

由冬转春雨水至 新冠肺炎、流感都要防

昨天是农历正月廿六，雨水节气。正值新冠肺炎疫情防控的关键阶段，雨水期间乍暖还寒，气温尚低，且昼夜温差大，如不注意保暖，抵抗力差的人，极易感染流感等呼吸道疾病。面对这种情况，如何应对？

东风解冻 雪化为雨

立春十五天后，便是雨水。立春和雨水都是农历正月的节气，立春为节，雨水为气。

何为雨水？顾名思义，雨水是反映正月中旬至月底的气候变化及降水现象。《月令七十二候集解》说：“雨水，正月中。天一生水，春始属木，然生木者，必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨水矣。”

雨水的降临，最主要的因素还是春天来了，东风解冻，雪化为雨。

乍暖还寒 注意保暖

天气回暖后，人体的阳气开始向外开泄，这时候皮肤毛孔张开，风寒之邪便易入侵。再加上雨水期间乍暖还寒，气温尚低，且昼夜温差大，如不注意保暖，抵抗力差的人，极易感染流感等呼吸道疾病。



如果再考虑气候变异的因素，雨水期间更应小心。对气候变异与疾病的关系，《黄帝内经》提出的“五运六气”理论已有所论述。

按照“五运六气”理论，2020庚子年1月20日（大寒）到3月20日（春分）这段时间，是全年的“初之气”，这段时间会呈现风、寒、燥、火四气“交战”的现象，尤其是风、寒二气，异常猛烈。

故《黄帝内经·六元正纪大论篇》云：“初之气，地气迁……寒乃始，蛰复藏，水乃冰，霜复降，风乃至，阳气郁，民反周密。”因地气变迁，“太阳寒水”之气开始散布，气候寒冷，本想出穴的虫类又蛰伏躲藏起来，河水凝结成冰，寒霜再次下降。正因如此，《黄帝内经》提醒人们，应注意起居周密，尽量少出门。

疫情尚在 严加防范

根据《黄帝内经》，子年的大寒至春分出现天气异常寒冷的现象颇为常见，而今年的气候也出现了“倒春寒”的迹象。在雨水到来之前，南方多地阴雨天来袭，气温骤降，风雨交加，而且降温的不只是南方，全国都在降温。雨水之后，“倒春寒”会不会持续下去现在还很难预料。这种气候变化，更易引发季节性流感等呼吸道疾病。

更紧迫的是，当前正处于疫情防控的关键时期，同时面临季节性流感的威胁。在此关键时期，广大市民应该在防新冠肺炎疫情的同时，把流感也一起预防了。除坚持不聚集、勤洗手、戴口罩外，还须防寒保暖，随时留意天气变化，让风寒无隙可乘。据《广州日报》

养宠物 家里如何消毒

疫情期间，对于带狗狗下楼散步要注意什么？回家对宠物消毒要如何处理？

动物学专家表示，疫情期间，外出遛犬请饲主带好口罩，如果有条件，也请给犬佩戴专用嘴套，尽可能防止它捡拾不明物体；尽量减少外出次数、控制外出时间、避免前往人多场所；为犬佩戴牵引绳，避免与其它动物或人产生不必要的接触；特别是尽量不要带宠物到野外，降低跟野生动物接触的机会；不要让宠物靠近其它动物的粪便，也不要随意丢弃自家宠物的粪便，要及时清理犬的排泄物，减轻社区卫生压力，保持环境整洁健康。

饲主从外面回家时，先用肥皂洗手后再接触宠物；用湿巾擦拭清洁宠物的毛发，特别是面部和爪子；定期出门的犬洗澡（不出门的情况下，猫不需要洗澡）；定期给犬、猫驱虫；定期清洗消毒宠物的用品，比如牵引绳、嘴套、水盆、食盆、猫砂盆等。

养宠家庭又如何进行

消毒？专家表示，选用对宠物安全的消毒剂，按照说明使用。这些消毒剂，对人和动物都没有毒性，就算宠物不小心舔舐也不会致命。

如需使用84消毒液、漂白剂等物品，要先将宠物安置在非消毒空间。这些消毒液要严格按照比例稀释，且一定要进行二次水洗。待消毒完成、完全挥发后（30分钟左右）再让猫狗进入消毒空间。注意：不要用84或漂白剂清洗猫砂盆。也不要将84和洁厕灵混合使用。因为含氯消毒剂和尿液、酒精结合后会产生有毒气体。据中国科普网



家庭消毒要适度

一般家庭，如没发烧、咳嗽等疑似感染患者或是与确诊患者有密切接触的人，且家人没出门聚餐，也没外来人员串门，那么就没有必要进行消毒。家里日常以清洁、卫生为主，但要坚持每天开窗通风，每次20~30分钟，外出回家后认真洗手即可。

如家中来了客人，特别是客人有发病的可能时，才需要对家庭的表面等进行消毒。消毒使用500mg/L含氯消毒剂擦

拭消毒30分钟后，记得还需要用清水去除残留消毒剂。

消毒剂具有一定的毒性、刺激性，所以配制和使用时要做好个人防护，可以用口罩、帽子、手套和工作服进行“武装”。配制消毒剂时，一定要防止液体溅到眼睛里。

特别要提醒的是，消毒剂对人体有一定的刺激，过度消毒还会对环境造成污染。因此，要适度消毒，只有存在污染风险才需消毒。据《北京青年报》

疫情期间 孕检可适当延缓



考虑到医院人员密集，可能存在交叉感染的风险，孕妇本身免疫力较低，要做产检就免不了去医院。那么，在疫情期间，孕妇能否减少孕检次数，又应如何防护呢？

专家表示，疫情期间，孕妇如无特殊情况，可与产科医师协商（网上咨询）适当延后产检时间（例如原2周产检一次的，可三四周产检一次），自行居家监测胎儿宫内胎动情

况、孕妇血压等，并按时间顺序记录。尤其是孕晚期的孕妇，应注意胎动规律（24小时内相对固定时间的胎动或休息不动），若出现胎动减少或异常的胎动增多，或血压较平常高30/15mmHg，身体有不适状态等情况，立即到医院检查。专家提醒，疫情期间产检时提前预约，做好防护后再到医院，尽量缩短就医时间。

另一方面，除了孕妇自身要注意防护外，孕妇家属也要格外注意自身防护，切忌频繁出入人员密集的封闭场所，以防将病毒携带回家感染孕妇。

此外，这段时间孕妇也可能出现应激状态，从而容易出现焦虑、紧张、自怜等负面情绪。出现压力、情绪波动过大时，可通过适度倾诉、适当运动、听适宜的音乐等方式，给情绪一个宣泄通道。同时也要注意合理饮食和休息，让身体、情绪都处于一个平和的状态。据《科技日报》

相关链接

暂未发现新冠病毒在孕期感染下一代

之前人们置疑是否新冠病毒感染孕妇会将病毒传染给新生儿。发表在2月12日出版的《柳叶刀》杂志上的一项研究报告称，新冠病毒可能不会在孕期感染下一代。

在这项研究中，研究人员分析了9位孕妇的健康状况，发现她们怀孕36~39周时感染了新冠病毒，并住进医院。当孕妇通过剖腹产分娩时，医生收集了羊水、脐带血和母乳样本，以及婴儿喉咙物质样本。结果显示，尽管新冠病毒感染孕妇病情很严重，她们生育的婴儿仍然非常健康。更重要的是，从羊水、脐带血、母乳或婴儿喉咙分泌物棉签样本均未检测出病毒阳性。晚综

餐具用开水煮10分钟

“56摄氏度30分钟的热水就能够杀灭病毒，在这种情况下，像餐饮具就可以尽量选用物理加温消毒的方式。建议开水煮10分钟，水在有些地方不一定100摄氏度开，高原地区可能

七八十摄氏度水就开了。”中国疾控中心研究员张流波表示。

他提到，餐饮具消毒还要考虑其他抵抗力较强的微生物，所以推荐开水煮沸10分钟，这是对餐具的消毒。晚综



漫画《双管齐下》 谭艺君 作