

哪些动物才算“野味”

疫情笼罩下，革除滥食野味陋习已成大多数人的共识。近日，十三届全国人大常委会第十六次会议表决通过了关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定。不过，可能很多人至今没弄清楚：到底哪些动物才算“野味”？

一说到“野味”，很多人会想到天鹅、穿山甲、熊等国家重点保护物种。但其实，远离野味，不分保护级别。以下两大类“野味”，须提高警惕！

第一类：无证野味。除猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鱼等常见家养动物以外，不常见的动物被搬上了餐桌，就要怀疑可能是野味。绝大部分野味，基本都来自野外捕捉。这些野生兽类经常出现在野味市场，不能吃：野猪、野兔、黄麂/麂子、狍子、竹鼠、果子狸、猪獾、狗獾、老鼠、旱獭等。

野生鸟类不能食用，常出现在野味市场的有：麻雀（各类小型林鸟去毛后以麻雀之名售卖）、斑鸠（俗名野鸽子）、野鸡、野鸭、大雁、禾花雀（原是黄胸鸡，濒危后，以栗



鸫、普通朱雀、灰头鸫、黄眉鸫、小鸫等冒充）、猛禽（老鹰、猫头鹰）、鹭鸟（白鹭、夜鹭）、白胸苦恶鸟（白面鸡）、燕雀（俗名虎皮燕）、白腰朱顶雀（苏巧）、云雀、竹鸡等。

野生两栖类同样都不能吃，常出现的有：各种蛇类、青蛙、蟾蜍（俗名蛤蟆、熏拉斯）等。

第二类：有证野味。一些所谓合法养殖的野生动物，表面上不违反野生动物保护法，但普遍存在野外获取种源，或证件合法但来源非法的“盗猎洗白”问题。这些物种包含：雁鸭类、鹭鸟、蛇类、果子狸等。

此外，梅花鹿、蓝孔雀、大鲵（娃娃鱼）、鳄鱼（皮革养殖行业废物利用）、狐狸（皮革养殖行业废物利用）等，虽然已经实现了人工繁

殖，但其进入餐厅，未必符合动物检疫管理办法，存在食品卫生安全隐患，仍然不建议食用。

还有一些物种，例如蛇、竹鼠、獾，冠以“养殖”之名，容易使人产生迷惑，到底能不能吃？我们想说的是，没有证据表明，养殖野味能够缓解同一物种的野外盗猎生存压力，养殖野味催生的消费市场，反而很可能加重野外捕捉。因此，一定不要迷信所谓人工养殖的野味。 据新华社

心理压力太大？ 做怡情心理保健操吧

疫情期间，种种心理压力和负担让人心理压力很大，但关键看我们如何对待。现在介绍一种怡情心理保健操，不论是仍宅在家里，还是已经返工，都可以花点时间来试试。

鸣天鼓 两个胳膊肘支在桌子上，头稍微低下，闭上眼睛，用双手掌心紧紧按住两个耳孔，然后用两手中间的三个指头轻轻敲击耳朵后面的枕骨，耳朵中随即可以听到“咚咚”的如击鼓的响声。敲击要有节奏，每次敲击二三十下。

耳部按摩 坐在椅子上，闭上眼睛，用拇指和食指夹住耳朵。拇指在后，食指在前，自耳朵上部向下部来回轻轻揉约10分钟左右。

膝，这样交叉反复练习3分钟。然后，改做平行练习，抬左腿，用左手摸左膝；再抬右腿，用右手摸右膝，持续练习3分钟。

想象训练 选喜欢的音乐，平躺在床上，闭上双眼，让思绪跟随音乐尽情想象。可以想象躺在海滩上晒太阳，也可想象躺在草坪上等，只要能让你感到舒适、轻松、惬意就可以。练习时间一般为每次10分钟。

深呼吸 深深地吸气，憋住，稍顿后再慢慢地、缓缓地呼气，重复做5~6次。深呼吸时，也可加入积极的暗示语言。 据澎湃新闻



提腿摸膝 两脚开立，与肩同宽。先平抬左腿，用右手摸左膝；再抬起右腿，换左手摸右

宠物狗检出病毒阳性 还能安心撸猫撸狗吗

香港特区政府渔农自然护署（渔护署）发言人2月28日凌晨发布消息称，一条居于新冠肺炎确诊者家中的狗，其口腔、鼻腔样本的病毒测试呈弱阳性反应，但该狗并无相关病症。这表明，宠物狗体内至

少含有病毒核酸（RNA）的部分基因片段，或是基因碎片，尚不知晓其来自主人还是所居住环境。这只宠物狗已开始接受为期14天的检疫和兽医学监察，但尚无证据证明宠物猫狗可以传播新冠病毒。

无论后续研究结果如何，现在看新冠病毒“从人到狗”、“从环境到狗”甚至“从狗到人”恐已难排除，也说明人兽传播或兽人传播有了可能。但这也并不奇怪，在迄今所知的300多种传染病中，大部分都是人兽共患病，而全球最近30年来发

现的40余种传染病，基本上都是人兽共患病。

同时，“对哺乳动物加以防备”的建议不容忽视，这次的检测结果也敲响了警钟。切断传播途径是疫情防控的关键环节，很多人已意识到给钥匙、门把手等物品消毒，而针对宠物的防护，还不到位。

世界卫生组织指出，在与宠物接触后，用肥皂和水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间传播。专家也建议，生活中要经常用湿巾擦拭清洁宠物的毛发，特别是面部和爪子。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。 晚综



近日，“口罩还要戴多久？”这个大家关心的问题登上微博热搜第一。上海市新冠肺炎临床救治专家组组长张文宏教授说：“这个状态可能还要维持1到2个月。那时候没有新增了，基本上就可以把口罩摘了。”

此外，在2月27日国务院联防联控机制召开对新闻发布会上，中国疾控中心研究员冯录召提到：在低风险区域出行仍需戴口罩。

冯录召介绍，根据各地疫情水平，各省以县域为单元将各个地区划分为低风险、中风险和高风险三个风险等级，分区分级实施新冠肺炎疫情精准防控。建议各地公众根据所在地防控要求来配合开展个人防护。

其中，低风险区域不等于没有风险，平时还是要做好个人防护。对个人来讲保持良好的卫生习惯，比如戴口罩、勤洗手、注意咳嗽礼仪，减少人员聚集，复工复产后注意与同事保持一定的安全距离、分散就餐等等，这些都会有效地降低感染风险。 据《人民日报》



不要盲目吃保健品和药物

近日，北大一院主任医师王贵强表示，对于各种病原微生物的感染，如肌体的免疫状态很好的话是可以有效地抵御的。人类肌体的免疫对病原微生物感染的控制分为屏障阻隔、先天性或者天然的免疫，还有一点是获得性免疫。

天然免疫是指病原微生物进入到人体后，比如上呼吸道、肠道，天然免疫是像哨兵一样，

对不是肌体固有的物质都有一个清除的机制，通过单核巨噬系统等来发挥作用，就是一线防御系统启动了。

如一线防御系统没阻挡住，病原体进入细胞内再释放出来，这时天然免疫就很有限，就靠特异性免疫或获得性免疫来清除这些病原微生物的感染。所以保持良好的免疫状态，抵御病毒微生物感染是非

常重要的，但现在没特别明确的药物真正使免疫力上调，我们强调均衡饮食、适合的运动、良好的精神状态，都是保持良好免疫状态非常重要的。

所以王贵强建议公众不要盲目吃各种保健品、各种药物，因为可能有药物性损伤的风险，还是要通过均衡饮食、良好心态、适当运动来提高整体免疫水平。 据环球网

新冠病毒 主要损伤深部气道和肺泡

首份新冠肺炎遗体解剖观察报告预发表于《法医学杂志》2020年2月第36卷第1期。

记者2月28日从刘良团队提供的报告中看到，该报告讲述了解剖方法和死者病史等信息，主要报告内容为一例系统遗体解剖的肉眼观察结果。研究团队指出，新冠病毒主要引起深部气道和肺

泡损伤为特征的炎症反应。

此前，由于一直缺乏系统遗体解剖提供的完整病理学资料，研究人员对疾病的发病机制、器官损害等影响无法确切判断。2月16日，刘良团队在全国率先开展了新冠肺炎病逝患者遗体的系统解剖。这份遗体解剖报告提供了直观的病变情况，或将为临床治疗方案的调整提供依据。 据新华社