

防控“新冠” 你我践行

——科学防控新冠肺炎信息荟

第 2 期

科技进步研究所

2020 年 2 月 11 日

科技攻关

◇ 抗病毒药物瑞德西韦临床试验在武汉启动

在科技部、国家卫健委、国家药监局等多部门支持下，抗病毒药物瑞德西韦(remdesivir)已完成临床试验的注册审批工作，首批新型冠状病毒感染的肺炎重症患者 2 月 6 日将接受用药。

据介绍，目前药品运输、分组编盲等前期准备工作已完成。瑞德西韦临床试验由中日友好医院、中国医学科学院药物研究所牵头，研究将在武汉金银潭医院等多家临床一线接诊新型冠状病毒感染肺炎患者的医院中进行，拟入组 761 例患者，采用随机、双盲、安慰剂对照方法展开。

中国工程院副院长、中国医学科学院院长王辰院士在启动会上表示，各界对这一试验有期望，但有无效果，还需要等待严格的科学试验结果。（来源：新华社）

◇ “肺炎 1 号方” 获批临床使用

2 月 8 日，广东省药监局、卫健委、中医药管理局发布通知，疫情期间允许广东省新冠肺炎定点救治医院直接调剂使用透解祛瘟颗粒。

此前，经 1 周临床观察，应用“肺炎 1 号方”治疗新冠肺炎（轻症）确诊病人 50 例，全部患者体温恢复正常，50%患者咳嗽症状消失，52.4%咽痛症状消失，69.6%乏力症状消失，无一例患者转重症。

经有关部门论证，基于“肺炎1号方”颗粒具有改善新冠肺炎（轻症）临床症状和可能减少重型肺炎发生趋势的疗效，同意“肺炎1号方”颗粒按照广东省医疗机构传统中药制剂提出备案申请，并纳入应急审批程序准予附条件备案。该制剂规范名称为“透解祛瘟颗粒”。专家提示，该方仅限于治疗轻症确诊病人和疑似病人，不可当作预防方使用。（来源：人民日报）

防控知识

◇ 居家防控——练八段锦、做艾灸、煮壶代茶饮 足不出户做防护

在新型冠状病毒肺炎疫情高发的时候，让大家足不出户做好个人及家人的防护工作，北京市海淀区卫生健康委总结出一些中医防疫的实用建议。

做八段锦——八段锦动作和缓，简单易学，又能调和心态，抻筋拔骨，涵养正气，还不用太大的地方，非常适合在居家隔离期间进行。

做艾灸——在我国传统民间医药学中，艾叶用于预防疫病已经有几千年的历史，端午时节民间历来就有插艾叶的习俗。经常艾灸神阙、关元、气海、胃脘、足三里等穴位，可以温阳散寒除湿，调理脾胃，提高机体的免疫功能，对于预防疾病也是很有帮助的。

煮壶代茶饮——根据体质适当选用一些中药进行预防。《北京市新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案（第二版）》中推荐了成人、儿童中药预防处方，可以根据自身情况选用。

【处方一】适用于流行期间普通人群的预防（成人）

麦冬 3g、桑叶 3g、菊花 3g、陈皮 2g。

以上 4 味代茶饮，用于群体预防性投药加黄芪 10g。

【处方二】适用于流行期间普通人群，尤其适合伴咽喉不适、大便偏干者（成人）

金莲花 2 朵、麦冬 5 粒、青果 2 粒（打碎）、白菊花 2 朵。

以上 4 味代茶饮。

【处方三】适用于流行期间与新型冠状病毒肺炎患者密切接触

或慢性基础病患者的预防（成人）

生黄芪 9g、北沙参 9g、知母 9g、金莲花 5g、连翘 9g、苍术 9g、桔梗 6g。

以上 7 味以水煎服，每日 1 次，可以连续服用 6 天。

【处方四】适用于流行期间普通儿童预防

金银花 3 克、芦根 6 克、陈皮 2 克。

以上 3 味水煎代茶饮，用量根据年龄、体重适当加减，可以连续服用 6 天。

对于平常湿气较重的痰湿体质，可服用藿香正气软胶囊（或水），剂量减半用以调理；对于平常抵抗力较弱，经常感冒，一受风寒就鼻流清涕，打喷嚏怕风的人，可以用玉屏风散小量服用，提高机体抵抗力。（来源：新京报）

心理疏导

◇ 防控心理调节指南（一）——大众居家心理调节

面对新型冠状病毒肺炎疫情，很多人都陷入了不安、焦虑、恐惧中，但是过度悲观于事无补，居家者应积极调整心态，采取积极应对策略，一方面密切监护自己身体情况，必要时及时就医，另一方面学会用科学的防护方法保护家人和身边人，为疫情的早日缓解作出积极贡献。

下面介绍几种简单、实用的疏导方法，可帮助大家调节好自己的情绪，缓解心理上的不适：

1. 保持规律、健康的生活作息。规律的生活作息、健康的饮食、适当的体育锻炼有利于身心健康，而且能够有效提高身体的免疫力。

2. 丰富生活，心理减压。通过身心放松，从而保持一种健康、积极向上的心态。如读书、看电影（避免消极类型）、玩不费脑的小游戏、室内运动（健身操、放松冥想、瑜伽等）、洗澡、做家务、网络聊天等，还可以学习一项新技能等，并且享受这个过程。

3. 专注做事，不传谣言。集中注意力在你手头上需要完成的事情，避免陷入舆论造成的消极的情绪。强调从官方渠道平台获

取有关新型冠状病毒感染的肺炎疫情的信息，科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害，不过分关注负面报道，不轻信与传播谣言，不过度解读，积极关注防控信息，学习掌握防控知识，坚定战胜疫情的必胜信心。

4. 勇敢倾诉，放下负担。坦然面对和承认自己的心理感受，不必刻意强迫自己抵制或否认在面对突发事件时产生的害怕、担忧、惊慌和无助等心理体验，尽量保持平和的心态。你可以将自己心中的不满、负面的想法、感受、困惑毫无保留地向家人或好朋友倾诉，这是日常生活中最常用的方法，也是最有效的方法之一。

5. 转移注意力，避免刺激。尽可能躲开导致心理困境的外部刺激。在心理困境中，人的大脑里往往形成一个较强的兴奋灶。回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋灶让位给其他刺激引起的新的兴奋灶。建议大家减少刷微信朋友圈、聊微信群，看微博中相关内容的频率。

6. 正面行为缓解压力。可以通过创造具有正面意义的应激行为来缓解压力。比如，“捐款”就是一种解决心理压力的方式和寻求参与的办法，被公开展示的捐助行为能够形成互帮互助的气氛，有助于减轻“个体孤立”的压力。同样，创造良好的客观环境也有助于缓解心理压力。

7. 转换视角，舒缓情绪。有时候，同一现实或情境，一个角度可能引起消极的情绪体验，陷入心理困境，另一个角度，就可能发现积极意义，从而使消极情绪转化为积极情绪。在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，换个角度看问题，就会淡化消极情绪。

以上7个疏导方式，能够帮助大家缓解情绪和心理上的不适，身心健康地度过每一天。

谣言惑众

这些谣言不可信

◇ 钟南山：新冠肺炎治愈后会留后遗症，比SARS严重

钟南山院士没有说过这样的话。1月31日，北京卫视《养生堂》“疫情防控特别节目”播出了30日对钟南山院士的专访。专访中记者提问：目前，很多的患者已经出院了，已经累计治愈出院病例243例，1月31日，武汉金银潭医院有20名治愈者出院。这些患者他们有没有后遗症呢？钟南山院士表示：到现在我没有发现有很明显的后遗症。治愈的可能以后会大量增加。这个疾病对确诊的病人，目前病死率是2.5%。我们现在也想尽办法控制病情，主要是一些危重病病人的病死率高一些，目前对重症病人加强对他的医疗跟生命支持。

◇ 十秒钟自我检测法！有没有肺炎，做个深呼吸就知道

这样的方法不科学，也毫无意义，不建议大家自测，以免带来不必要的担心。比如气道痉挛，气道高敏性疾病，深呼吸后或者即使不深呼吸，也会出现阵发性或持续性咳嗽，但这并不代表存在肺炎。这类人群很多去做肺功能也是正常的，不发烧、不胸闷，心肺都正常。

真正的肺炎，会有呼吸急促、喘鸣、胸部凹陷、肺部湿罗音这样的典型表现，这次新冠病毒肺炎，CT/X光还会显示典型的肺部变化，当然，真到了这一步，不做这样的“土办法”测试，症状也开始显现一些了。

◇ 可以通过防水与否鉴别口罩的真假

不能通过这个方法判断口罩真假。一般口罩表层的布都是聚丙烯纺粘非织造布，聚丙烯本身是一种疏水材料，将其做成口罩用纺粘布后，自然也是疏水的。除非对这类材料施加较大压力，否则水流很难穿透。市面上很多伪劣口罩的表层也用可以防水的聚丙烯纺粘非织造材料，但对于口罩中间层起到核心防护作用的带静电熔喷布，有些伪劣口罩用纺粘布冒充，有些用没有静电的熔喷布。所以，仅通过是否防水来鉴别并不靠谱。

◇ 哈佛八剑客、李开复、庄晓莹集体回国援助武汉

网传“哈佛八剑客回国援助武汉”视频，实际是八人参加其他科研项目相关报道的拼接，他们八人自2009年陆续回国，进

入中国科学院合肥物质科学研究院工作，与此次武汉疫情无关。庄晓莹与 2010 年海外留学毕业后回国任教，现任同济大学土木工程学院地下建筑与工程系教授。“德国最不愿放走的顶尖中国科学家”一说法，其实源于一篇自媒体文章《德国最不想放回中国女天才：就算要走，也希望是朋友不是敌人》。庄晓莹博士 2019 年 8 月通过公众号“德欧华商”对此进行驳斥，并敦促自媒体平台尽快删除该博文。李开复也早于 1998 年回国，并于 2009 年创办北京“创新工场”。二人皆与朋友圈中的“集体回国，直奔武汉”传言不符。

◇ 为了降低气溶胶传播几率，应该把二氧化氯放进加湿器

需要先指出一下，国家卫健委再次申明，新冠病毒通过气溶胶的传播途径尚未安全确定，只是一种可能性，需要谨慎，安斯不能过于恐慌。

戴口罩进入公用电梯，这是一种合理的防护措施，但是要在这些空间中过多试用二氧化氯，那就是恐慌了。二氧化氯在空气中可以分解为氯气和氧气，过多或长期接触氯气，对人体都是有伤害的。二氧化氯本身也有刺激性气味，对皮肤、眼睛都有刺激性，高浓度吸入人体后甚至可以诱发肺水肿、致死。所以，如果不是环境中确实有病毒污染，一般不会使用二氧化氯气雾消毒这样的极端措施。因为恐慌而过分的预防，也是有风险的。

◇ 钟南山推荐中药汤剂预防新冠病毒

广州医科大学校长王新华回应称：外界所传的“钟南山院士公开的一则中药预防方子”，是广医一院个别医生所开的方子，在给医院医务人员群体服用后，大家感觉有帮助而已，不是钟南山院士推荐的，并非外界所宣称的重大发现。

(来源：腾讯较真)

(以上资料均收集自互联网，仅用作防控新型冠状病毒肺炎的公益宣传，不得作商业用途；所有资源版权均归资源持有人所有。同时无意侵犯版权所有人的合法权益，如有侵犯您的权益的文章或资源，请直接通过邮件联系我们 365655207@qq.com，我们会第一时间屏蔽或删除。)

编辑：科技进步研究所
