路近视管理业务发展总监、哈佛大学医学院博士后杨强带来“护眼小贴士”,伴随孩子们一起上网课:

#### ■ 坐姿要正确:

上网课不能“葛优躺”,要做到“一拳、一尺、一寸”,即眼睛与书本或屏幕的距离应约为一尺(33.3 厘米),胸前与课桌距离应约为一拳,握笔的手

指与笔尖距离应约为一寸(3.33 厘米),读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。

#### ■ 及时远眺,放松眼睛:

想想以前上学,都有课间休息,就是为了让孩子有一个远眺放松的时间,网课间隙也要鼓励孩子向窗外眺望远方。

#### ■ 注意用眼卫生:

在线学习容易使孩子眼疲劳,应当适当缩短看视频的时间,适当减少近距离

阅读的时间,从而减少使用视频终端的总时间。

■ 定时做眼保健操:眼保健操也是一项护眼运动,便捷而且效果良好。

■ 饮食要有侧重:网课期间,适当增加有利于儿童视觉发育的食物。在饮食中不妨加入富含叶黄素的玉米、南瓜、胡萝卜,深色绿叶蔬菜如菠菜和甘蓝,水果有猕猴桃、橙子、葡萄等。

■ 多做居家运动:尽管不能出门,但是也可以在家做一些简单的运动,增强体质。虞睿