

全球新冠疫情为何仍在高位

世界卫生组织最新发布的全球疫情周报显示,自新冠疫情暴发以来,全球每周新增确诊病例数多次反弹。虽然过去一个月全球疫情基本保持稳定,但每周新增确诊病例数仍处于较高水平。

分析人士认为,不断出现的新变异毒株、开学季到来、过早放松防疫措施以及全球疫苗接种不均衡,都是当前全球疫情居高不下的原因。

A 变异毒株加速传播

新冠病毒持续变异为全球抗疫带来严峻考验。世卫组织近日把首次在哥伦比亚确认的变异新冠病毒 B.1.621 命名为缪毒株,将其列为“需要留意”的变异株。初步数据显示,缪毒株会削弱抗体效力。

据世卫组织统计,还有埃塔、约塔、卡帕、拉姆达毒株被标记为“需要留意”的变异毒株;阿尔法、贝塔、伽马、德尔塔毒株被标记为“需要关注”的变异毒株。其中,德尔塔毒株比其他毒株更具传染性。

自 2020 年底首次在印度出现以来,德尔塔毒株已成为当前世界大部分地区流行的主要变异毒株。多项研究发现,该毒株具有病毒载量高、复制速度快等特点,挑战疫苗保护效力。美国疾病控制和预防中心一项研究显示,自德尔塔毒株成为主要流行毒株后,在美获批的疫苗整体有效性降低约三分之一。以色列卫生部 7 月底发布的数据显示,受德尔塔毒株影响,辉瑞新冠疫苗在以色列预防新冠感染的有效率降至 39%。

另一种最早在秘鲁被发现的变异毒株拉姆达也蔓延至多国,特别在南美国家造成较多感染。世卫组织此前发布报告称,拉姆达毒株的刺突蛋白存在多个突变,这可能导致其拥有比原始毒株更强的传播性和抵抗中和抗体的能力。

目前全球正值开学季,大量学生返校,由于疫苗覆盖有限,儿童和青少年群体面对变异毒株时感染风险较高。

随着中小学开学,斯洛文尼亚新冠疫情出现反弹。斯政府公布的数据显示,仅 9 月 1 日开学当天,该国新增新冠确诊病例 55 例,为 5 个月来单日新增确诊病例数最高纪录。据爱尔兰媒体报道,自 8 月底开学以来,各地至少有 10 所中小学发现新冠确诊病例,部分学校或班级被迫关闭。9 月,许多日本中小学校也先后开

随着 6 月疫情有所好转,一些欧洲国家相继放宽防疫管控。塞浦路斯允许部分娱乐和餐饮业恢复营业,西班牙取消了室外强制戴口罩的规定,英国更是取消在室内公共场所戴口罩的规定。

对此,卫生专家发出警告。英国伦敦大学玛丽皇后学院、牛津大学以及利兹大学等机构学者 7 月 7 日在国际医学期刊《柳叶刀》发表公开

大规模疫苗接种已帮助多国有效抗击疫情。一些接种率高的地区重症率和病亡率均显著下降,但疫苗接种呈现严重的全球不均衡,欠发达国家和地区的疫苗接种率普遍偏低。

世卫组织数据显示,截至 7 月底,只有略超过半数国家的新冠疫苗接种率达到 10%,不到四分之一国家的接种率达到 40%,仅有 3 个国家的接种率达到 70%。与此同时,非洲大陆已接

B 开学季遇疫情反弹

学,东京面临比以往任何时候都严峻的新冠疫情影响。日本防疫专家认为,这波疫情的一个特点是由孩子传染给家人。

美国儿科学会 9 月 7 日发布的数据显示,现阶段全国每周新增新冠确诊病例中,儿童病例占比超过四分之一。儿童新冠病例在今年夏初有所减少,但从那以后“呈指数级上升”,8 月 5 日至 9 月 2 日超过 75 万名儿童感染,但目前发展成重症的情况不多见。疫情暴发以来,美国累计 500 多万儿童新冠病毒检测呈阳性。

C 过早放松埋下隐患

信说,英国政府有关在英格兰实施最后阶段“解封”的决定“危险和草率”。

在德尔塔毒株来势汹汹之际,美国多地却过早放松在公共场合戴口罩、保持社交距离等防疫措施,美疾控中心在 5 月份就不再建议已完成新冠疫苗接种的人参加室内和室外活动时必须戴口罩。随后 7 月疫情大幅反弹,多地又不得不重启“口罩令”。

D 疫苗接种不均衡

种的新冠疫苗量不到全球已接种总量的 2%,非洲人口中仅有 1.5%完成接种。

在一些国家,也存在部分民众接种意愿低的情况。美国国家过敏症和传染病研究所所长福奇近日说,美国有 7500 万人符合接种条件却仍未接种新冠疫苗。南非卫生部副部长西邦吉塞尼·德洛莫此前向议会介绍抗击新冠疫情影响措施时指出,南非部分民众接种意愿低,对抗疫构成重大挑战。

据新华社

补充维生素 C 彩椒、甜椒、青尖椒 都别放过

维生素 C 是大家再熟悉不过的营养素了,一提到它的含量,不少人的第一反应是橘子、橙子、柠檬、猕猴桃这些水果。其实,有一种蔬菜的维生素 C 含量也很出色,它就是——辣椒。

辣椒的维生素 C 含量按种类排名:甜椒>彩椒>小红尖辣椒>青尖椒,其中含量最高的是甜椒,它的维生素 C 含量相当于橙子的 4 倍、苹果的 43 倍。吃 100g 甜椒或彩椒,就分别可满足成年人每日维生素 C 推荐摄入量的 130%和 104%。

吃辣和长痘之间并没有明确的关系

很多本是无辣不欢的人,为了不长痘就忍痛拒绝吃辣,认为吃辣是导致长痘的因素之一。实际上,吃辣和长痘之间并没有明确的关系,反而还有研究称辣椒素能够用于治疗痤疮。在《中国痤疮治疗指南(2019 修订版)》中饮食方面也没有提到预防痤疮得戒辣,只是说限制高糖和油腻饮食及奶制品,尤其是脱脂牛奶的摄入,适当控制体重、规律作息、避免熬夜及过度日晒等均有助于预防和改善痤疮发生。也许有人会说,为啥每次吃完辣的食物,脸上的痘痘就会马上蹦出来。这是因为吃辣可能会导致面部炎症更明显,看上去原来本不明显的痘痘会因为“辣”的刺激而变得更红,看起来也就更明显。

适当吃辣并不会对肠胃带来伤害

不少人在吃完辣椒以后,胃部会有发热的灼烧感,这是因为辣不是一种味觉,而是一种感觉,辣椒素可通过相关酶和蛋白受体介导人类肠道产生灼痛感,但适当吃辣并不会对肠胃带来伤害。2019 年在《中国循证医学杂志上》所发表的一篇文章中,介绍了辣椒摄入与胃癌发病风险关系的 Meta 分析,共纳入 18 个研究,共计 13142 例受试者,结果显示:亚洲人中大量食用辣椒与胃癌的发生显著相关,但少量食用辣椒则与胃癌的发生不相关。所以,对于喜欢吃辛辣食物的朋友们,吃辣可以,但得注意适可而止,别过度。

吃辣椒并不能帮助减肥

吃辣到了一定的量,就会浑身发热、呼呼出汗。于是很多人就有一种感觉:辣椒可以提高身体的代谢速度,可以帮助我们减肥。吃辣确实有助于提高一点基础代谢,但提高的幅度很少,作用并不大。这个量只要平时做菜少吃半勺油就能减下来。很多辛辣的菜肴比较油腻,都是很下饭的,会促进食欲,让你吃得更多,能量摄入也更高了。

适当吃辣椒 可降低高血压的发病风险

可能有用。实际上,关于吃辣和血压之间的关系虽然有些研究,但结论还不是很明确。国际权威学术期刊《细胞—代谢》杂志发表过一篇研究成果:长期膳食辣椒素干预能显著促进内皮依赖的血管舒张。辣椒素不仅可以抑制脂肪合成和预防肥胖,还可改善血管功能及降低血压。另外,国内的一项队列研究也指出:辣椒摄入量与中国成年人患高血压的风险呈负相关,适当吃辣椒可降低高血压的发病风险。不过,更推荐大家选择彩椒和青椒,不仅能够摄入丰富的维生素 C,同时它们的钾含量都比较丰富。对于有控制血压需求的朋友,可以适当吃辣椒。

因此,要想补充维生素 C,彩椒、甜椒、青尖椒都别放过。至于小红尖辣椒,由于口感太过于辛辣,一般人也吃不了多少,当做配菜更合适。对于喜欢吃辣的小伙伴不用再顾虑长痘和伤胃的传言,只要不一次性大量食用,就可以愉快地享用。

据新华社

“网红”教授戴建业：

要“弹性”对待人生和生活

一件黑色的 T 恤衫,背后印着“下辈子做一个诗人”。这是“网红”教授戴建业的日常穿着。这位口音浓重、言语诙谐的业界“大拿”,在抖音等社交平台讲解古代文学、谈论文人骚客,吸引了众多网民关注。

“头发掉了就让它掉。”“失恋不害怕,还没开始哪来结束?”对网友们提出的问题,他亦风趣作答。教师节之际,记者采访了戴建业教授,听他疏解年轻人的困惑。

从教四十余载,退休之前,戴建业是华中师范大学文学院古代文学学科带头人、博士生导师。这几年,除了在教室里讲解诗词,他把课堂开到了网上。

视频直播和短视频中,他调侃陶渊

明:“‘种豆南山下’听着不错吧,下一句是什么?‘草盛豆苗稀’,种成这个鬼样子还好意思。”他评价徐志摩:“这个‘混蛋’,又风流、又潇洒、人见人爱。然而,诗写得真好,是个天才。”

隐匿在作品背后的文人风采和故事,通过他的讲述显得有血有肉。

“很多人质疑视频不足以达到深层次阅读。”在戴建业看来,正确的学习方式是从视频中了解诗词,再扎根原著,系统地读书。弄懂传统文化,进而获得真正的文化自信。

博览古今的视野、幽默风趣的表达,让他在网上收获大量粉丝。仅抖音平台,就有 570 多万粉丝关注他的账号。每当看到留言,戴建业总是很高兴。

“我希望随和点,能跟年轻人和学生们成为朋友。”戴建业说,“教学相长,师生之间应该平等以待。”

私信里,经常有人跟他讨论人生,他总以“过来人”的角度答疑解惑。

有网友说:“失恋好痛苦。”他回复:“姑娘,你这个年纪,能和你谈恋爱的人有一个亿,还没开始,哪来的结束。”有网友因容貌不自信前来咨询,他留言:“即使再美的人也有人不爱。”还有网友说:“头发掉了怎么办?”他回应:“那就让它掉,它实在要掉你也没办法。”

“要‘弹性’对待人生和生活。”戴建业说,时代与社会一直在变化,拥有开放的心态才能接纳新的东西,及时自我调整,日子总会向前迈进。

据新华社