

专家
有约

面对疫情，专家开出心理处方

■记者王艳 通讯员谢佳瑜

随着“新型冠状病毒肺炎(2019-nCoV)”疫情的发展，各种信息铺天盖地，给每个人的心理造成了一定的影响，包括普通公众、密切接触者、患者和家属，以及一线医务人员等。如何增强自己的心理免疫力呢？绍兴市第七人民医院精神心理科副主任医师曹世林给出了针对性的建议，希望这份心理处方能帮助大家自我调适，从而守卫自身的健康。

对于普通公众

曹世林建议：正视并接纳自己的焦虑恐惧情绪。由于这次新型冠状病毒是全新的病毒，存在很大的不确定性，会让更多人感到病毒“无处不在”，出现一些如焦虑、恐惧等情绪反应，这是正常的。有时候可以允许自己哭一哭，不要严苛要求自己；哭过之后，我们依然要坚强地往前走。

少刷手机。现在我们打开手机，各种信息铺天盖地，让我们无所适从，这会增加自己的焦虑恐慌情绪。有些

人可能由于心理暗示，也会感到有咽干咽痛、胸闷、头昏等症状。而这些症状，很可能是焦虑恐慌情绪导致的，而不是真正的肺炎表现。所以日常生活中，我们可以每天定时查看手机上的新闻，不必时时刻刻都在刷屏，而且要从权威可靠的媒体获得信息。

维持有规律的生活作息。当我们处于应激状态时，身体自然都会出现一些反应，比如睡不着觉，吃不下饭，记忆力下降，注意力不集中，身体没有力气等。建议尽量保持生活的稳定性，合理安排饮食，多喝水；保持适度的体育锻炼活动。

充实生活，不让自己太闲。在不外出的情况下，可以适度选择家中的娱乐活动。例如，和家人玩一些小游戏、泡泡热水澡、养养花草、追个剧等。

如果家人遭受隔离，对他们应保持“适度”的关心，但也不要太夸张了。如果感觉到有不寻常的情况，要及时联系医护人员或卫生主管单位。

对于一线工作人员

随着新型冠状病毒席卷全国，此

刻冲在第一线的医护人员、疾病防控等工作人员，正争分夺秒挽救生命。巨大的应激和工作压力之下，可能一些人已经濒临体力和心理的极限，此时该如何做好心理健康的自助呢？

曹世林建议，回顾曾经有效帮助过您应对危机的办法，列出来，执行它。

尽量抽时间吃饭，不管是不是有胃口。

进行必要的休息和放松，哪怕是很短的时间。

避免不必要的伤害，如尽量不去其他疫情更为严重的现场。

尽量保持合理的工作时间，不至太筋疲力尽。比如合理分配工作，在危机急性期实行轮班工作，尽量保证规律的休息。

允许自己有一些负面的情绪，找到适合自己的表达方法，如和同事聊天，或是一个人哭一次等。

同事间相互支持，适时地将您的感觉和经验与同事讨论和分享，但绝不要相互指责。

巩固和完善自身的社会支持系

统：和朋友、亲人或其他值得信赖的人交谈。

记住，您没有责任解决所有人的所有问题，做您力所能及的事情。

对于被暂时隔离的人

“隔离”对普通人而言并不是一件轻松寻常的事情，面对一个陌生而且不确定的封闭处境，各种的担心、忧虑、孤立无援感都可能会出现，也可能产生不满、愤怒的情绪。但请一定要相信，此时此刻暂时的隔离，既是对你最好的保护，也是对你周围人最好的防护。

正视并接纳自己的焦虑恐惧情绪。突然到来的人身自由限制，可能会造成暂时的慌张、不知所措，这是很自然的反应。

适当的表达。当出现焦虑、恐惧、抱怨、愤怒的情绪时，请您给自己找一个适当的发泄口，比如打电话给朋友倾诉、和工作人员聊天等。

寻找支持和帮助。您在隔离时可能会感到沮丧、孤独，甚至有被抛弃的感觉。请您相信隔离是暂时的，

在保证安全的情况下，找到有同样状况的朋友，相互鼓励、倾诉，增强信心。

采取简单有效的放松方式。当焦虑感突然来临时，可做深而慢的呼吸、肌肉交替收缩等放松运动；转移注意力或者以内心的信仰，缓解自己的焦虑情绪。

给自己做一份作息时间表，不让自己太闲。比如列出休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等，每日照做。以稳定规律的生活，应对不确定感非常重要的。

保持对他人的关怀。即使在隔离的空间内，你也可能找到帮助其他人的办法，这会让自己更有价值感。

保持与外界的沟通。可以保持与朋友家人的联系，也可以记录自己的情绪日志，如记下每日发生了什么事，您感受到了什么情绪等。

避免不必要的恐慌。理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌。谣言和耸人听闻的消息是信心的隐形杀手，要提高自己这方面的警惕。

健康
知识

免疫力是最好的医生 8个简单方法激活它

■郊城

每当天冷的时候，免疫力不好的孩子和老人很容易患感冒，你是免疫力差的那群人吗？

美国《预防》杂志总结了免疫力差的9种人，让我们一起来听听医院专家们的具体解析，看看你是否在其中吧！

这9类人免疫力差

一是交际圈子太狭窄。研究证实，一个人结交的朋友越少，越容易生病。

建议：友谊是增强免疫力的“良药”，与知心好友倾心交流，可以化解压力。

二是平日欠下“睡眠债”。经常克扣睡眠时间会让身体产生的免疫细胞数量锐减。芝加哥大学的研究人员发现，相对于每天睡7~8小时的人，每天只睡4小时的人，血液里的流感抗体只有前者的50%。

建议：睡眠不足会使免疫系统功能降低，不过不一定睡很长时间，只要早上醒来觉得精神舒畅就可以了。

三是凡事老往坏处想。研究发现，当悲观者积极看待生活中的不幸时，体内和免疫相关的白细胞数量会增多，他们的身体状况得到显著改善。

建议：每天5分钟，一边深呼吸，一边做做白日梦，让愉快的画面从脑中飘过，可以增加免疫细胞的数目和活力。

四是说话在肚子里。研究发现，喜欢探讨问题的夫妻，血压、心率会降低，而和免疫相关的白细胞数量会升高。

建议：有话就说，不要憋在肚子里，这和适度锻炼对人体的好处差不多。

五是顶着重压过日子。人在丧偶后的一年内最容易生病，一份让你内心不得安宁的工作也会对免疫力造成深深的伤害。

建议：骑自行车、参加瑜伽课程、学做美食、享受按摩都是减压的好办法。

六是外出常以车代步。美国阿帕拉契州立大学研究指出，每天运动30~45分钟，每周5天，持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增加。

建议：运动只要心跳加速即可，太过激烈或时间超过1小时，反而会抑制免疫系统的活动。

七是朋友是个大烟鬼。统计表明，美国每年有3000名非吸烟人员死于肺癌，30万儿童患呼吸道感染，二手烟对健康的影响毋须多言。

建议：应尽量远离二手烟环境，另外，饮酒也应适量。酒精会抑制制造抗体的B细胞，增加细菌感染的机会。

八是过分依赖抗生素。研究发现，一出现感冒症状就服用抗生素只会让病毒产生抗药性，导致更严重的感染。

建议：有些感染，如流行性感冒，是由病毒引起的。除非确定遭到细菌感染，否则，不需要服用抗生素。

九是不易被逗笑。加利福尼亚洛马琳达大学医学院的研究发现，大笑能减少“压力荷尔蒙”的分泌，增加免疫细胞的数量。

建议：在午休时间可看段搞笑视频、分享笑话或漫画，这些都能让你获得快乐。

激活免疫力的8个办法

中国老年医学学会营养与食品安全分会副会长周春凌给出了简单提高免疫力的8个办法，帮你把疾病挡在门外。

一是充足睡眠。在季节交替时，易出现因工作压力大、睡眠不足而导致的荨麻疹、带状疱疹等与免疫力下降相关的疾病，一定要保证充足睡眠。一般成人每天睡眠时间在7~8小时，老人也不能低于6小时。

二是酸奶早餐。美国健康协会的一项研究发现，酸奶可以使“坏”胆固醇(低密度脂蛋白LDL)水平降低，并将尿路感染的风险降低47%。某些酸奶中所含的益生菌，更可以大幅提高机体免疫力和抗病能力。

三是多吃大蒜。美国马里兰大学医疗中心研究发现，常吃大蒜不仅有助于提高免疫力，还能帮助防止心脏类疾病。不过，肠胃疾病患者要少吃。

四是常饮蜂蜜水、姜水、柠檬水。研究表明，蜂蜜中的抗氧化剂是提高免疫力的助推器；生姜是天然的镇痛剂和解毒剂，有一定对抗感染的作用；柠檬中含有丰富的维生素C，有抗氧化性。

五是享受下午茶时光。下午三四点后，人体精力开始衰退，此时，喝杯下午茶或咖啡，吃点心不仅能补充热量，还能缓解工作后的疲劳，保持免疫系统健康。

六是每周坚持锻炼。美国国家医学图书馆一项报告显示，运动能够帮助“冲洗”肺部细菌，提高免疫系统检测疾病能力。在身体正常情况下，保证每周锻炼5天，每次30分钟~60分钟即可。

七是多晒太阳。保持体内高水平维生素D，就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。一般上午10点、下午4点阳光中紫外线偏低，可避免伤害皮肤。每次晒太阳的时间，不超过半小时即可。

八是保持微笑。美国斯坦福大学研究人员发现，笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量，可以缓解疲劳，是提高免疫力的良药。

即兴
采访

这样保护 平安你我

——避免新型冠状病毒感染知识问答

■记者王艳 通讯员罗琳娜

近期，新型冠状病毒疫情蔓延备受关注。在狂轰滥炸的疫情信息里，一些老百姓开始焦虑。针对互联网平台上大家问得最多的问题，台州恩泽医疗中心(集团)副主任、台州市新型冠状病毒感染防控医疗救治专家组组长、台州市感染病学学科带头人朱坚主任医师告诉我们，这样自我保护，才能避免新型冠状病毒的感染。

问：新型冠状病毒是如何传播的？

答：传染病传播需具备三个条件，即有传染源、有传播途径、有易感人群。

本次疫情的传染源主要是新型冠状病毒感染的病人，传播途径主要是通过呼吸道飞沫传播，也可通过密切接触传播。

问：新型冠状病毒的理化特性是什么？

答：基于对其他冠状病毒理化特性的研究和认识，病毒对热敏感，56℃(30分钟)、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

问：如果我从武汉回来，怎么知道有没有被感染？

答：新型冠状病毒感染潜伏期大

多在10天以内，一般不超过14天。因此，如果你从武汉回来，如果经过14天的医学观察，没有发病的表现，说明你没有被感染。

问：我们要如何做才能避免自己被传染？

答：首先是要保持良好的卫生和健康习惯，做到勤洗手，勤开窗通风，勤换洗衣物，勤晒被子。要放松心态，吃好睡好，适度运动，增强抵抗力。

其次是尽量避免去疾病流行的地区和人流密集的公共场所，出门一定要佩戴医用外科口罩，回家后要洗手。

问：哪些人感染后易发展为重症？

答：高龄、孕妇、肥胖、免疫低下人群、患有心肺肝肾基础疾病、肿瘤或免疫抑制的患者，易发展为重症，特别要注意预防，如有不适及早就医。

朱坚强调，目前是新型冠状病毒疫情防控的关键阶段，鉴于本次疫情多与武汉有关，近期武汉进出人员都作了严格的控制。如果从武汉返乡的人员能做好自我保护、自我管理，这能大幅度地减少传染的机会，并为防控新型冠状病毒疫情打下基础。可以说，在这疫情防控关键时期，每个人力所能及的努力，也是为疫情防控作出自己的贡献。

问：如果我从武汉回来，怎么知道有没有被感染？

答：新型冠状病毒感染潜伏期大

多在10天以内，一般不超过14天。因此，如果你从武汉回来，如果经过14天的医学观察，没有发病的表现，说明你没有被感染。

问：我们要如何做才能避免自己被传染？

答：首先是要保持良好的卫生和健康习惯，做到勤洗手，勤开窗通风，勤换洗衣物，勤晒被子。要放松心态，吃好睡好，适度运动，增强抵抗力。

其次是尽量避免去疾病流行的地区和人流密集的公共场所，出门一定要佩戴医用外科口罩，回家后要洗手。

问：哪些人感染后易发展为重症？

答：高龄、孕妇、肥胖、免疫低下人群、患有心肺肝肾基础疾病、肿瘤或免疫抑制的患者，易发展为重症，特别要注意预防，如有不适及早就医。

朱坚强调，目前是新型冠状病毒疫情防控的关键阶段，鉴于本次疫情多与武汉有关，近期武汉进出人员都作了严格的控制。如果从武汉返乡的人员能做好自我保护、自我管理，这能大幅度地减少传染的机会，并为防控新型冠状病毒疫情打下基础。可以说，在这疫情防控关键时期，每个人力所能及的努力，也是为疫情防控作出自己的贡献。

要注意均衡饮食

目前正值春节期间，家家户户

的食材都比较丰富，建议大家一日三餐注意均衡饮食。每餐有米饭、面条、粗粮等主食，菜则尽量做到荤素搭配。以清淡饮食为主，少吃油煎炸食物和各种刺激性食物，保证适量优质蛋白质。含优质蛋白质的食物如：畜禽肉、鱼、奶类、蛋类及豆类等。建议正常成年人每天可食用半斤牛奶、一个蛋、鱼虾类50~100

克，畜、禽肉50~75克，豆类及豆制品50克。

多吃新鲜蔬果

维生素A、胡萝卜素对维护免疫功能是必需的，维生素C具有一定的抑制炎症、提高免疫力等作用。新鲜蔬果中含丰富的维生素C、胡萝卜素、叶酸等多种维生素。

建议每天食用500克蔬菜，品种提倡多样化并现买现吃。建议多食用胡萝卜素含量高的黄、橙、红、深绿色蔬菜，如胡萝卜、枸杞子、紫苏、蒲公英、西兰花、芥兰、菠菜等。

含维生素C丰富的水果如柑橘类、猕猴桃、樱桃、鲜枣、草莓等水果。水果每天的食用数量，建议为250~350克左右。

足量饮水促排毒

水可以促进体内毒素的排出，不要口渴了喝水，要主动足量喝水，随时补充水分。成年人每天饮水量为1500毫升，可少量多次饮用。提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。

另外，何晓琴特别提醒，避免在未加防护的情况下接触野生动物或养殖动物。餐前餐后勤洗手，家中的餐具、刀具、砧板等做到生熟分开，做好防虫防鼠。熟食在室温下存放不要超过2小时，尽量减少剩饭剩菜并及时冷藏，如需再次食用一定要彻底加热煮透。

趁着宅家过年的清闲，听听音乐、追追剧，泡茶等花开，养精蓄锐；也可以读书写作、练书法习画画，心平气和，修心养性。

心静就是良好的心态，以静制动，以不变应万变，就是我的抗疫方案。

以勤养生

看到微信群里有友情提醒：如果你一直在家，出现浑身乏力和酸痛，请不要过分紧张，这是因为长时间躺在床上刷手机造成的。建议试着翻个身。

这个提醒，颇有道理。提倡少扎堆热闹并非等于“不上学不上班睡懒觉”。毕竟，生命在于运动，长寿在于勤快。

我家住城郊山区，人少空气好，在小区内散步、打乒乓球是我的锻炼方式。也有不少邻居在做操、打太极、练瑜伽、跳舞等，而做家务也是一种很不错的健身法。

总之，勤于锻炼，提高自身的身体素质，增加抵抗力，是有效的防疫手段。

茶喝，也喝小青柑或者普洱茶。至少，陈皮在中药中有燥湿、化痰、理气、开胃、止咳的功效，而红茶和普洱有暖胃，解油腻，消积食的作用。

还有一些清热解毒败火的茶，如果家中正好有，不妨泡来尝试下。

菊花茶是最佳的降火良药。特别是野菊花，清热解毒功效更加明显。对于干燥火旺而出现的喉咙发炎、外感风热、头痛、口腔溃疡等症，具有较好的疗效，降火作用也十分明显。

金银花茶也具有清热解毒、生津止渴、去燥降火、提神、强心，促进肠胃功能的功效。对外感发热、慢性肠炎、肺炎、扁桃体炎等炎症具有一定的疗效。

绿茶具有清热解毒、生津止渴、去燥降火、提神、强心，促进肠胃功能的功效。对外感发热、慢性肠炎、肺炎、扁桃体炎等炎症具有一定的疗效。