

# “二阳”增多,别过度焦虑

5月15日,北京、上海、广州多家三甲医院发热门诊人员接受媒体采访时表示,最近门诊新冠感染患者有所增加,就诊需排队半小时以上,有的医院要排3小时。“二阳”是否大规模来了?

## 阳性患者目前仅小幅增加

“‘五一’假期后,医院发热门诊查出的阳性患者多了起来,一般每天有四五个,多的时候十几个。”福建医科大学附属第一医院感染科主任丁海波介绍,其中,多数患者是“初阳”,也有人“二阳”,包括各年龄段。多数患者症状较轻,以发热、咽痛、咳嗽为主。

“‘五一’假期后,感染科收治了十多个新冠肺炎住院患者,都是‘初阳’的。门诊的病人中,‘初阳’较多,也有‘二阳’的。”福建医科大学附属协和医院

感染科主任刘青说,免疫力较弱的人群更易“二阳”。近期福建省新冠发展态势与全国其他省份类似,部分地区感染人数开始缓慢上升,感染者主要集中在三类人群:未被感染人群、新冠抗体已下降的人群、存在免疫缺陷人群。

## 别焦虑,症状普遍较轻

专家表示,总体来说,这波疫情症状较轻,患者感受与得了流感差不多,一般进行对症处理、多休息即可。相比“初阳”患者,“二阳”患者的症状普遍更轻,发烧程度减弱了,明显咽痛的都很少。“市民不必太过焦虑。”专家们建议不必恐慌,应科学看待。

## 做好科学防护,远离“二阳”

中老年人警惕“二阳”,应做好科学防护。

1. 高龄老人、糖尿病患者、肿瘤患者等,建议按要求接种新冠疫苗。

2. 家中可适当备些新冠抗原试剂及退烧药、止咳药和感冒药。出现疑似新冠症状,及时就诊。

3. 平时做好体温、血糖、血压的监测,有基础疾病者要按时服药。注意用指氧夹监测血氧饱和度,当血氧饱和度小于93%或出现咳嗽、胸闷等其他症状加重,尽快就医。

4. 当下是甲流和普通感冒的高发期,若出现发热等症状,要自测抗原或到医院接受核酸检测,以明确病因、辨证施治。

5. 应勤洗手、少熬夜、注意通风,增加优质蛋白质的摄入,尽量减少外出,外出时要佩戴口罩。家人如接触社会面较多,可减少非必要探视次数,降低感染风险。(摘编自《福州晚报》《第一财经》等)

# 哪些人要限制吃碘盐

5月15日是我国第30个“防治碘缺乏病日”。食盐加碘是最有效、安全、简便的补碘途径,但不少人疑惑:现在甲状腺癌病例增多,是因为碘盐吃多了吗?

江苏省疾控部门表示,目前尚无证据表明食盐加碘与甲状腺癌高发现象有关。全球主要国家,无论是是否采取补碘措施,无论碘摄入量增加、稳定或下降,甲状腺癌的发病率都有增加。

哪些人需要限碘?据《中国居民补碘指南》:甲亢患者应限制碘摄入,尽可能忌用富碘食物(含碘盐)和

富碘药物。甲减分临床甲减和亚临床甲减。甲状腺全切或完全破坏所致的甲减,患者需接受甲状腺激素的替代治疗,食用加碘盐或未加碘盐对甲状腺无明显影响;如果为甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留,可正常碘饮食,包括食用加碘盐。建议甲状腺功能正常的自身免疫甲状腺炎患者适当限碘,可吃加碘盐,但限制海带、紫菜、海苔等富碘食物的摄入。如果发现甲状腺结节,要适碘饮食(不吃过多盐)。(摘编自《扬子晚报》)

## 夏季来临,“嗦粉”有风险

夏季来临,“嗦粉”有风险?武汉市疾控中心食品安全卫生所副主任伍雅婷提醒,夏季高温潮湿,河粉、肠粉、凉皮等湿米粉及泡发的银耳、木耳易产生米酵菌酸毒素。其耐热性强,开水煮沸和高压蒸煮均不能破坏它,进食后即可引起中毒。

轻者表现为恶心、呕吐、腹泻、无力,重者出现黄疸、呕血、血尿、休克甚至死亡,一般无发热,病死率超过50%。

建议从正规渠道买河粉、米粉等,且应当天吃完。银耳、木耳应即泡即用。有不适应症状尽快催吐,及时就医。(摘编自《武汉晚报》)

## 孝顺女儿送单身妈妈住进泰康之家·湘园

# 您安享晚年便是我最安心的孝道

自从老伴走后,湖南长沙65岁的温阿姨过着独居养老的生活。她有腿脚摔伤,在一次逛街时,还不慎摔成了膝关节粉碎性骨折。女儿常年在外出打拼事业,当朋友分享孙辈环绕的乐趣时,她只能沉默……和大多数“50”后一样,温阿姨历经了不少人生坎坷,不一样的是,她有个孝顺、优秀的女儿,决心带她走出固有的生活圈,从头再来。

“我给妈妈的主张是:你来湘园,是为了感受60岁后不一样的人生,重新为自己活一次。”一个多月前,在女儿夏倩的安排下,温阿姨住进了泰康之家·湘园高品质养老社区,从此拥抱全新的晚年生活。5月10日,我们在湘园约访了这对母女,倾听了她们的温情故事。

## “妈妈,你还可以有第三春”

“我在妈妈的朋友圈里,是个特别孝顺的女儿,但我觉得自己其实是孝而不顺型——我对她很好,但不会全听她的话,这是基于我的个人阅历和认知不同。过往这些年,我常在外地,妈妈一直都给我足够的自由、空间和信任,让我做想做的事。到我这个年纪,无儿无女,一般人是不理解。幸运的

是,妈妈会理解并相信我的选择。”夏倩,“80”后,湖南本土一家品牌策划机构的合伙人及团队主脑,曾在深圳、新疆等地创业数年。

温阿姨是老长沙人,搬进梅溪湖某高档小区6年,但大家都是关门闭户的,连邻居是谁都不知道。多年来,她学会了向女儿报喜不报忧,小病小痛一概不说。直到去年,老伴去世,她一整年都没走出来……“我长期失眠,白天情绪也不好。”状态低迷的温阿姨便通过网络寻求寄托,开始沉迷刷抖音、网购。“一天,女儿拿着我的手机算了笔账:我两个月竟在抖音买了一万多元东西!我自己都吓一跳!”

“当时妈妈心情不好,我也很难过。我能想到的,只有先帮她跳出那个充满回忆的生活场景,进入更好的环境,让她在多方面都能得到改变的可能性。”夏倩希望妈妈能完全从丧偶中走出来,感受新生活、结识新朋友。“我跟她开过最大的玩笑是,妈妈,你还可以有第三春!”从去年开始,夏倩着手为妈妈规划晚年生活,第一选择就是泰康之家·湘园。

## “愿妈妈在这儿重新活一次”

“去年女儿就帮我在湘园报名

体验入住,我试住后感觉很好,但我说我要等到70岁后再去住。去早了,花的钱更多。”温阿姨说。

“我对妈妈说,你可以70多岁再来,但如果从你现在到70多岁的这十年内的心态和生活方式还像之前一样,那么十年后,你的身体状态很可能不如你现在,那这十年亏不亏钱?而如果你能提早十年来这里享受生活,让自己的状态变得更好,身体和精神都有质的飞跃,那这十年看似多花的钱,又有价值没有?”夏倩还为母亲算了一笔账:一个人住,光是买菜做饭、搞卫生等就要花费大量的时间、精力和钱;出门游泳、健身、唱歌等,单次消费都要花不少钱;关键是社区周边暗藏人为风险,独居老人陷入保健品陷阱、非法集资陷阱的数不胜数;而像她妈妈这样整天宅家刷抖音的,也易冲动消费。“所以,老年人居家养老,隐形消费不少,显性风险更大。综合考虑,我觉得妈妈住在泰康是很值的。我不要妈妈想任何事,只要她住得开心,就是我的价值所在。”夏倩说。

## “住进湘园,就像搬了个家”

“我同学、亲友都来看了,都说

倩倩的选择是对的,湘园不是他们刻板认知中的养老院。我说我就是换了个环境,搬了个家而已。这里像家里一样自由,想去哪就去哪,只要出门前刷个脸就行。而且门口就有地铁站,方便又安全。”温阿姨住的是一室一厅带阳台户型,卧室大、采光好,室内品牌家电一应俱全,算是拎包入住。在湘园住下后,她的心态明显变好了。白天忙着参加写字、唱歌等各种社团活动,还结交了很多新朋友。一直想学的游泳,也在这儿实现了。因为心无杂念,晚上睡眠也大大改善了。

现在,夏倩也多了一个新的职业名片——泰康人寿保险HWP(健康财富规划师),为中高净值人群及家庭提供一站式养老、健康和财富管理解决方案的专家。“这是我很看好的一份长期事业。我成为HWP的初心就是为了自己和妈妈的未来考虑。妈妈能安享晚年,就是我最安心的孝道。我会尽自己的能力支持她、照顾她。”

## 享老体验官征集

泰康之家·湘园3号楼开放在即。即日起,面向社会征集10户长辈进行“三天两晚”免费入住体验。名额有限,火热报名中,有意者请拨打电话40060-95522咨询。