



一场突如其来的新冠肺炎疫情正在悄悄地改变着人们的生活习惯，公勺、公筷、分餐制也成为热门谈论话题。

医说新语

糖尿病：重视治疗和预防

王海军

对于糖尿病，不仅要重视治疗的达标率，预防也是非常重要的一环。糖尿病前期的症状往往不太明显，了解相关症状有助于及早发现和预防。

近日，由中国家庭报社主办的“中国糖尿病科普核心信息”专题研讨会以线上会议形式召开。北京大学第三医院教授洪天配说，一般而言，糖尿病患者会出现典型的“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食和消瘦。还有许多患者没有典型的临床表现，仅仅是表现出体力的减退、精神萎靡、乏力、易疲劳、易感冒、工作能力下降等这些症状，因此通过科普唤起高危人群对于Ⅱ型糖尿病的重视非常重要。

我民众的糖尿病发病率高，但知晓率低，同时大众对糖尿病认识还存在着很多误区。北京大学人民医院教授纪立农说，要促进糖尿病防治相关知识的分众传播，才能增强科普行为的有效性。比起千篇一律的倡导，从不同受众的实际情况出发，有针对性地传递相关信息非常有效。因此，糖尿病知识的科普应该针对不同人群选择不同的传播方式、平台和内容。

北京协和医院教授肖新华强调，防控糖尿病，仅仅局限于治疗是远远不够的，需要从源头抓起，加强预防。糖尿病有“三级预防”，第一级是针对糖尿病的潜在人群，防患于未然，这是最重要的；第二级是针对已有的糖尿病患者，控制好他们的病情，预防出现并发症，这是目前最主要的工作；第三级是针对已发生并发症的糖尿病患者，防止并发症进一步恶化，降低致残致死风险。一直以来，人们的固有观念是得了糖尿病才开始饮食控制，其实Ⅱ型糖尿病的发生和不健康的生活方式相关，可以说是“病由口入”。因此，预防糖尿病就要通过科普宣传，帮助人们树立合理膳食观念，让“管住嘴，放开腿”成为人们的生活习惯。

科学用药

服用牛黄解毒片 须遵医嘱

王蕾

一位患者因便秘长期自作主张增加用量服用牛黄解毒片，结果身体日渐虚弱消瘦，检查后发现肝功能异常，B超显示有肝硬化，检查结果让大家大吃一惊：她的尿中神含量超过正常标准几十倍！

牛黄解毒片的配方中含有大黄、黄芩、生石膏、牛黄、冰片等药物，毒性较低，唯有雄黄毒性最强，用量又大，其主要成分为三硫化二砷，含砷约75%、硫24.9%，遇热易分解氧化，变成有毒的三氧化二砷，即俗称的砒霜，其毒害作用可影响到神经系统、消化系统、造血系统和泌尿系统等，造成慢性的砷中毒。

慢性砷中毒患者的表现：除有头痛、头晕等症外，突出表现为皮肤损害，症状为皮肤色素沉着、皮肤角质化过度、疣状增生及皮肤癌。色素沉着以躯干、臀部和腿部等非暴露部位多见，呈雨点状或广泛的花斑状黑色或棕褐色斑点。也可有胃肠功能障碍、肝脏肿大及四肢麻木等症，严重者肝功能有明显障碍。

常见含砷的中成药有牛黄解毒丸、牛黄消炎丸、六神丸、安宫牛黄丸、至宝丹、梅花点舌丹等。以上的中成药遵照医生药师的指导使用，能有效地治疗疾病，但是不恰当地服用，过量或长时间的服用势必导致健康隐患。

其中，牛黄解毒片的正确服用方法是：成人服用小片每日不得超过9片，大片不得超过6片，切忌过量或长期服用。

(作者系中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师)

医目了然

捐出步数 救助患儿



近日，罗氏制药中国携手爱佑慈善基金会启动“2020年罗氏儿童义走”公益项目，这是一项面向公众发起的线上公益捐步活动。

在全球新冠疫情爆发的特殊时期，今年的“罗氏儿童义走”携手腾讯公益，采用“云义走”公益捐步形式，打破时间与空间的限制，让更多爱心人士有机会参与其中。据悉参与者每捐1000步，罗氏制药将配捐1元爱心基金，直至达成100万元的配捐目标。所有善款将纳入“罗氏儿童义走专项计划”，为全国范围内符合条件的血液病及肿瘤患儿提供医疗救助。

图为由血友病儿童和志愿者儿童组成的血友之家红苹果合唱艺术团成员正在录制公益歌曲《让爱传出去》。

东韵摄

公勺 公筷 分餐制 让良好的就餐习惯从这里开始

本报记者 喻京英

公勺、公筷可防多种传染病

数据显示，我国幽门螺旋杆菌成人感染率超过50%，80%至95%的慢性胃炎患者、70%的胃溃疡患者、95%的十二指肠球部溃疡患者和89%的胃癌患者，都与幽门螺旋杆菌感染有关。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胃肠外科副主任、主任医师赵东兵对此倡议，要养成良好的就餐习惯，让幽门螺旋杆菌、新冠病毒及其他传染病的传播止于公勺、公筷。

人们在就餐时，许多病菌会通过唾液和筷子以及一些不注意的方式进行传播，其中，共餐是感染病菌的重要途径之一。倡导分餐制、使用公勺、公筷，是有效降低和减少疾病的重要方法。在新冠病毒全球肆虐的当下，专家强烈建议，就餐应采用分餐制，使用公勺、公筷，让致病病菌减少传播。在日常生活中，除了使用公勺、公筷、分餐之外，还可以通过以下方法减少感染病菌的机会：勤洗手，可以有效避免病菌通过手部进入口中；喝开水不喝生水，吃熟食不吃生食；按时刷牙，注意口腔卫生；避免用手或口喂食幼儿；进食定时定量，切忌暴饮暴食；餐后及时清洗餐具，经常进行消毒处理。

公勺公筷的喜与忧

中华医学会消化病分会的调查表明，在中国，几乎每两个人中就有一人感染幽门螺旋杆菌，而新冠病毒的传播，也与人们日常饮食习惯密切相关。共用餐具、不用公勺公筷、用口喂食、亲吻等，都可能传播病毒。

近日，在一家可以提供公勺公筷的餐饮店工作的服务员表示，新冠肺炎疫情发生以来，他们店的服务员都会在餐前为顾客提供公勺、公筷，并提醒其使用，很多顾客会礼貌性地表示感谢，但是真正使用公勺、公筷的却很少。有的顾客说：“我还没有使用公勺、公筷的习惯。一般来说，出来一起吃

的都是朋友、同事或者生意伙伴，本来就是为了解络感情。如果用公勺、公筷就会显得太生分了。”持这种想法的食客大有人在。有的人觉得用公勺、公筷“麻烦”“没必要”。在家就餐时，有时家里一起吃饭的人不多，用公勺、公筷太见外。还有人说，传染疾病的途径很多，光靠使用公勺公筷也不能完全避免。

现在有一些餐厅提供的是一次性有餐具备包，并未额外提供公勺、公筷，当顾客要求提供公筷时，服务人员拿来的却是一双和私筷没有区别的筷子，使用起来难以区分。目前，全国许多地方都开始关注这个问题，倡议食客就餐时使用公勺、公筷，有条件的要实行分餐制。如大连市疾控中心还多次提醒市民，倡导文明健康用餐：餐桌上使用公勺、公筷，实行分餐，间隔落座或同侧用餐，减少交谈、缩短时间，尽量减少在外饮食次数等。

专家指出，中国一些传统习惯需要与时俱进，比如一些老人在给孙辈喂食时，喜欢先把食物嚼碎再喂给孩子，或在喂食前先尝一口试试温度，有些家长还会跟孩子用同一套餐具吃饭，这些都是不卫生的习惯，很可能将各种细菌通过唾液传染给小孩子。虽然使用公勺、公筷并不能保证让人不得传染病，但是却能有效降低交叉感染的机会，而如果不使用公勺、公筷，一方面，会把自身鼻腔携带的细菌通过筷子传到菜上；另一方面，也会导致不同菜品本身携带细菌的交叉污染。

严防细菌病毒在餐桌上蔓延

分餐，顾名思义就是把菜肴等量分配到每个人的餐具中，供每一位就餐者独自享用，它具有卫生、互不传染等优点，可以有效防止细菌病毒在餐桌上蔓延，切断“口口相传”传染病的传播途径。相关人士表示，其实分餐制和公勺、公筷制在中国已经推广了很多年，但是成效不明显，这其中既有文化的原因，也有经济成本和个人习惯的原因。新冠肺炎疫情的暴发，为推行分餐制和公勺、公筷制提供一个新的契机，各地纷纷出台相应的鼓励政

策，加大宣传力度，强调实行分餐制和公勺、公筷制既是文明新风的体现，也有助于保持良好的个人卫生习惯，值得在全社会推广。

而使用公勺、公筷也可以在一定程度上避免浪费。比如，很多人在聚餐时怕不够吃，往往会点很多菜，但是最后又吃不完，结果是每一道菜都被不同的人夹来夹去，如果不打包，觉得浪费，打包的话心里又觉得不舒服的。而如果聚餐时使用公勺、公筷，由于菜肴没有被唾液所污染，就餐者可以放心打包未吃完的剩菜，从而避免浪费。

两会代表建议设立公筷日

在今年的全国两会上，代表委员们资料袋中就多了一份公筷、公勺，此举既方便了代表委员们在用餐时使用，又让他们带头践行“公筷行动”。全国人大代表、杭州歌舞剧院院长崔巍建议，将每年11月11日设为“全民公筷行动日”。“11”月“11”日代表两双筷子，形象好记。”从科学角度来看，除了食用不安全食物等直接导致食源性疾病之外，人体呼吸道的唾液、飞沫等也是许多传染病的主要传播途径。此次新冠病毒的主要传播方式就是经呼吸道飞沫传播和密切接触传播。多名医务工作者表示，对新冠病毒以及其他病菌和传染病而言，公勺、公筷及分餐制是一道有效的屏障。

“就餐者中的病人或病原携带者，可随着围桌共食中来回‘穿梭’的筷子，将疾病传播给一起就餐的健康人群。”上海市黄浦区卫健委主任杨国威这样提醒。武汉大学中南医院贾明芳等人发表在《护理学报》的一项研究显示，经过对2180名居民幽门螺杆菌感染现状与危险因素进行分析后得出结论，用公勺、公筷进餐，是减少病菌感染的有效措施之一。

专家表示，使用公勺公筷、分餐制，既是卫生健康的文明用餐方式，也是防止细菌病毒在餐桌上蔓延的有效措施，多一双公筷，多一次分餐，就多一份健康保障。因此，要大力倡导使用公勺公筷、分餐进餐，形成文明的用餐方式。

链接▶▶▶

使用公勺、公筷，利人利己保健康

专家提醒，使用公勺、公筷很有必要，它有两个“显而易见”的好处：一是干净卫生、预防疾病。使用公筷、公勺可以避免共同用餐时个人使用的餐具接触公共食物，减少对菜品的污染，降低病从口入的风险，特别是降低幽门螺杆菌、甲肝病毒等食源性病原体的传播。新冠肺炎疫情期间，避免混用餐具也能在一定程度上降低病毒传播的风险。

二是减少浪费、文明餐饮。使用公勺、公筷可帮助大家养成定量取餐、按需进食的习惯。在外用餐没有吃完的，可以放心打包回家，在减少浪费的同时，也培养了人们环保节约的良好风尚。

总而言之，无论是杜绝病从口入，保护家人健康，还是倡导餐饮文明，使用公勺、公筷都很有必要。这次新冠肺炎疫情的暴发对于改变我们传统的共餐习惯是一次加强引导的契机。关键要转变观念和认识，通过每个人坚持不懈的努力，久而久之，使之成为人们自觉的健康生活方式。

专家再次呼吁：在外就餐时，带上自己的筷子和勺子，把餐馆的餐具作为公勺、公筷使用。

在使用公勺、公筷时，很多人嫌麻烦，容易混淆，专家也给大家分享了自己的“家规”：

在家吃饭时，可以采用分餐制，把做好的饭菜直接分装到家庭成员各自专属的餐具中，大家只是同桌吃饭；如果餐具做不到完全独立，至少要养成每个菜都用公勺、公筷夹取（盛取）的习惯。在外就餐时，则应主动要求店家提供一菜一勺（一筷）。



不习惯

新冠肺炎疫情发生后，提倡使用公筷公勺蔚然成风。近期，记者在长沙市走访时发现，部分餐饮场所仍未提供公筷公勺；有些餐饮场所尽管提供，但食客使用情况并不理想。

新华社发 刘道伟 作

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

夏季皮炎咋回事？

王红蕊

每到夏季，有些裸露在外的皮肤，尤其是四肢两侧，可能发生对称性的密集细小的红色丘疹，伴有血痂，奇痒难忍，这就是夏季皮炎。夏季皮炎是由于气候炎热引起的一种季节性的炎症性皮肤病，常在6—8月份发病，是由于气候炎热、温度高、湿度大，加上灰尘等刺激皮肤引起发病。

夏季皮炎的皮疹主要累及躯干、四肢，尤以小腿部为甚，对称分布。皮疹主要表现为大片鲜红色斑，在红斑基础上有针头至粟粒大小的丘疹、丘疱疹，痒感明显，搔抓后可出现抓痕、血痂，并伴有灼热感，由于奇痒难忍而搔抓，常出现条状抓痕、血痂，久之皮肤粗糙增厚，天气转凉后皮疹可自然减轻或消退，消退后还会留下色素沉着。

夏季皮炎又名夏令皮炎，是夏天的多发病、常见病。

出汗是夏天人体散热、排泄的主要渠道，在高温天，人体汗液可达到每小时3—4升，而汗液中水分占99%，剩余的1%中，一半是以钠、钾为代表的无机盐，一半是尿素、乳酸、氨基酸代谢的有机物。这些无机盐、有机物都不是正常存在于皮肤表面的物质，当水分蒸发以后，这些物质就会滞留在皮肤上，量一多，时间一长，就会对皮肤形成刺激，导致皮肤炎症。

夏季皮炎好发于中年偏胖的女性和婴幼儿。“夏季皮炎”与“痱”是不一样的。痱是由于环境中的气温高、湿度大，出汗过多不易蒸发，汗液使表皮角质层浸渍，致使汗腺导管口闭塞，汗腺管内汗液滞留后因内压增高而发生破裂，外溢的汗液渗入并刺激周围组织于汗孔处出现丘疹、丘疱疹和小水泡。其皮损主要累及头、面、躯干和褶皱部位。由此可见夏季皮炎的皮疹特

点及分布部位均与“痱”不同。

夏季皮炎中医又称夏令苔藓、夏疥、暑热疮，中医治疗比较有效。推荐夏季皮炎洗方，主要由银花30g、蒲公英15g、防风12g、牛蒡子15g、薄荷6g、白藜皮15g、地肤子15g、苦参10g、紫草15g、丹皮10g、生甘草6g组成。该方清热凉血，除湿止痒。

夏季皮炎的发生是可以有效预防的，保持室内通风和散热，室内温度不宜过高，周围环境不宜过度潮湿；穿衣应尽量宽松，应穿戴纯天然材质衣物以利吸汗，及时更换潮湿衣物，保持皮肤干燥、清洁；用温水沐浴，浴后轻轻拭干，全身外用保湿润肤剂；避免搔抓，以免造成继发感染。此外，还可外用1%炉甘石洗剂、1%薄荷石洗、1%薄荷酒精或糖皮质激素外用制剂。

(作者系北京朝阳中医医院副主任医师)