

# 斯坦福醫學教授:兒童戴口罩好處有限



斯坦福大學(Stanford University)的醫學教授巴塔查亞(Jay Bhattacharya)博士近日表示,要求兒童戴口罩對他們的健康是有害的。作為健康經濟學者,巴塔查亞近日建議佛州州長德桑蒂斯(Ron DeSantis),別要求兒童戴口罩。

巴塔查亞說:“我們應該從成本-收益的角度來看待一件事情。在做任何建議前,你必

須想想所有政策的成本及收益的。”

他繼續說,在口罩的問題上,“有證據顯示,小孩不戴口罩將病毒傳染給大人的機率,比大人不帶口罩將病毒傳染給大人的機率小。而我們仍不知原因為何,在新冠病毒上是這樣的情況。這與流感不同,在流感上,兒童是有效的傳播者。”

巴塔查亞的研究發現,較小的孩子比更大的孩子及成人更不易傳播中共病毒。他也發現,兒童戴口罩的效果也不好,因為兒童會不停的摸它,也會不停的拿下再戴上。還有好幾個研究已經發現,戴口罩卻會導致過敏、呼吸困難及被同伴排斥等。

巴塔查亞說,由於在很多情況下,兒童很難正確地戴口罩,這使戴口罩的好處就有限,就被更多的降低了效果。然而,孩子周圍的人如果都戴口罩,也會對孩子造成嚴重的後果。

巴塔查亞說:“小孩有多方面的成長需求,他們是需要去看其他人的臉的。比如,在學習說話

時,他們需要看到嘴唇是怎么動的。而對稍微大一點的兒童,他們需要看到人,看到他們的肢體,他們會學表情和肢體語言,如何與社會互動,這都是從觀察中學到的。而當你要求他們戴口罩,你就把這部分切除了。所以你在這一面傷害了他們,而另一面,(戴口罩)的好處,他們也得的很少。”

世界衛生組織(WHO)也建議,不要求5歲以下的兒童佩戴口罩。WHO說,兒童在進行運動或其它體育活動時不應戴口罩,不過他們應與其他人保持至少一米的距離,因為口罩會干擾學校的學習過程,對體育課和用餐時間等活動會產生負面影響。

但目前,美國的一些州長已經強制要求兒童佩戴口罩。在密歇根州,惠特默(Gretchen Whitmer)州長上週命令,連該州2歲的兒童都需要戴上面罩。

巴塔查亞還回應了油管(YouTube)最近刪除佛羅里達州長德桑蒂斯(Ron DeSantis)舉行的圓桌會議視頻的事。在該視頻中,巴塔查亞

和其他人是主講,他們談論了應對中共病毒(COVID-19)的政策。

巴塔查亞說:“這絕對是令人震驚的.....從事科學,意味著要以不同的證據,權衡不同的事務。”“我認為在一個健康的討論中,如果油管認為兒童應該戴口罩,可以提出其論點並向我們展示證據,向我們展示你的推理。我們可以進行討論。”而這段視頻在其它網站上仍可以看到。

他還說:“他們實際上並不想保護公眾,讓公眾去避免一種無效的方式。他們想做的是,要警告公眾,這(不戴口罩)是一個危險的想法。”

他認為,如果油管要這樣做,他們是有道義上的義務去對此進行實際論證的。“他們只是審查了它(我們的論點)。他們想創造這種你不應該聽到這種想法的氛圍,就好像是對待一些被禁止的書一樣。但是,他們不爭論為什麼被禁的書是不好的,而只是說它應該被禁止。他們是‘焚書者’的繼承者。”

## 一個人身心很健康的迹象

### 1,懂得釋懷

中年之後,該釋懷的釋懷,該放下的放下。不要再為難自己,委屈自己;不要再逞強,不要再糾結。我們已經過了任性的年齡,生命已經由不得自己再去糟蹋。如果自己又不愛惜,又有誰會真的在乎?

懂得釋懷,心態會更好,看得更開,自然也就更加長壽、快樂。

### 2,願意接受新事物、新觀念

時代已經發生改變,生活觀念也在不停地變換更新。我們不能總守着以往的觀念來過日子,也要懂得與時俱進,多瞭解現在的新觀念。如果你願意走出家門,去探索這個精彩的世界,接受當下最新潮的事物和觀念,那你一定就是一個樂於享受生活的人。

### 3,總是樂於樂觀

據《美國心理學家》雜誌報道:“約有17%的美國人是樂天派,他們對生活有着積極的態度,有明確的目的和很強的社會認同感,他們要比悲觀派的人更健康。”我們應該努力保持樂觀的態度,積極尋求生活的意義。

### 4,性格開朗,喜歡交朋友

澳大利亞科學家的一項研究則表明,朋友多還能促使人長壽。有相關的研究結果表明:“與5個以上親密朋友一直保持接觸或電話聯繫的老人,比朋友相對較少的老人死亡率低22%。”

朋友能夠幫助人排遣壓力,解決困難,也能激勵健康的生活習慣。美國西達克瑞斯特學院的心理學副教授邁卡薩丁稱:“良好的人際關係是很好的減壓劑,而知道有人一直支援着你,會讓你身心都保持健康。”



### 5,喜歡清理東西

如果你是一個定時清理家中物品,並捨得將不用的東西扔掉的人,那恭喜你,你又中了一條。這說明,你很有長壽的潛質。

家中最後只保留生活必需品,其他的都可以清理掉。

生活中,不買不需要的東西,必要的東西挑好的買。當你清理完後就會發現,還是原來那個家,但自己似乎住得更舒服了。

### 6,身體微胖

現在人們都“以瘦為美”,但其實微胖的人才長壽。

有研究發現:“到了老年,微胖的人骨密度較高,死亡率較低,呼吸系統疾病、骨質疏鬆、糖尿病的發生率也較低,並且對環境的適應能力較強。而當流感、肺炎等疾病發生時,消瘦的老年人更易感染,而微胖的老年人相對較好。”

### 7,多數時候更愛步行

一項對2603名男女進行的最新研究表明:“每天堅持步行30分鐘的人可定義為身體健康的人。”不管他們體內脂肪含量有多高,都要比每天步行少于30分鐘的人更長壽。



擁有強健的體魄,結實的肌肉是每個人的願望。為了長肌肉,人們可謂是用盡了各種辦法。實際上,能夠增強肌肉力量的辦法就隱藏在我們平時的餐桌上。

近日,發表在《營養學雜誌》上的一項研究指出,經常食用富含硝酸鹽的綠葉蔬菜的人,下肢肌肉功能明顯更好。也就是說,每天只要吃一杯綠葉蔬菜,便可以達到增強肌肉功能的目的。

該研究的主導者來自澳大利亞埃迪斯科文(EDU)大學。研究人員採集了3759名澳大利亞人的數據,他們參加了墨爾本貝克心臟和糖尿病研究所為期12年的一項有關澳大利亞糖尿病、肥胖及生活方式的研究。研究人員發現,與硝酸鹽總攝入量為65毫克/天的中位數相比,中值攝入量最高為91毫克/天的個體,其下肢力量比中值攝入量最低為47毫克/天的個體強11%,行走速度也提高了4%。

埃迪斯科文大學營養研究所首席研究員Marc Sim博士表示,上述發現揭示了飲食在整體健康中所起作用的重要證據。“我們的研究表明,富含硝酸鹽的蔬菜飲食可以增強你的肌肉力量。為了優

化肌肉功能,建議將富含綠葉蔬菜的均衡飲食與定期鍛煉相結合。”

肌肉功能差與跌倒和骨折的風險更大有關,尤其對於老年人來講,肌肉功能對於保持良好的整體健康至關重要。

Sim博士說:“澳大利亞每年大約有1/3的65歲以上的老年人會摔倒,因此找到預防這些事件及其潛在嚴重後果的方法很重要。雖然綠葉蔬菜可能是我們最不喜歡的蔬菜,但它們可能是最重要的。”

生菜、菠菜、甘藍,以及甜菜根這一類富含硝酸鹽的綠葉蔬菜對健康的好處最大。但現實生活中,只有不到1/10的

澳大利亞人每天能吃到推薦的五到六種蔬菜。

“我們應該每天吃各種蔬菜,其中至少有一種是綠葉蔬菜,以獲得一系列對肌肉骨骼和心血管系統的積極健康益處。”Sim博士說。

其實,綠葉蔬菜不僅能增強肌肉功能,還是補鈣的好幫手。

相比普通牛奶,芥藍、小白菜、小油菜的鈣密度均高於牛奶。這意味著,攝入相同的能量,這些綠葉蔬菜可以提供更多的鈣。也就是說,這些綠葉蔬菜的補鈣效益要高於牛奶。

此外,綠葉蔬菜中不僅含鈣,還含有其它有利骨骼健康的成分,如鉀、鎂、維生素K、維生素C等。

鉀、鎂有減少尿鈣排出的作用,鎂同時還是組成骨的主要成分之一,它是骨細胞結構和功能的必需元素,具有維持和促進骨骼、牙齒生長的作用。維生素K參與骨代謝,近年來被證實可以有效降低骨丟失,和骨質疏鬆患者的骨折發生率。

可見,無論是想提高肌肉力量還是想要擁有骨骼健康,每天吃綠葉蔬菜是非常有必要的。

多吃綠葉蔬菜能強身 減少骨折風險

## 每一個確診的孩子背後,都是一個隱痛的家庭(下)

看了諸多自閉症家庭的敘述,我深刻地理解了這些話。普通的孩子,3歲時,一般都會自己穿衣服、穿鞋,會背上書包,走向幼兒園……一切似乎自然得理所當然。

而一位自閉症孩子家長敘述:用1年時間教會孩子擰毛巾,2年時間教孩子繫扣子,2年時間區分鞋子的左右腳,2年時間教他用手捧水時要把五指並攏起來……

等待數年,孩子終於清楚地叫出了“媽媽”……?每一個確診的孩子背後,都是一個隱痛的家庭,經歷着慌亂、心碎、無助、抑鬱,乃至絕望。如果可以選擇,我想有相當一部分父母,會選擇不生這樣的孩子。

然孕期無法檢測出自閉症。即使你做好了看似完美的準備,依然有可能生下終身無法自理的孩子。

就像微博博主游識猷對一個自閉症孩子母親自述的回帖,說:它講述了一個“只要你要孩子,就可能發生在你身上”的噩夢。

據統計,自閉症的發病率一直呈現不斷上升的趨勢。根據美國疾控中心2020年的數據,54個孩子里面就有1個孩子是自閉症,大概是2%的概率。

早在2016年,中國首部全面介紹自閉症的行業報告《中國自閉症兒童發展狀況報告》就向社會披露了中國的自閉症患者數目:1000萬。所以,自閉症早已不是罕見病,是一個值得引起更大範圍關注和重視的社會議題。

04

1000萬,不容忽視的龐大群體,我們又該如何與之共處呢?回到“自閉症一號病例”唐納德,在數年前《南方人物周刊》報道中,寫道:現已77歲,一直居住在家鄉密西西比州弗里斯特小鎮,健康、快樂、獨立……原以為,他成年之後,生活會一團糟,或在某個養老院里慢慢枯萎。誰曾想,他23歲學會打高爾夫,27歲學會開車,36歲歲上週遊世界,生活過得有滋有味。雖然唐納德的個人經歷,不具廣泛代表性,卻給自閉症家庭帶來啟示。

奧秘是什麼?

如果說治療一個自閉症患者的理想環境包括“寧靜”、“熟悉”、“穩定”、“安全”幾大要素,那么弗里斯特小鎮為唐納德提供了一切。其實,他並不需要治療(因為自閉症不可能痊癒),他只需要成長。

寧靜、熟悉、穩定、安全,也可以說是孩子成長的理想環境特質。因為自閉症群體的與眾不同,社交的困難,還有一些不受控的尖叫等異常行為表現,導致人群對其缺乏接納和理解。對自閉症群體來說,“偏見”依然是最沉重,也永遠無法繞過的難題。

每每這時,我常想起一位作者朋友寫給自閉症孩子的一段話:

知道你的情況後,曾經有人對我說:“要是早點兒生就好了,可能就會生一個聰明的孩子。”這個問題我仔細想過了,要是生了另一個

聰明的孩子,我這輩子可能輕鬆得多,但我還是不願意,因為早點兒生的話,那個孩子就不是你了。你溫和、善良、熱情、友愛,你絕對不會去傷害任何人,對於爸爸媽媽來說,你就是全天下最好的孩子……願這世界對你好一點,再好一點。

北京大學心理學與認知科學學院研究員易莉,從事孤獨症方面研究十餘年,她說:“其實很多人都會覺得孤獨症不是一種障礙,我們不能把它稱之為一種障礙。它其實是一種非常特殊的特質,他們是我們中間非常特殊的一群人。相比改變他們,讓他們適應社會,其實更重要的是我們如何去接納他們,我們把社會變成一個更適合他們成長的、更友好的環境。”

如同尊重少數民族般,超1000萬的自閉症群體同樣值得我們去理解和尊重他們。

一位自閉症孩子母親留言:“如果這個世界有個特殊兒童國家,我願意放棄一切,陪孩子到這個國家一輩子,沒有不公平待遇,不遭

受異樣眼光,即使要照顧孩子一輩子,每個母親也開心。”

我們也許不能給特殊兒童創造一個專屬地,我們卻能用接納、理解、尊重,給他們創造一個友好、善意的環境,讓他們更好地融合、成長。

如果某一天,你碰到了自閉症等特殊群體,不知道怎麼反應,請記住一個“萬能公式”——冲ta微笑,點頭致意。

作者:酷老姜

