

# 全面解禁後,Delta 變種襲來,美國會怎樣?

六月初,除了醫療機構,美國基本已經全面解禁。人們不是在旅行就是在聚會。口罩,想戴還戴,不想戴就不戴。CDC的靠誠實和自覺來遵守的所謂指南,如同廢紙。新冠病毒一直沒閒着,變異、感染人類並活下去,是病毒的天命。

去年在英國首次發現的 Alpha 變種的傳染率比原始版高出大約 50%,而現在在印度首次出現的 Delta 變種的傳染率至少比 Alpha 高 40%。獲得更強傳染性甚至更強致病性的新冠 Delta 變種,滲透很快。

CDC 最新數據顯示已經佔到全美新感染人數的 10%,有成爲主流新冠變種的潛力和趨勢。

美國會怎樣? 病毒傳染性更強將如何影響美國的疫情?

Alpha 變種曾引發了人們對春季新一波疫情高峰的擔憂,但最終沒有出現。Alpha 變種在感染病例中的比例不斷上升,但病例總數一直在下降。很多人在春天接種了疫苗。Alpha 變種除了在密西根州招搖了一陣子之外,在美國其他地方並沒有掀起什麼風浪。

病毒在生物學上變得更具傳染性,但並沒有傳播給更多的人。疫苗可以有效預防

Alpha 變種,也打消了人們對 Beta 和 Gamma 變種的擔憂。

Delta 變種之所以受到如此多的關注,是因為它是迄今爲止最讓人擔心的一個變種,比 Alpha 具有更強的傳染性,可以突破一劑疫苗的防護(只接種過一劑疫苗的人仍有很大可能會被感染,接種過兩劑疫苗後就安全很多),感染後病情也似乎更加嚴重一點,Delta 變種導致的住院率是 Alpha 變種的兩倍。目前,Delta 變種佔到美國 10% 的病例,而且還在上昇,可能在短期內會成爲主導變種。

但是,該變種在現實世界中的最終表現不僅僅取決於其生物學特性,還取決於人們,這些病毒的宿主,選擇什麼樣的行動。在美國,具體說就是,有多少人打了兩劑疫苗。

在預測變種將如何表現時,專家們通常將目光投向英國,英國有出色而全面的基因組監測計劃,追蹤了 Alpha 和現在的 Delta 變種的流行。3 月份,Alpha 變種達到頂峰時,佔英國所有 COVID-19 病例的 98%;此後 Delta 變種接手,佔據幾乎所有新病例。

上個月,Alpha 變種佔全美新病例的 38% 至 86%,各州差別很大。目前,Delta 變種的傳播確實更快,但是,會不會像英國那樣迅速地成爲

佔絕對主導地位的變種,現在作結論還爲時過早。

美國的異質性遠比英國大,國內流行的病毒變種更多,疫苗接種的地域差異也更大。

專家們一致認爲疫苗是阻止 Delta 變種的最佳方法。來自英國的數據表明,一劑輝瑞疫苗僅提供 34% 的保護,而兩劑疫苗提供 88% 的保護。

美國 CDC 6 月 6 日的數據顯示,全美 45.1% 的人口完成疫苗接種,大約 53.3% 的人口打了至少一劑疫苗。

儘管很多州採取了種種激勵措施鼓勵人們打疫苗,效果卻不不是很理想。有些人無論怎樣都不願意打。華盛頓郵報最近的一項分析發現,有 100 多個縣的人口接種率不到 20%。

一些專家預測,隨着 Delta 變種的迅速滲透,美國將會出現兩種區域,一種疫苗接種率比較高,基本可以抵禦這個變種的襲擊;另一些地區疫苗接種率低,將會遭遇致命的 Delta 高峰。


最近幾天,在堪薩斯州和密蘇里州的某些地區已經出現 Delta 變種導致的新感染病例和住院率激增,病床開始緊張。

在沒有疫苗的國家,Delta 變種確實給苦等疫苗的人們帶來很大的威脅,而美國,有足夠的最好的疫苗,它面臨的挑戰是社會性的,是怎樣讓更多的國民接種疫苗。

所以,某種程度上,說很難預測 Delta 變種在美國會怎樣,顯得有點矯情。全面解禁後,打過疫苗的拼疫苗,沒打疫苗的拼自己,還能怎樣?

作者:Gloria, 公衆號《同語軒》

## 世衛用希臘字母命名新冠病毒變種

國家/地區	學名	世衛命名
 英國	B.1.1.7	Alpha
 南非	B.1.351	Beta
 巴西	P.1	Gamma
 印度	B.1.617.2	Delta

資料來源: WHO



## 孩子到底是調皮還是多動症?兩招可判斷

小明從小活潑好動,上了幼兒園也坐不住,經常跑來跑去、登高爬低,雖然老師也曾提醒過家長,但父母卻不以為意,覺得這個年紀的男孩子本來就調皮,長大點就好了,孩子奶奶還說:“他爸小時候也這樣,現在不也什麼都沒耽誤嘛”。

轉眼間小明已經上了小學,雖然上課時能坐得住了,但是小動作卻依舊特別多,小明的手腳從來不閒着,不是玩鉛筆、掐橡皮、扔紙團,就是用腳踢前面的同學,找同學說話,甚至還常常在課堂上接老師的話茬。

家長們也逐漸發現小明缺乏耐心、做事磨磨,原本半小時就能完成的作業,如果沒有大人在一旁陪着,他兩個小時也完不成。雖然也曾多次被老師提醒建議帶孩子去醫院看看,但因為孩子成績尚可,家長們也沒有把這件事放在心上。直到去年,小明升入六年級後成績明顯下降,而且變得越來越叛逆、脾氣也越來也大了,家長們這才開始着急,帶領孩子前往醫院就診。

經過醫生詳細問診和檢查,小明被診斷爲“注意缺陷多動障礙”,即我們常說的“多動症”,且屬於混合型多動症,包括注意力不集中和多動一沖動兩部分症狀。

聽到這里,小明的父母十分疑惑,覺得自家孩子不過是好動了一些,難道好動就是多動症嗎?而且孩子玩遊戲、看電視、做喜歡事情的時



視,要及時帶孩子前往醫院就診,以免耽誤治療。

那要如何判斷孩子是否存在注意力缺陷等問題呢?這就需要家長留心觀察孩子注意力性質和持續時間兩大方面。

首先,注意力的性質分爲主動和被動兩種,主動注意需要個人付出努力讓注意力集中,比如搭積木、讀故事書時還能兩小時動也不動的,注意力很好啊,怎麼會是注意力缺陷呢?

的確,並不是所有的好動的孩子都會被診斷爲多動症。因爲有的孩子雖調皮好動,但在需要安靜的時候是能安靜下來的,比如能認真聽課、認真寫作業等,這樣就代表孩子能夠有效地控制自己的行爲,也不影響正常的學習、社交、環境適應等,因此也就不是多動症。

但如果孩子在需要安靜時候很難安靜下來,比如在教室上課、在家寫作業時,甚至是在就診時的診室里,依然坐不住、表現出與當前發育水平不相稱的過度多動,就需要警惕多動症的可能。此外,部分多動症的孩子還有一些難以自控的情緒和行爲沖動,容易發脾氣、缺乏耐心,對挫折的耐受能力低。即便家長和老師軟硬兼施,也還是收效甚微且“屢教不改”,這樣的情況無疑對孩子的社會功能造成了明顯影響。如果孩子出現以上情況,請各位家長不要忽

視,要及時帶孩子前往醫院就診,以免耽誤治療。如果無法做出判斷,也可以前往醫院尋求專業醫生的幫助,及時診斷和干預,可以幫助孩子儘早擺脫多動症的困擾,最大限度地改善功能缺陷,提高孩子和家人的生活質量。

### 酒精濃度 75%好

酒精爲什麼有助於消滅新冠病毒?根據毒物學專家的說法,因爲酒精可以破壞保護病毒的生物膜,使得蛋白質變性,病毒失去防護的狀態下,即可以完全被消滅;而對於濃度值的選擇亦是關鍵,多數研究證實,75%的酒精濃度才能達到消毒效果。

其實濃度高不代表殺菌力強,濃度 95% 的酒精,僅是凝固菌表面的蛋白質,但內部依舊有活性,而濃度 75% 的酒精,不僅凝結蛋白質還能穿透,完全破壞病菌,達到徹底消毒的作用。

### 別怕浪費對着噴最有效

專家表示,酒精消毒的原則在時間和充足度。因爲酒精會隨着時間揮發,且在噴灑的當下就有效力,對着物品、手部噴灑才是消滅病毒的最佳辦法;若是先噴再抹開,比如餐桌清潔消毒,則要注意範圍大小,因爲酒精雖然能被帶到其他位置,增加消毒面積,但範圍太大的話,酒精也會更容易揮發而失去效益。

而民衆使用酒精消毒的習慣不太一樣,有人會直接對目標物噴灑,或是先噴再用抹布或紙巾等擦

## 專家這樣說。酒精怎樣噴才更有效?

拭,也有人認爲大量使用似乎很浪費,或覺得一點份量就有效果,因此輕輕噴一兩下再抹開。

此外,酒精噴手再搓揉,也要注意噴灑份量的充足和均勻性才能有效消毒手部,但要記得避開眼睛、有傷口處的部位以及唇邊皮膚的位置。

酒精是消毒必備品,但也要好好保存才安心!

酒精是家庭中防疫物資的必備品,目前產量充足,但近日有網絡瘋傳“車內別噴灑酒精”的一支影片,不少人開始擔心酒精使用及存放的安全性。

其實消防局就表示,正常使用的情況下,酒精引起爆炸火災的可能性非常低,呼籲民衆無須過度憂慮並夸大酒精的危險,該影片雖然被證實爲透過剪接的非真實畫面,但消防局不忘提醒,若要在狹小空間用酒精,必須遠離火源、避免 1 米處有容易產生靜電或電弧的設備,和保持通風。

至於備存的酒精該怎麼存放?酒精屬於易燃物,平常儘量用玻璃瓶密封,小容量分裝,避免放在會曬到太陽、易高溫的地方,建議蓋緊好容器後存在通風處。



## 哈佛大學研究 爲什麼長白發,能重新變黑嗎?

白髮通常是衰老的象徵,也本該是中老年人的話題,但如今不少 20 多歲的青年人頭上都長出了些許白髮。

年輕的面龐,配上蒼老的白髮,讓許多人不禁產生一個疑惑:早生白髮是爲什麼?

回答這個問題,可以看看美國哈佛大學所做的一項科學實驗。

### 壓力是加速白髮產生的確切因素

最近哈佛大學的實驗團隊在 Nature 雜誌上發表了一篇研究文章,揭示了長白髮的一個確切機制:壓力。

壓力大,甚至能愁到一夜白頭的說法其實自古有之,最有名的莫過於“伍子胥過昭關,一夜白了頭”的故事。故事中伍子胥被楚王追殺,在過昭關時因爲犯愁如何過關,一夜之間黑髮快速地變白,呈現出與年齡不相稱的進程,雖然不知其具體的因果關係,但人們還是自然的將壓力與白髮聯繫了起來。

可沒有科學依據,不少人對此還是將信將疑,哈佛大學的研究團隊同樣如此,他們決定通過實驗來瞭解這種聯繫是否真的存在,而如果它確實存在的話,那麼壓力到底是如何造

成各種組織的變化呢?

他們首先找了一些黑色的,有非常多毛髮而且毛髮還亮油油的小鼠,來模擬人在承受壓力時的身體狀態,持續幾個月,小老鼠的皮毛明顯變灰、變白。

明確了壓力會對毛囊造成影響,使黑髮變爲白髮。

雖然明確了壓力是白髮的確切因素,但它並不是唯一因素。更常見的因素還是年齡。在年齡的基礎上,種族、性別、成長的地域等因素,都可能影響頭髮的顏色以及長白頭髮的進程。

### 壓力造成的白髮還能變黑嗎?

頭髮的生長和顏色,主要是由毛囊內部的干細胞決定的。在毛囊中,某些干細胞充當色素生成細胞的

儲存庫。當頭髮再生時,一些干細胞會轉變爲產生色素的細胞,從而使頭髮着色。

而在小老鼠黑毛變白的過程中,研究者觀察到決定毛髮顏色的色素干細胞消失了。

當人受到強烈的精神壓力時,會使交感神經釋放出大量神經遞質去甲腎上腺素,而這些神經遞質會直接作用于附近的色素干細胞,使黑素細胞干細胞快速耗竭並使頭髮灰白。這意味着沒有色素干細胞的毛囊將受到永久性損害,不論經過多少次脫髮、重生的過程,只會長出白髮。

黑芝麻、黑豆之類的黑色食物吃再多都是徒勞,根本無法讓白髮變黑。

發呆是最簡單的解壓



### 方法

壓力對人體的負面影響,可不只是過早長白髮。不少研究發現長期的壓力除了引發心理疾病外,還是心血管疾病、免疫性疾病、阿爾茲海默病和癌症等疾病的風險因素。

人生在世,壓力幾乎不可避免,但造成的危害除了受個體遺傳因素有別而存在差異外,也會因程度和持續時間而對健康造成不同的影響。

爲了降低壓力對健康的負面影響,需要學會如何緩解壓力,這里推薦一個最簡單省事的方法:發呆。就是每天給自己留 5 分鐘發呆時間,有自我保護、緩解壓力、調節情緒等作用。

人在高壓的狀態下,情緒和認知都容易極端,而短暫的發呆可以有效改善這種情況。放空時,大腦中負責集中注意力的腦區會沉靜下來,而負責回憶、評價以及想象的腦區卻會變得格外活躍,也就是說,發呆本質上是在思考人生,回顧過去,認識自我。

同時,發呆的人呼吸會變慢,應激激素分泌減少,這些都會幫助人穩定情緒。