

快递、商超如何避免交叉感染?

据新华社“双十一”刚过，正是快递集中收发的时段，收发快递是否存在传播新冠病毒的风险，应该如何防范这类风险？商场、超市是与老百姓日常生活紧密相关的公共场所，面对当前疫情传播风险，又该如何避免交叉感染？对于公众关心这些问题，11月13日举行的国务院联防联控机制新闻发布会给出了权威解答。

收发快递是否存在传播新冠病毒的风险？

当前，快递已经成为人们日常生活中不可缺少的一部分了，尤其“双十一”刚过，正是集中收发快递的时候，很多人会关注，收发快递是否存在传播新冠病毒的风险？

对此，中国疾控中心消毒学首席专家张流波介绍，快递传播新冠病毒，应该同时满足这几个条件：

第一，在收运快递的过程中被新冠病毒污染。

第二，在收快递时，快递物品上面的新冠病毒还存活。

第三，在接收快递时，受到新冠病毒的污染。

针对快递传播新冠病毒的三个条件，张流波介绍，预防快递传播新冠病毒，也要从这三个方面着手。

第一，设法避免污染：如中高风险地区暂停快递业务，暂不收取高风险人群、发热病人交寄的快递；快递员要加强健康管理，确保不被感染，不带病上岗；快递转运途中要做好保护，包装不直接暴露在外。

第二，在收快递件后及集中分拣环节

由快递公司对快递表面进行消毒处理。第三，大家在收快递时做好适度防护，戴口罩、手套，人员保持一米距离等。快递的表面包装不带入室内，确要带入室内时可以采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。处理完快递后一定要做好手卫生。

商场、超市等与百姓生活密切相关的室内公共场所，如何做好防控工作？

商场、超市等室内公共场所和老百姓的日常生活密切相关，在当前疫情形势严峻的情况下，如何确保这些场所的安全？张流波介绍了七方面注意事项：

一，对重点部位、重点物品，要加强消毒。如购物车、购物篮应该用一次消毒一次，循环消毒。门帘、电梯按钮、自动扶梯、柜台台面等地方应该增加清洁消毒频次。地面、墙壁这些地方要定期做好消毒工作。

二，关于中央空调。不管是全空气系统，还是风机盘管+新风系统，都应该使用空气净化消毒装置，对回风进行消毒处理，否则应该采用全新风模式。

三，单纯用最大新风量运行的，只是不具备条件的一个过渡阶段，应该尽早用全新风，或者对回风进行消毒以后再运行。

四，服务人员应该全程接种疫苗，应该有健康申报制度、体温检测制度，要及时发现可疑的症状。

五，对顾客应该进行健康扫码登记，便于追溯。应进行体温监测制度，尽早识别可疑的可能感染者。在购物时应该保持一米以上的距离。

哪怕是过秤、交款、排队的时候，都应保持一米以上距离。

六，在付款时应该尽量选用非接触的电子付款方式。

七，如果发现了可疑病例或密切接触者，应该及时向当地疾控部门报告，配合疾控部门采取相关的防控工作，在他们的指导下做好流调、隔离、消毒工作。

对于普通消费者，除了以上七条注意事项中的防护指南以外，张流波提示大家，去商超时要尽量减少去的机会和时间，进去是买东西，不是逛商店。

在乘坐公共交通工具时，手很难及时清洁消毒。应该如何做好防护？

在乘坐公共交通工具时，有时手难免碰到门窗、座椅、拉环等部分，也有可能与其他乘客发生肢体上的碰触，这样的情况下，手很难进行及时的清洁和消毒。

对此，张流波介绍，如果在外面没有流动水洗手的条件，要用消毒剂来擦拭双手。

在手消毒剂的选取上，张流波提示手消毒剂应该用含酒精的，这样作用时间比较快，能够很快达到消毒的效果。对酒精过敏的人群，可以用无醇的手消毒剂。“如果在外面手比较脏了，又没有流动水洗手，就可以用消毒湿巾来擦拭双手，把手擦干净，消毒纸巾上也有消毒成分，能够让手部达到消毒效果。” ■王莹

专家提醒：40+、超重、久坐族，小心“糖衣炮弹”来袭 糖尿病健康管理这样做

据新华社 每年11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“人人享有糖尿病健康管理”。来自国际糖尿病联盟（IDF）的数据显示，目前我国糖尿病患者人数超1.4亿，这意味着我国大约每10个人中就有1个糖尿病患者。

我国糖尿病患者人数为何增多？

糖尿病是由于胰岛素分泌及（或）作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病，其典型症状是“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残疾或者过早死亡。

糖尿病患者增多的原因是什么？中日友好医院内分泌科主任张波认为，一是饮食习惯、肥胖、环境等因素导致新发病人数量增加；二是治疗水平提高延长了患者的生存时间，使存量患者数量增加。

张波介绍，近年来，我国新发糖尿病患者呈现两大特点，一是“两头”（老年人和年轻人）突出，糖尿病也“盯”上了年轻人；二是农村糖尿病患者增多，城乡差别比过去缩小。

调查数据显示，我国超半数糖尿病患者并不知道自己患病，而确诊的糖尿病患者血糖控制达标率也比较低，糖尿病并发症管理有所欠缺。

不过，通过远程管理进行生活方式干预等新手段，患者可以节省就诊时间，提高就诊频次，大大提高管理效率和效果。而一些新仪器和药物的使用也促进了糖尿病健康管理水平提高。

记者采访了解到，作为国家远程医疗与互联网医学中心的依托单位，中日友好医院在2019年牵头成立国家远程医疗中心糖尿病互联网联盟，

开展关于糖尿病远程管理的研究，2020年牵头制定了中国糖尿病远程管理专家共识。

“今后，糖尿病管理的目标应是继续延长患者寿命，同时减少新发患者数量，做好预防。”张波说。

糖尿病患者健康管理该从何入手？

“血糖监测需要精细化管理。”北京协和医院临床博士后刘艺文说，指尖血糖的基本监测点为空腹、三餐前和餐后2小时，如存在夜间低血糖风险，可酌情加测睡前和夜间血糖；糖化血红蛋白建议每3个月监测一次。

此外，糖尿病慢性并发症及合并症监测需要综合管理。刘艺文介绍，眼底、肾脏、心血管、神经系统因长期“泡”在“糖分超标”的血液中，会逐渐出现病变。这被称为糖尿病慢性并发症，是影响“糖友”生活质量与寿命的罪魁祸首。因此，每年应进行一次评估，通过尿白蛋白肌酐比值、肾功能、肾脏超声评估糖尿病肾病，通过眼底检查评估糖尿病视网膜病变……还应定期复查血压、血脂和尿酸。

控糖食谱什么样？北京协和医院内分泌科主任医师肖新华说，主食可选择升血糖较慢的碳水化合物，少吃粥等质主食，适当多吃非淀粉类蔬菜、粗粮等高纤维食物，减少精加工谷类摄入，尽量少油少盐。“无糖食品”“0糖饮料”并非不含糖，大量食用仍可能导致血糖升高且不易控制。

控糖除了“管住嘴”，还要“迈开腿”。北京协和医院内分泌科主任医师李玉秀建议，糖尿病患者每周至少保持150分钟中等强度有氧运动，如健步走、太极拳、骑车等。存在严重低血糖、糖尿病酮症酸中毒等急性并发症、严重心脑血管疾病等情况的患者禁止运动，待病情稳定，专科医师评估无禁忌后，才可逐步恢复运动。

此外，患者应在专科医师指导下

规范使用降糖药物，切勿自行盲目减药或停药。“应用降糖药物后仍需坚持饮食和运动管理，否则降糖药物的效果将大打折扣。”李玉秀说。

血糖正常人群如何做好预防？

除了糖尿病患者要做好健康管理，血糖正常人群也要注重早期预防，防止变成糖尿病前期。

张波介绍，有一个概念与糖尿病密切相关，叫做代谢综合征。代谢综合征有5条诊断标准，即高血压、中心性肥胖、甘油三酯高、高密度脂蛋白低、血糖异常，其中3条达标就可诊断为代谢综合征。

“没有血糖异常的人如果其他4条达标，就可看成是糖尿病前期的高危个体，需提高警惕。”张波提醒，其实只要有1条达标，就要引起注意。

专家介绍，如果某人直系亲属或兄弟姐妹患有糖尿病，那么自己也存在患上糖尿病的可能性。这部分人群如果已经是糖尿病前期，就要积极预防和保持良好生活习惯，维持健康的体重、血压等指标，这样，患病的可能性就可以大幅下降。

如今，许多年轻人热衷于奶茶等含糖饮料。张波说，大量饮用含糖饮料，会诱发并加重体内的胰岛素抵抗，导致血糖难以控制，持续增高，使人逐步发展为糖尿病前期甚至糖尿病。

控糖不应等于“恐糖”。糖分是人体获取能量的主要来源，如果完全不摄取糖分，则会导致免疫力下降，容易引起脱发、产生皱纹以及情绪低落，甚至伤害到神经系统。一些人控糖过度，可能导致营养不良，走向极端会发生低血糖。甚至有的人为变瘦拼命控制饮食，最后导致厌食症。

专家提醒，科学控糖是健康生活的一部分，同时也需要控制总能量摄入，加强身体锻炼，如此才能消耗多余脂肪，提高基础代谢率。

■沐铁城 田晓航 彭韵佳



专家建议 此时节

- 及时添加衣物
- 坚持早睡晚起，多运动，冷水洗脸，温水漱口，热水浴足
- 可适当多食热量高的肉、鱼、乳类以及核桃、红枣、桂圆、黑芝麻、黑豆、黑木耳等温补益肾食品，但同时也应注意饮食平衡
- 建议经常参与社会活动，多去户外走走，多晒太阳，以涵养心气，提高免疫力

新华社发 秦迎 编制

晚来天欲雪，能饮一杯无？

孩子不爱喝水？

家长要避开这些“喂水”误区

据新华社 孩子不爱喝水，让很多家长挠头。北京协和医院内分泌科主任医师潘慧、北京协和医学院临床医学八年制2015级在读博士生吴丹宁提示，正确培养孩子喝水的习惯，家长要避开五大误区。

只在口渴时才大量喝水？当孩子感到口渴时，水分丢失量可达体重的2%至5%，身体已处于慢性缺水状态。缺水将导致血液浓缩、血容量下降，进一步发展会造成细胞脱水，引起食欲降低、精神萎靡、四肢乏力等症状。长期缺水更会影响孩子生长发育。因此，家长可通过小游戏、语言诱导、更换孩子喜欢的水杯等方法，引导孩子定时、定量喝水。

多喝水能排毒？强迫孩子喝过多的水不仅会占据胃容量，影响孩子食欲，长此以往可能导致孩子营养不良。当摄入水分过多，超过肾脏排出的能力，还会导致孩子体内电解质紊乱。根据《中国居民膳食指南（2016）》，成人每日推荐饮水量应达到1500至1700毫升，而孩子所需饮水量则因年龄、饮食结构、生活气候、日常活动量等不同有较大差异。家长要细心观察孩子的精神状态、是否会出现口渴、小便量和颜色等，遵循“少量

多次”原则指导孩子喝水。只喝纯净水会营养不足？其实，孩子生长发育所需的营养和钙、镁等矿物质主要来源于食物。世界卫生组织的《饮用水水质准则》对水中的矿物质含量没有提出要求。无论是白开水、纯净水还是矿泉水，只要符合饮用水卫生标准，都可以满足补充水分的需求。

喝牛奶、鲜榨果汁可以代替喝水？果汁中含有大量的糖，牛奶中钙、脂肪和蛋白质含量都很高。大量饮用这些饮品会影响孩子的食欲，使孩子养成不良的饮食习惯，不喜欢喝白开水，更会造成过多的能量摄入，而多余的热量是引起儿童肥胖、糖尿病的元凶。此外，大量饮用牛奶时，过量的蛋白质会影响钙的吸收。

吃饭时多喝水可以助消化？由于孩子的消化功能发育不完全，大量的水会稀释胃酸，导致消化食物的能力下降，也会影响胃的蠕动，甚至可能诱发肠胃炎。吃饭时喝水还可能导致咀嚼不充分，唾液分泌减少，不利于胃肠的消化吸收。因此，孩子在吃饭前后和吃饭过程中都不宜大量喝水，应在饭前半小时或饭后两小时喝水。感觉口渴或噎食时可以适当饮水。 ■田晓航