

新闻万花筒

刘仕敏¹ 刘星玥¹

¹武汉美捷登生物科技有限公司

世卫组织：新冠病毒在中国传播水平极低

2020年11月16日，世卫组织举行新冠肺炎例行发布会，世卫组织卫生紧急项目负责人迈克尔·瑞安表示，中国等国已通过全面应对措施解决较为严重的疫情，将病毒传播保持在非常低的水平。目前许多国家的病例数量非常少，但任何国家或地区都存在输入性病例或未被发现病例的风险。现有证据表明，新冠病毒在中国的传播水平极低。中国对任何的新冠病例激增都采取了非常积极的应对措施，如采取大规模检测，这不是所有国家都能做到的，需要大量资源才能实现。在这种情况下，仅发现了极少数病例。因此，并无任何证据表明中国面临显著的疫情问题。

☞ 来源：环球网

消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效

国家卫生健康委疾病预防控制局发布了《诺如病毒感染性腹泻高发季校园防控健康提示》（以下简称《提示》）指出，每年10月到次年3月，是诺如病毒感染性腹泻流行的季节。诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点，使得学校、家庭、医院、社区、幼儿园、旅游区等人群聚集场所，容易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。公众在饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少冲洗20秒钟。值得注意的是，消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。另外，公众应尽量喝开水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。

《提示》提醒，发生诺如病毒感染性腹泻，不需服用抗生素，应及时补充水分，补充糖盐水或口服补液盐能帮助患者平衡补充水分和电解质。呕吐或腹泻症状严重时应及时就医。

☞ 来源：环球网

玩着电脑刷手机，可能让你记忆衰退

如今，一边看电视一边玩电脑，一边看Pad一边玩手机，成了大多数年轻人的常态。一些调查显示，青少年每天至少有11个小时花在电子产品上，而其中有接近29%的时间处于一心多用的状态，即同时使用两台或以上的电子产品。但是这对于接受和处理信息的大脑来说，到底是一种锻炼，还是一种危害呢？答案可能偏向后者。

一些科学家表示，同时操作多个电子产品（也称为媒体多任务操作）或会给人的社交情绪和认知带来负面影响。

在一心多用的情况下，大脑的多个脑区会发挥不同的功能，如前扣带和后扣带会参与回顾性记忆，而前额叶区域会参与前瞻性记忆与行为计划。长时间接受各种新的信息冲击，这些大脑区域结构可能会发生改变，例如控制情绪、调节冲突的前扣带的灰质密度会减小。除了影响大脑的结构，媒体多任务操作还会影响人大脑的工作记忆，甚至是长期记忆。

☞ 来源：环球网

多国明确接种时间，疫苗拯救全球经济有戏？

伴随着新冠疫苗的最新进展，多国疫苗接种的时间表也随之出炉：韩国中央防疫对策本部副部长权埈郁于11月10日表示，争取从明年下半年起在国内开展疫苗接种。11月13日，印尼总统佐科在接受路透社采访时也提到，印尼预计于年底开展疫苗接种过程。据了解，印尼首期接种的疫苗将来自中国科兴和中国国药集团。按照两国协议，中国公司将提供1800万剂疫苗，其中1500万剂疫苗将由印尼国有药企BioFarma生产。

医药专家赵衡表示，疫情不会一下子就完全停止，打疫苗也要有个过程，且涉及到费用问题，国家是不是会有补贴，而且每个国家的情况不同。目前疫苗还是三期临床试验，尚未大规模上市，怎么也要明年上市，70%以上的人口接种疫苗也需要一年以上的的时间。这也意味着，疫苗要拯救经济使经济恢复到疫情之前，也需要1-2年的时间。

☞ 来源：环球网

立冬后宜延长睡眠

立冬节气已过，此时正是人体修复、养生的好时节。古人云：秋收冬藏。这个时节，人体的新陈代谢会渐渐变得缓慢，我们应顺应自然规律，多注意收敛、收藏。根据中医“天人相应”的理论，冬季要“藏精气而不外泄”。那么在生活中，立冬后怎样养生呢？

其实，跟很多动植物会在冬季休眠、冬眠的道理一样，人们也要遵守“蛰伏闭藏”的变化规律，采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。中医理论认为，每日早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠时间，利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。如果衣着过少、过薄，室外温度又较低，容易感冒，继而耗费阳气。那么，人体就会逐渐失去新陈代谢的正常活力。总之，立冬养生的核心就是要注意敛阴护阳，本着遵循人体自然生长变化规律，青少年以自然生长发育为主，中年人以调理为主，老年人以保健为主。所以，立冬后的日常起居重在“养藏”。

☞ 来源：环球网