

□那拉 综合

通过网络关注新型冠状病毒感染肺炎疫情,时不时就会看到各种奇方偏方,说对此次抗疫十分有效。但有几个方法是真的有效呢?你是否已一一试过?最近又有一波谣言传开,比如说家养宠物会传染病毒,又说水果、蔬菜表面也会附着新型冠状病毒,这些都是否有科学依据呢?看看各路专家是怎么为我们解答的吧。



图/视觉中国

谣言1 深呼吸再憋气十秒可测是否有肺炎?

消息中说, 有没有肺炎, 可以试试做个深呼吸, 然后坚持屏气 5—10 秒钟, 这个过程中, 如果没有因为咳嗽、胸闷、不适而导致屏气失败,那么,恭喜您,您的肺功能都是好的, 基本没有患病之虞。如果肺部有炎症,它一定会因为炎症的刺激而导致你吸气包括你屏气的过程出现问题。

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。这类人群很多去检查肺功能也是正常的,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、肺部湿啰音这样的典型表现,这次新型冠状病毒肺炎,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,症状也会开始显现了。

谣言2 宠物接触到疫情也会被传染?

微博上一则关于“宠物接触到疫情也需隔离”的话题,最近阅读量大增。其中提到中国工程院院士、国家卫生健康委高级别专家组成员李兰娟院士发表的一段话: 主人要对宠物加强管理, 如果宠物在外面接触到疫情,接触到病人,那宠物也需要监控起来。这个病毒是在哺乳动物之间传播, 所以我们对哺乳动物也需要加以防备。

但要强强调的一点是,对于新型冠状病毒的来源,国家卫健委专家已明确,新型冠状病毒的来源是野生动物,并不是家养动物。世卫组织称暂时并无证据证明它会传染猫狗等家养动物,而犬冠状病毒和猫冠状病毒目前也暂无证据表明会传染给人。所以家里养宠物的人不用太担心,只要不让宠物乱跑,不要接触到感染者,让它们保持身体健康,它们就是安全的。

我们不能因为这则谣言而随意遗弃宠物和借机捕杀流浪宠物。就算是可能接触到感染者的宠物,需要被隔离,那也不等于可以随意抛弃,让它们无家可归。

谣言3 保持喉咙湿润可以预防肺炎?

有传言称, 即便吸入了病毒,如果喉咙湿润的话,病毒大多会沿食道进入胃部,而不是沿呼吸道进入肺部。胃里有胃酸,能有效杀死病毒,所以要多喝水。

事实上, 目前并没有研究显示频繁喝水能预防新冠病毒感染。新冠病毒是通过

侵袭呼吸道黏膜上皮细胞,并在细胞中大量增殖完成感染,多喝水也并不能阻止细胞进入呼吸道。胃酸虽可杀死病毒,但不是全部病毒,新冠病毒甚至存在侵袭胃部细胞的可能性。而且水喝太多可能使体内电解质失衡,对肾脏等器官造成额外负担。

谣言4 钟南山说,新冠肺炎治愈后会留后遗症?

钟南山院士并没有说过这样的话。关于后遗症的问题,在1月31日北京卫视播出的《养生堂》“疫情防控特别节目”中,倒是有一段1月30日采访钟南山院士时的对话可供参考:

记者:目前,很多的患者已经出院了,已经累计治愈出院病例243例。这些患者他

们有没有后遗症呢? 钟南山:到现在还没有发现有很明显的后遗症,而且治愈的可能以后会大量增加。目前医护人员正在尽量控制病情, 新冠肺炎的病死率是2.5%左右,而患者中主要是一些危重病人的病死率高一些。

谣言5 洋葱可以预防新型冠状病毒肺炎?

网上有一段马来西亚侨民发布的视频已被频传。视频中称,切开生洋葱,吸气几十下,洋葱的刺鼻辣味就有杀菌作用,可预防新型冠状病毒肺炎……

事实上, 无论是吃还是闻, 洋葱都不能预防新型冠状病毒肺炎。洋葱的刺鼻性气味来源于硫化丙烯等硫化物。在体外实验中,硫化丙烯展示出一定的抗菌能力,但是新型冠状病毒肺炎是病毒

导致的。即便是想要用洋葱杀菌,也需要有足够的量,而且需与细菌接触, 也并不是闻几下洋葱就可以的。

类似的,还有关于“大蒜水可以治好新型冠状病毒肺炎”的说法。而在不少报道中已说明,大蒜中的大蒜素具有抗菌等生物学功能。但关于它的治疗机理的研究,主要还停留在体外(细胞层面)或者动物实验阶段, 目前还缺乏严谨的人类试验数据。

深呼吸再憋十秒可测是否有肺炎?家养宠物也会传染病毒?新冠肺炎治愈后会留后遗症?

又一波谣言你信了几个?

谣言6 水果、蔬菜表面会附着新型冠状病毒?

有报道称,新型冠状病毒在适宜环境中最长可存活5天。于是部分民众认为,超市里的蔬菜水果被人摸来摸去,如果有携带新型冠状病毒的人摸了,蔬菜水果就可能成为载体,导致下一个触摸者感染病毒。

其实这种几率非常低。2月9日,在国务院联防联控机制举行的新闻发布

会上, 中国疾病预防控制中心传染病预防控制处研究员冯录召表示, 新型冠状病毒通过飞沫、直接接触方式来污染农产品的几率非常低。目前也没有证据证实新型冠状病毒可通过消化道传播。

我们只需要做饭时,把饭菜洗净、煮熟,同时做到饭前便后勤洗手,就可以预

防病毒经消化道传播。

此外,还有传“吃猪肉会感染新型冠状病毒”。这同样是不科学的。迄今为止也没有猪被新冠病毒感染的报道。只要猪肉做熟了才吃,过程中便已完全可以杀灭病毒。即便是猪肉上有飞沫带来的病毒停留,只要处理猪肉后及时洗手,也是完全可以避免感染的。

谣言7 服用乳酸菌素片、喝茶、吃草莓都可以预防肺炎?

乳酸菌素的作用类似于酸奶,对于肠道菌群可能有一定作用,市面上售卖的乳酸菌素片也主要作用于肠内异常发酵、消化不良、肠炎。但乳酸菌素预防新型冠状病毒的说

法尚无医学研究证明。

而网上流传的所谓“钟南山发布多喝单枞茶可预防新型冠状病毒肺炎”的说法也是无中生有。

关于“国家卫生局发

布多吃草莓对防止肺炎有重大效果”的说法,也被证明是假的。我国并没有“国家卫生局”这个机构,只有国家卫健委。国家卫健委也并没发布过前述信息。

谣言8 电吹风对手和面部吹 30 秒能消毒?

杀死新型冠状病毒至少需要56℃,而且要持续30分钟,还只限于物体表面消

毒等。而上面所说的30秒,时间太短,真用电吹风吹上半小时也容易导致皮肤受伤。

谣言9 新冠病毒可能来自中国生物战计划?

2月10日,中国驻美国大使馆官网刊登出中国驻美大使崔天凯9日接受哥伦比亚广播公司(CBS)采访的主要文字内容,其中涉及当前新冠肺炎疫情等热点问题。

当被问及针对美参议员、参议院军事委员会成员汤姆·科顿有关病毒可能来自中国生物战计划的指控,中方有何回应时,崔天凯表示,这一指控

真是疯狂至极。他说,捕风捉影、造谣传谣是极其危险和有害的, 因其不但会引起恐慌, 还会助长种族歧视和排外情绪,破坏“抗疫”的共同努力。

崔天凯还称, 猜测和谣言当然会有, 有人说这些病毒是来自美方军事实验室而不是中国的, 类似的疯狂言论我们怎么能相信?

谣言10

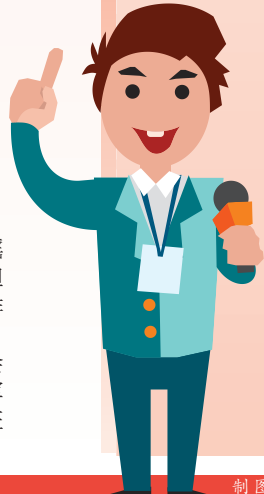
空气里有气溶胶, 绝不能开窗通风?

气溶胶是悬浮在空气中的液体或者固体小颗粒。大家熟悉的PM2.5颗粒物, 其实就是一类气溶胶粒子。世界卫生组织2009年的报告就曾指出, 病毒或细菌可以通过气溶胶经长距离传播而在短期内导致大面积感染。“气溶胶”和“飞沫”的最主要的区别就是粒径, 也就是颗粒的大小。气溶胶更小, 是那些稳定分散悬浮在空中的液态或固体小颗粒, 通常在100微米(0.1毫米)以下。它因为重力作用很小, 更容易悬浮在空气中, 随着气流飘散并污染空气。随气流运动, 其传播距离甚至可达数百米, 的确可能会增加无接触传播的风险。

但大家大不必惊慌, 因为气溶胶传播形成的条件很苛刻。人们被感染的最大可能是在一个密闭环境下,有大量的病毒释放时。而在空旷、通风的环境下,反而不易被感染。因为病毒气溶胶在空气中会“失活”,它离开体液在空气中飘浮过程中会随着生存环境变化,更容易死去,而且空气中有紫外线、有自由基, 都是具有氧化性很强的物质, 它们可以把病毒给杀死, 或者是让毒性降低。此外,在开放空间,就算有人一口气排出了很多病毒,但在空气中就很容易就稀释掉了,病毒浓度就会降低到安全限度以内。所以,越是封闭空间越是需要经常通风。

但如果有居家隔离者,则必须单间隔离,或安置在全屋出风的位置。公共区域或其他房间自然通风时,则必须关闭患者所在屋子门窗。同时要注意,不要用电扇等高速设备通风, 以免引起湍流, 让本已沉降的微粒重新悬浮。

(部分内容来源:科普中国、新浪等)



制图/何晓晨

四十年前那个《花地》版

□左 夫

1980年2月15日,《羊城晚报》正式复刊,《花地》栏目也在那个春天里如春花般绽放。如今它已迎来自己复刊后的四十华诞。

记得复刊初期, 困难无处不在。当时的报社办公地点设在广州东风东路南方日报大楼内(今广东工业大学), 包括一座两层危楼和一排铁皮平房。《花地》编辑部在危房一楼东侧, 后来因外墙发现裂缝, 不得不用几根圆木支撑着——一切工作条件都是简陋的。当时《花地》的采编人员寥寥可数,业务分工难以过细,各类稿件均可自行处理,自由来稿倒是分阅明确。我主要负责诗歌和版面设计,每天跑工厂、跑排字房,弄得满手油墨,肥皂洗不净,使用碱沙搓洗,手依旧变得很粗糙。

记得元月的一天,召开全体复刊工作人员大会,几十人挤在二楼小会议室和过道上,总编辑吴有恒发出“哀兵必胜”动员令。他的话说得大家心潮澎湃。

复刊前的准备工作周密、充分。

老编们北上约稿,茅盾、徐迟、冯至、艾芜等众多大家欣然命笔。广东作家欧阳山、秦牧、陈残云、杨石(杨应彬)等更是鼎力支持。当年报纸是对开四版,《花地》《晚会》副刊已占近半,是名副其实的“招牌”。

2月15日《羊城晚报》正式复刊。但之前已于2月1日、2月5日分别进行试版。2月1日“试刊号”成为亲历者们心中挥之不去的“样板报”, 见证了我们四十年前的激情与热忱。

版面的好坏,是一张报纸的关键。2月1日的《花地》版,是后来当总编辑的关国栋亲手画的。他手握一把旧红木短尺, 面对版框左右比划。杨家文副总编辑在一旁临场把关,不时说上一二句话。我是新手,像徒弟学艺,也立于一旁,忙前忙后地打杂。那场景至今历历在目, 那时感觉编辑真像个裁缝。

首版有杂文、专栏、寓言、诗词和国画,版头“花地”两字为茅盾先生亲笔所题。这个版的重中之重,是

头条陈国凯的散文《我从花地来》。作者在文末写道:“现在,使万千读者梦魂萦绕的《花地》,又将以百花竞艳的新面貌出现在读者面前,在《羊城晚报》复刊之际,我祝愿更多的‘文学婴儿’在这慈爱的母亲的怀抱里降生,在《花地》这个摇篮里成长……”

经典名著自有经典名著的由来,我与陈国凯就此话题有过一次对话,兹录如下:

左:1980年《羊城晚报》复刊。《花地》版在头条位置,发表了您的散文《我从花地来》,您怎么想起写这篇文章?

陈:1980年,我曾写过一篇小文《我从花地来》,今天,再翻翻这篇小文,觉得很亲切。1958年,我还是个不懂事的高一学生,当看到我写的稿子在《羊城晚报·花地》登出后,我当时的激动心情是难以用语言形容的。那时一个中学生和编辑同志一个也不认识,稿子从前门进去,也是从前门印出来。近年,目睹了一些文坛的怪现象,我特别怀念、特别赞赏

《花地》编辑这种关心无名小辈,从不以名取文的优良作风。没有这种作风,是不可能培养出大批文艺新军的。

左:都说编辑是替他人作嫁衣裳,您怎么看?

陈:《花地》编辑扶植人才——特别是扶植工农业余作者的工作是非常细致的,在一堆稿件里,发现一株新苗,一篇好稿,不光是发表就算,还把一些作者介绍给文学界的前辈。1962年,我在《花地》发表了短篇《部长下棋》之后,《花地》的编辑就把我介绍给有名望的老作家、评论家萧殷。当时我还是个二十出头的青年,萧殷认识我之后,一直关心我的思想和学习上的进步,一篇稿子他仔细阅读完后还在上面写出修改意见,该画出的则画出,并指出不要这一段的原因,可以说,是萧殷扶着我走上文学之路的。

左:“我从花地来”已成流行语了,是许多作家和业余作者的口头禅。多年过去,作为省作家协会主席的您,和省作协一直支持报社的工

作,大家对此深表谢意。

陈:岁月无情,现在我已步入老年,虽然出过一些书,自知无多建树,但我心里十分清楚,是《花地》使我成长起来的。广东不少作者也是这样成长起来的。“我从花地来”是他们发自肺腑的心声。

“样版报”终于问世了,大家手捧这张还散发着淡淡油墨香的报纸,奔走相告,热泪盈眶。

这之后,还有一件与版面有关的事让我记忆犹新。一天,杨家文找我,他伏在桌面,脸颊几乎贴着一份小样,见我进来,并不抬头,说:“抽稿,即上这篇《最后的二十七天》,放头条,标题要醒目。”我一照办,还配上几朵白花作题饰,版面素洁。这篇披露刘少奇死亡真相的文章,在别的报刊发不出,一经《花地》见报,反响巨大,《人民日报》、《文汇报》、香港《大公报》等转载,塔斯社等均播出消息。

回首往事,在四十年前那个特定的历史阶段,我们努力过,奋斗过,这足够幸运,足够珍视。

制图/何晓晨

这个春节,我重新审视自己

□雁 峰

除夕夜给人发短信祝贺新年,他回复说去了巴厘岛。我知道巴厘岛的新年叫做寂息节,所有人待在家中不允许出门,不得点灯,不得烧火,清食冥想,审视自己这一年的不足与成长。而我们的新年往往是热闹非凡,爆竹震天响,走街串巷,觥筹交错,却遗忘了拜访自己的心,没能沉淀下来审视自己的过往。但因一场肇始于武汉的冠状病毒迅速蔓延,今年这个传统新年骤然以一种不同寻常的形式展开,成为我有记忆以来最难忘的一个春节。

客居了二十多年的小城,满城灯笼高挂,街上却鲜有车辆行人,喜庆里透着几分忧伤,热闹中显出几分落寞,但依旧安宁、祥和。人们猝不及防,从生活到精神都经受了巨大的冲击。电影院、博物馆、图书馆、风

景区关闭,不串门拜年,不聚会宴客,集体活动全部取消,即时更新的疫情铺天盖地而来,朋友圈、亲友群聊得最多的话题就是关于“新冠肺炎”。没有人不害怕,因为官宣是说暂时还没有特效药物来治疗。但这个十七年前打响过抗击“非典”第一枪的小城,具有高度的服从性和动员力量,上下同心,无往而不胜。往年的春节,男女老少穿戴一新,或结伴游览,或走亲访友,或举杯欢聚,一直觉得一切都是自然而然的,理所应当的。但突然要足不出户待在家里,心中滋生的焦躁不安和空虚烦闷在所难免。“溺于河犹可救也,溺于人不可就也”,而暂不“溺于人”更显示出让自己安静的能力。

疫情当前,谁都无法置身事外。第一例被确诊者的新闻一出,满街

形形色色的口罩,以及一幅幅有悲壮意味的标语,人们很难做到“面不改色心不跳”。这个“紧张”的度是否恰如其分,没人做过问卷调查,但交谈中大家还沉得住气。作为一名作者,以笔援战固然可激励人心,其实也是无力的,脆弱的。我心里只有默默祈祷:疫魔早除,天佑苍生,国泰民安。

接下来的日子里,也许是因为眼前的苟且,也许是出于清醒的理智,我觉得应该“从我做起”,宅在家里尽量不外出,也是为社会为国家作“贡献”。网上流传的一段话深得我心:“请好好待在家,配合工作,不要让无数人的付出功亏一篑。你所谓无聊的家,正是我们想回去回不去的地方。”

身在一己屋檐之下,我耳边却自有万千风声和雨声,心头也有丝丝

惦念与牵挂。关注各地疫情一次次地更新情况,那不仅是一串冷冰冰的数字,背后都有着一个个可歌可泣的故事;不时刷着手机看各种各样的消息,也看到了各种各样的人:放弃团聚、毅然驰援的逆行者,“当日无衣、与子同袍”的守护者,抱薪为众、舍身殉职的吹哨者,还有“山川异域、风月同天”的大爱者……我从别人身上看到了自己,也看到了所有人共同的命运。

一抹阳光透过窗纱斜射进来,略显暗淡的空间平添几分亮色。我把自己放在书桌前,重新审视自己的生活方式、饮食习惯,以及对其其他生命的态度。“非典”之后,我和所有经历者一样,开始学会感恩,善待生命,并努力改变生活中各种陋习。人是需要大自然并赖以生存的物

种,可以不迷信,不可以不忧患,“安而不忘危,治而不忘乱”乃君子之品。这个世界充满了太多不确定性,永远无法知道明天会发生什么意外。在这个意义上,所谓“作《易》者,其有忧患乎”,几乎放之四海而皆准。当然,其可以闲适,也可以幽默;可以欢乐,也可以平淡。

又是万家灯火时,电视新闻播报说新增确诊病例数连续下降。我依然静静地坐在书房一隅,一字一句默读着英国诗人约翰·邓恩的日记体散文《紧急时刻的祷告》:“没有人是一座孤岛,能够独自保全;每个人都是大陆的一小块,是主体的一部分……”既养身,又养心。未必亲历苦难折磨,但通过阅读触摸历史,亦能感世运无常,养成慈悲情怀,珍惜平凡拥有。唯愿山河无恙,获取岁月静好。

“乡音”征文 作品选登

元宵节,忆母亲

□李思超

今年的元宵节,因为“新冠肺炎”而变得不同寻常。非常时期,“您安好,我无恙”成了最真实的祝福语。元宵节一过,年也就算过完了。但因为一碗元宵,我昨晚又梦见了母亲。她仍然在街边卖菜,我叫她,她还应了我一声。

火树银花灯如昼,宝马雕车香满路。唐宋时的元宵节流光满目、声色动人,但毕竟太过遥远。我们大多数人对元宵节的最初感知,多半还是童年时那碗汤圆或元宵。记得小时候,骑过奇巧的灯谜,看过绚烂的烟火,我和弟弟尾随在爸妈身边,眼巴巴地看着锅里的汤圆一点点膨胀起来,那便是最幸福的时刻了。

故乡元宵节的汤圆是没有馅的。个小,直径不到一厘米,颜色可以是五彩的,通常是用各种蔬菜植物叶汁染的颜色。通常在正月十四,家里的女人们便和孩子聚在一起搓汤圆(又叫糖圆)。汤圆是吉祥之物,代表着生活甜蜜。正月十五一定要吃碗甜汤圆,这是件大事,吃了它,生活才会甜美国满。所以把元宵节作为春节末尾的圆满是有道理的,圆月、元宵、团圆,又要从家乡走出去的游子,此时再把亲人们的神情仔细看过,把十余天过年的欢喜细细回味,这样的记忆、有限的相伴,便足够温暖一整年孤旅漂泊的心。

我做汤圆是母亲教会的,所以如今每年做着汤圆,便情不自禁会想起母亲。但小时候家里穷,并不是年年吃得上汤圆,倒更记得母亲每年必用面粉做成小碗,里面倒上油,放上一根棉条,然后点燃棉条,放在大门口两边的门墩上,意为“长明灯”。等第二天“长明灯”灭了,我和弟弟便一人拿一个小碗吃掉,真是香呢。还有母亲做的花灯,是一个挖空了的南瓜做成。弟弟会用小刀在南瓜皮上刻出许多造型来。他最喜欢刻出青面獠牙的鬼脸,很吓人。我不喜欢,弟弟却因此很得意。元宵节晚上母亲在里面放上蜡烛,他便提着“鬼脸灯”到处瞎转悠。

十多年前元宵节,我们还是和爸妈一起度过的。但2004年时,父亲去世了。母亲在2017年元宵节后不久也去世了。她临终时也不知道自己是肝癌,我一直瞒着她。

此后的每个元宵节我都会想起母亲吧。我依然坚信:人在,家在,幸福就一直都在。就算闹不了花灯,看不到烟花,但还有亲人们在一处,就是圆月如昨,山河如故。

本栏目欢迎投稿。稿件要求具有纪实性,以散文随笔为主,紧扣岭南文化。投稿请发至邮箱:hdjs@ycwb.com,并以“乡音征文”为邮件主题,个人信息请提供电话、身份证号码。

统筹/易芝娜