



科普中国

张伯礼院士揭秘德尔塔病毒

张伯礼：天津中医药大学名誉校长、科普中国形象大使、中国科学院院士

01 DELTA病毒在国内蔓延，怎么看待“群体免疫”？

自七月份以来，我国流行的 delta 毒株引起了新冠疫情的一个蔓延，现在社会上也有一些争议，我们说群体免疫是最后要实现的，那是一种远景，而目前，我们还要积极地应对，积极地扩大疫苗的接种。

02 以前的防控措施还有用吗？

一些有效措施继续要坚持，少聚集、保持社交距离、勤通风、勤洗手，这些有效的做法，我们还应该坚持。

03 DELTA病毒是哪儿来的，它有什么特点？

Delta 病毒产生于印度，现在在几十个国家已经流行。它的传染性更强，同时病毒载量比较大、潜伏期短，而重症的发生率稍高。

04 怎么看待大家说的“人和病毒共存”？

我们说人和病毒共存，也是未来的一种发展前景，而目前我们还要积极地严肃地对待它，做好防控工作至关重要，实际这两个并不矛盾。

05 目前疫情防控需要重点关注什么？

当前，重点要做好病人的救治和积极的防控，特别对于海外的防控，应当给予关注。

06 原来的治疗手段，现在还有用吗？

我们从现在总结的经验，中西医结合，中西药并用，对它依然有效。

07 中医怎么看 DELTA 病毒？

我们一直在说中医见证候，因为中医是辩证论治，而这个新冠 delta 病毒引起的变异，它仍然是湿毒疫，而是间杂着暑湿、暑热，所以表现出它的热比较重，症状发展比较快，比较急，重症也相对多。

08 现有疫苗，对 DELTA 病毒还有效吗？

（现有）新冠病毒的疫苗，对于防止它的重症、降低死亡率，也依然有效，所以我们要积极地扩大疫苗接种，做好个人的防护措施，我们一定能战胜它。

学习强国云南学习平台

省健康宣教中心开展“双报到双服务双报告”实践活动



为深入推进党史学习教育，认真落实“双报到双服务双报告”工作，建立省级卫生健康系统单位组织和在职党员“工作在单位、活动在社区、奉献双岗位”的长效机制，根据中共云南省委组织部和省卫生健康委的相关文件要求，云南省人口和卫生健康宣传教育中心积极同白马社区联系，于2021年9月17日上午同社区一起在白马东区小广场举行“双报到双服务双报告”暨“我为群众办实事”实践活动。

在现场，省健康宣教中心工作人员开展健康咨询，讲解健康知识，发放戒烟、艾滋病防治、健康生活方式等健康宣传材料。活动受到了社区居民的欢迎，纷纷前来咨询健康问题。省健康宣教中心同白马社区工作人员一同为居民带来趣味健康知识有奖问答活动，吸引大批社区居民参加。

今后，省健康宣教中心将结合卫生健康宣教工作实际，进一步加强与单位所在社区沟通协作，切实开展形式多样的健康宣传、健康咨询及其他服务活动，做实做细“双报到双服务双报告”工作，用心用情为群众办实事，增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。同时，还将进一步深入实践“我为群众办实事”活动，把学习党史同总结经验、观照现实、推动工作结合起来，弘扬党的光荣传统、优良作风，践行党的初心使命、根本宗旨，强化公仆意识、为民情怀，发挥基层党组织战斗堡垒作用、党员先锋模范作用和党员领导干部表率作用。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



云南网

瑞丽市新冠肺炎确诊孕妇 李女士在定点救治医院隔离区顺利诞下三胞胎男婴

8月11日上午10时许，德宏傣族景颇族自治州瑞丽市新冠肺炎确诊孕妇李女士在定点救治医院隔离区顺利诞下三胞胎男婴。三个新生儿羊水、咽拭子、胃液第一次核酸检测结果均为阴性。记者从云南省卫健委了解到，该新冠肺炎确诊三胞胎孕妇顺利生产在全国尚属首例。

7月9日，瑞丽市中傣医院收治了一名特殊的新冠病人，患者是一名来自畹町的29岁初产妇，自然受孕异卵三胎，入院时刚满妊娠28周。李女士入院后，国务院联防联控机制云南工作组及时安排国家、省、州专家联合会诊，云南省卫健委迅速调配省、州、市产科、儿科、呼吸等32名骨干赶往瑞丽，成立孕产

妇多学科联合诊疗专班进行新冠肺炎治疗，防止早产，促进胎儿发育。专班针对李女士呼吸循环功能评估，通过多学科讨论、联合查房、动态评估、量身定制治疗方案，实时监测她的病情变化，积极处置情况。对早产的预防和胎儿宫内安危情况监测等情况制定了工作预案和操作流程。同时，建立了专家早晚查房的工作制度，内科和产科医生24小时驻院、助产士24小时驻守病房，严密监测她的病情变化。

7月12日，李女士病情发展为新冠肺炎重型，经过专班的细心照顾和精心治疗，不再出现高热、早产先兆等情况，病情也从新冠肺炎重型转为普通型，并延长胎龄到32周。在积极治疗同时



也实时关注她的心理和情绪变化，及时疏导不良情绪，树立战胜疾病的信心。生活上给予无微不至地照顾，专门制定营养食谱，让她吃好吃饱。

8月11日早晨，李女士出现重型的胆汁淤积。专班组成员身着防护服，头戴全面罩呼吸器，开启隔离区手术室，按照三级防护立即投入剖宫产手术。10点08分，随着连续啼哭声，三个新生儿顺利出生，母子平安，对三个新生儿进行一系列检查，生命体征稳定。随即三个新生儿被迅速转运到中傣医院新生儿监护病房。下一步将对新生儿建立喂养机制、维持呼吸稳定、促进生长发育等措施。

主编：段勇 编审：孙云霞 编辑：伍法同 孙珩瑜
地址：昆明市白马小区澄碧巷6号 电话：0871-68212091（传真） 邮编：650118
电子邮箱：404022176@qq.com 网址：www.ynjky.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南冀彩印刷有限公司

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第九期 总第217期
2021年9月26日

准印证号：(53)Y000318 印数：500份

发送对象：各州市健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办

内部资料 免费交流

《人口计划生育法》完成修改 法律保障实施三孩生育政策及配套支持措施



全国人大常委会会议20日表决通过了关于修改人口与计划生育法的决定。修改后的人口计生法规定，国家提倡适龄婚育、优生优育，一对夫妻可以生育三个子女。国家采取财政、税收、保险、教育、住房、就业等支持措施，减轻家庭生育、养育、教育负担。

- ◆明确实施三孩生育政策 国家提倡适龄婚育、优生优育。一对夫妻可以生育三个子女。
- ◆取消社会抚养费制约措施 取消社会抚养费，删除相关处分规定，删除与三孩生育政策不适应的规定。
- ◆支持优生优育 医疗卫生机构应当针对育龄人群开展优生优育知识宣传教育，对育龄妇女开展围孕期、孕产期保健服务，承担计

- 划生育、优生优育、生殖保健的咨询指导和技术服务，规范开展不孕不育症诊疗。
- ◆支持设立父母育儿假 国家支持有条件的地方设立父母育儿假。
- ◆减轻生育、养育、教育负担 国家采取财政、税收、保险、教育、住房、就业等支持措施，减轻家庭生育、养育、教育负担。
- ◆新增保障妇女就业合法权益规定 国家保障妇女就业合法权益，为因生育影响就业的妇女提供就业服务。
- ◆加强婴幼儿照护服务 明确推动建立普惠托育服务体系，鼓励和引导社会力量兴办托育机构，支持幼儿园和机关、企事业单位、社区

- 提供托育服务。
- 明确在城乡社区建设婴幼儿活动场所及配套服务设施，在公共场所和女职工比较多的用人单位配置母婴设施，加强对家庭婴幼儿照护的支持和指导。
- ◆保障计划生育家庭合法权益 在国家提倡一对夫妻生育一个子女期间，按照规定应当享受计划生育家庭老年人奖励扶助的，继续享受相关奖励扶助，并在老年人福利、养老服务等方面给予必要的优先和照顾。获得《独生子女父母光荣证》的夫妻，独生子女发生意外伤残、死亡的，按照规定获得扶助。县级以上各级人民政府建立、健全对上述人群的生活、养老、医疗、精神慰藉等全方位帮扶保障制度。

新华社

《生育服务证》 新三孩 云南第一本 在大理州发放

8月27日上午，在大理白族自治州宾川宾居镇政府为民服务中心，家住宾居社区的雷某莎、王某夫妇顺利领取到肚子里第三胎宝宝的《生育服务证》。据悉，这是三孩生育政策下云南省发放的第一本新三孩《生育服务证》，标志着国家三孩新政策在云南全面落地。据了解，8月20日，十三届全国人大常委会第三十次会议表决通过了关于修改《中华人民共和国人口与计划生育法》的决定，确定一对夫妻可以生育三个子女。8月27日起，云南省正式开始受理三孩《生育服务证》登记，目前，全省已开通了三孩生育服务登记现场办理。

云南卫健委公众号

（全民健康生活方式行动日）

9月1日是“全民健康生活方式行动日”

世界卫生组织（WHO）宪章给出了定义：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的良好状态。健康生活方式是健康的基础。

健康生活方式是指

有益于健康的习惯化的行为方式。

主要表现为

生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

健康生活方式主要包括

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

守则一：营养均衡

每天摄取的食物应多种多样，保证平均每天摄入12种以上、每周25种以上食物。每天摄入的食物还应以谷类为主，谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克。多吃蔬菜水果、奶类和豆制品，餐餐有蔬菜，保证每天摄入300~500克蔬菜，深色蔬菜应占1/2；天天吃水果，保证每天摄入200~350克新鲜水果；吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶

300克；经常吃豆制品，适量吃坚果。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，每周吃鱼280~525克、畜禽肉280~525克、蛋类280~350克，平均每天摄入总量120~200克。

守则二：多喝水、多运动、多休息

多喝水：成人每天必须摄取大约1500~1700毫升的水。多运动：每天至少做30分钟的有氧运动，例如步行、游泳或骑自行车等。多休息：熬夜会导致睡眠不足，造成免疫力下降，应当顺应人体的生理时钟。

守则三：少吃甜食、少食油脂、戒烟限酒

少吃甜食：甜食会影响到白细胞的制造与活动。少食油脂：建议减少烹调

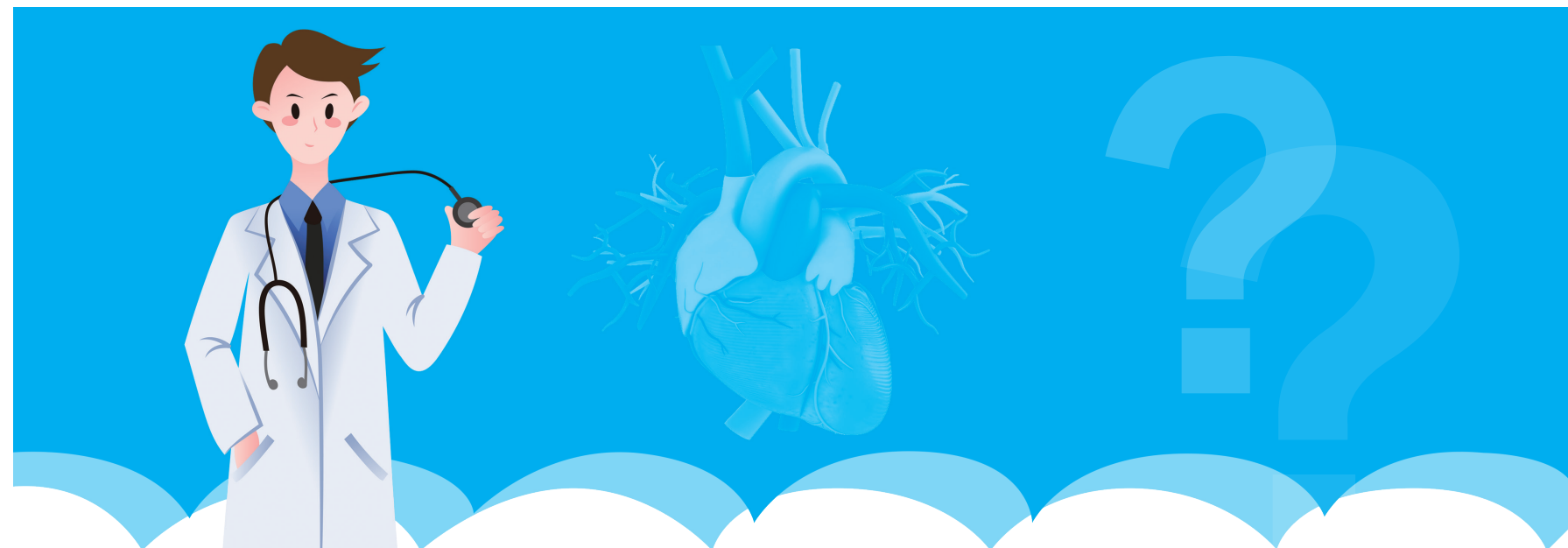
用油量及高脂肪、高盐的摄取，尤其油炸的食物和肥肉尽量少吃。戒烟限酒：喝酒会显著地弱化各种免疫细胞的正常功能，同时也会影响肝脏及胰脏的功能。吸烟时人体血管容易发生痉挛，局部器官血液供应减少，尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，抗病能力也就随之下降。

守则四：保持精力旺盛，心理健康

广泛的兴趣爱好会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。

一般情况下，人体按照合理营养的要求进行平衡膳食，每天多吃提高人体免疫力的营养素和增强免疫力的食物，可以提高人体的免疫力。

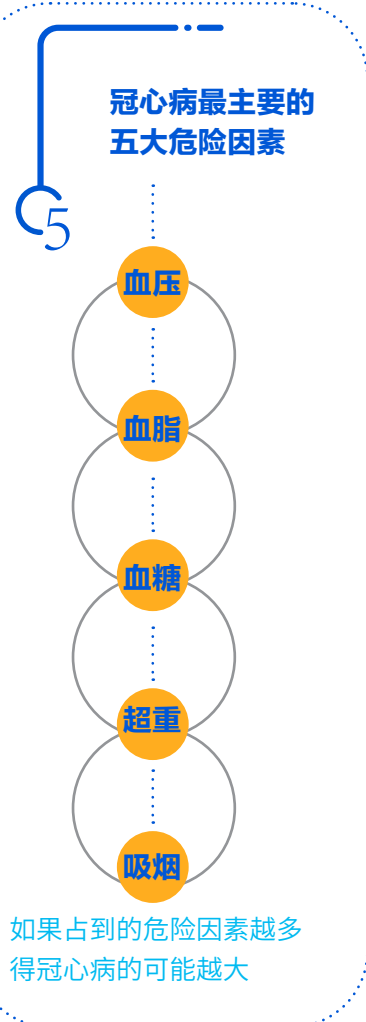
全民健康生活方式行动公众号



冠心病的征兆 你知道吗？

高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖和超重、吸烟是冠心病最主要的五大危险因素，而肥胖、川崎病、血管闭塞性脉管炎、先天性血管畸形等也可能导致冠心病的风险增加。此外，长期高热量、高脂肪、高胆固醇、高糖饮食，过多的盐摄入导致血压不稳也可增加冠心病的患病风险。另外，如长期抑郁、沮丧、精神紧张、压力大等，也可能引发冠心病。

冠心病指冠状动脉发生粥样硬化，使血管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病。冠心病是中老年人的常见病、多发病，部分患者可无临床症状，有症状者主要表现为胸闷、胸痛、心悸、呼吸困难等。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，近年来发病呈年轻化趋势，已成为威胁人类健康的主要疾病之一。



名医档案
MINGYI DANGAN

王宇

医学硕士，昆明市第一人民医院心血管内科副主任医师。

典型的心绞痛症状表现为阵发性的前胸压榨性疼痛或憋闷感觉，主要位于胸骨后部，可放射至肩部和左上肢尺侧（小拇指一侧），常在劳累、情绪激动、饱食等劳力负荷增加时发生，疼痛持续数分钟至10余分钟，多为3至5分钟，休息或舌下含化硝酸甘油后可在几分钟内缓解。

冠心病通常会有一些特殊诱因，比如早上起床后，交感神经活动增加、机体应急反应增强，心肌收缩力、心率、血压增高，冠状动脉张力增高；饱餐特别是进食多量脂肪后，血脂增高，血粘稠度增高；吸烟、酗酒、重体力活动、情绪过分激动、血压剧升或用力大便时，

致左心室负荷明显加重；休克、脱水、出血、外科手术或严重心律失常等，心排血量骤降，冠状动脉灌注量锐减等因素均可诱发冠心病。

不少年轻人认为，冠心病是老年人才得的病，与自己无关。其实不然。冠状动脉粥样硬化这种过程其实早在青年，甚至在幼年时期就已经开始了。当然，由于遗传、饮食、生活习惯以及外界环境等因素的影响，不同人发病年龄也不一样，有些人甚至一生也不出现明显症状。血管只有狭窄到一定程度，或是合并急性血栓形成时才会有明显的症状。

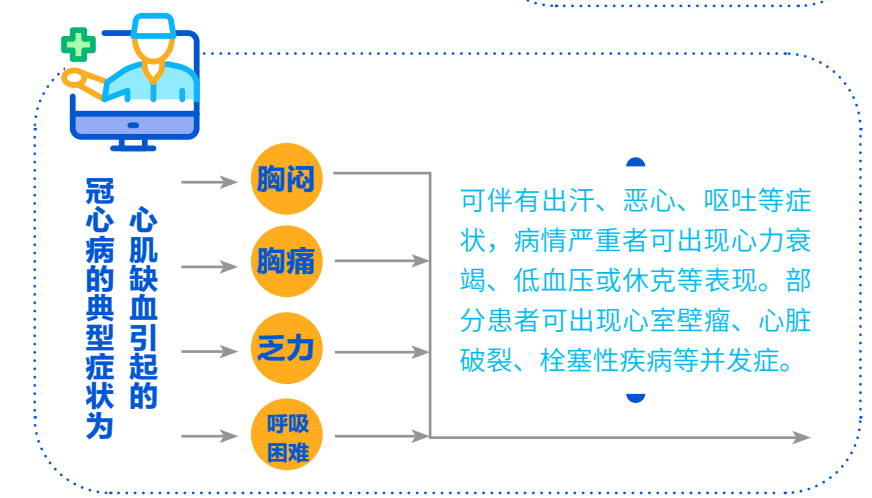
如何预防冠心病

戒烟，控制血压、血糖、血脂，控制体重，合理膳食和规律生活这些都可以改善和预防冠心病。合理膳食主要强调低盐低脂低糖饮食，同时保持健康的生活方式和乐观心态很必要。

大家在日常生活中，应对胸痛、胸闷等症状，尤其是发作较频繁时，保持警惕。如果出现剧烈的胸骨后或胸前区疼痛，伴有大汗淋漓、恶心、呕吐等症状，尤其是持续时间超过10分钟，含服硝酸甘油疗效欠佳者，应以最短的时间送到医院进行相关检查明确诊断。特别要注意的是，当症状剧烈时，不要自行就医，应该停止当前活动、安静休息并及时拨打120急救电话。



云南省人口和卫生健康宣传教育中心



犬、猫 蛔虫病感染的预防 ——给养宠物的朋友提个醒

在上一期多发病、常见病的寄生虫病预防一文中，我们谈到了如何预防多种寄生虫病的感染。今天，我们来谈谈宠物和寄生虫病的关系。



时下养宠物的家庭或者个人以及宠物经营者、为宠物服务者，大有人在。在街头巷尾或一些公共场所，遛狗抱猫者已经不算罕见；经营宠物和为宠物服务，已然是一项“产业”。那么，不科学的养猫养狗、养宠物，对人体的健康有没有影响呢？

蛔虫是线虫的一种，有寄生在人体的人蛔虫，还有寄生在犬体的犬蛔虫，寄生在猫体的猫蛔虫，等等。从理论上来说，人蛔虫、犬蛔虫、猫蛔虫的寄生对象（就是平常说的“宿主”）是一定的。它们不会感染到以外的对象（宿主）。即使感染了，也不会发育为成虫，不能产下虫卵。

因此，犬蛔虫也好，猫蛔虫也好，它们的虫卵即使在某种情况下经口进入人体内，虫卵也不会变成可以孵化的成虫，而是一直保持幼虫的形态。而幼虫在人体内不能长久生存，它们在一定的时间内便会死亡。但是，令人可怕的问题是：这种幼虫——犬蛔虫、猫蛔虫，可以移行到肝脏、肺和眼睛等器官，引起机体的排异反应，导致该器官发生炎症，医学上称为“幼线虫移行病”。也就是说，在这些幼虫移行期间，被经过的器官发生疾病。仅仅这一点，就已经足够让养宠物的家庭和个人以及宠物经营者、为宠物服务者，必须要提高警惕，预防犬蛔虫病和猫蛔虫病的感染！

感染犬、猫蛔虫病的患者，会出现咳嗽、发热、呼吸困难、喘息等症状，有的还会出现肝肿大；当幼虫进入眼球内时，可引起视力障碍和失明，产生严重的后果。

儿童感染犬、猫蛔虫病，是造成发育不良的重要原因之一。

由于犬、猫蛔虫的幼虫体积很小，仅有数百微米（1微米等于千分之一毫米），又不产卵，不可能在粪便中找到虫卵，会在很长一段时间内，造成临床医学上诊断的困难。现在，通过血液检查，可以发现幼虫的抗体和嗜酸性粒细胞的增加，从而达到确诊的目的。

预防犬、猫蛔虫病的发生，关键在于养宠物的家庭或个人、宠物经营者和为宠物服务者，必须严格执行相关的法规和规定；避免与犬、猫等宠物的密切接触；及时科学的处理宠物的粪便，更不要用手接触宠物的粪便；要尊重科学，养成爱清洁、讲卫生、勤洗手的习惯；教育儿童不要吸吮手指头，从小养成良好的卫生行为。

在这里，需要明确养宠物而感染蛔虫病的感染途径

- 通过与犬、猫等宠物的密切接触而感染虫卵；
- 儿童在沙土地面或室内地面玩耍时，手上粘附的虫卵经口而入的感染；
- 生吃或误吃没有熟透的、已经感染了犬、猫蛔虫病的动物肝脏（如牛肝、鸡肝等）造成的感染。

为了管理好环境，保护自身和他人的安全与健康，云南省和各州、市的相关部门，多次颁布过养宠物的有关法规和规定。如昆明市自2008年10月1日起施行的《昆明市城市养犬管理条例》，共有六章四十条（含附则）。其中，第一条明确提出：“为规范养犬行为，保障公民身体健康和人身安全，保护环境卫生，根据国家有关法律、法规，结合本市实际，制定本条例。”第二条明确规定：“本市行政区域内的单位和个人，应当遵守本条例。”

时至今日，对于养犬者、经营者和服务者来说，这个条例的四十条规定，是否都执行到位了呢？如果没有执行到位，是否应该反省一下自己呢？因为，养宠物与环境、与安全、与健康密切相关，如人所共知的“狂犬病”，确实会令人“谈犬色变”！

犬、猫蛔虫病感染的预防，是对养犬养猫的家庭和个人、对宠物经营者、对为宠物服务者，进一言、提个醒！

云南省人口和卫生健康宣传教育中心