



通勤路上保持距离

不管是步行，还是乘坐公交、乘坐出租车、驾驶私家车都要全程佩戴口罩。对普通人来说，医用外科口罩、N95口罩都可以使用，认准中国医药行业的执行标准YY0469或者YY/T0969，这类口罩才对病毒有防护作用。

首选单独出行。很多人的通勤路上都会与要好的同伴一起出行，但是特殊时期不建议这样做。如果距离合适且方便，建议优先选择步行、骑行或私家车出行。

错峰出行。别在上下班高峰期时通勤，涌进的不止人潮，也存在暗藏病毒的风险。还要根据自己的通勤路线来看该路段高峰期在什么时间，必要时可以绕路。

如果周围有人发热或咳嗽，别恐慌。戴好口罩，保持1~2米以上的距离或换乘其他交通工具。

搭乘自动扶梯 注意安全

不要在入口处拥挤 在扶梯入口处，要讲秩序，不能拥挤，应帮助老人、孩子先行站立。在落脚时，不要踏在黄色安全警示线，以及两个梯级两联的部位，否则会因前后梯级的高度差而摔倒。进入扶梯前，要系紧鞋带，留心松散摇曳的长裙、衣服等衣物，防止被梯级边缘、梳齿板等，挂住或拖拽。

搭乘扶梯要站稳、抓牢 自动扶梯出现的故障主要是倒转和急停。一般地说，自动扶梯倒转只是小概率事件，更多的时候会发生急停，这种急停和按下紧急停止按钮的状况一样，是一个在合理范围内降速的过程，只要乘客站稳抓好，就不会因为惯性而发生意外。

不要将身体伸出扶手外 搭乘自动扶梯时，尽量不要行走，不能将头部、四肢伸出扶手装置以外，以免受到障碍物、天花板、相邻自动扶梯的撞击。在扶梯上升到顶端时，要及时抬脚。部分乘客因分神没有及时抬脚，可能会绊倒后面的人，造成事故。

不要在梯级上跳蹦、玩耍 在扶梯缓缓上升过程中，不要用手或其他异物触及扶手带入口处，以防卷入。也不要不要在梯级上蹦跳、嬉戏、奔跑、攀爬、玩耍、倚靠，不要沿扶梯运行方向走动，以免跌倒。不要将拐杖、雨伞尖端或者高跟鞋尖等尖利物插入梯级边缘的缝隙中，以防损坏梯而造成事故。

学会自救的姿势 遇到拥挤伤害事件时，如果扶梯突然逆行，乘客一定要用双手抓紧扶手，双腿微屈，避免被滚下的人群压倒。若不慎倒地，两手要十指交叉相扣、护住后脑和颈部，两肘向前，护住双侧太阳穴，双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔等重要脏器，侧躺在地。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

【科普小品】

吸烟防新冠？假的！

新冠疫情来袭，空气里也弥漫着紧张气氛。

张牛皮和赵算盘，长沙市开福区湘春巷一对老烟鬼。这天，俩人在巷子里的彭家井茶馆喝茶，聊天。

黄壳子芙蓉王烟，一根接一根，你递过来，我递过去，彼此客气。

新冠防控，自然是绕不开的话题。

“牛皮客。听说吸烟能防新冠，你晓得吗？”赵算盘问。

“早就听说了。说什么烟里的尼古丁对新冠有防御作用，我俩就不用担心啰。”张牛皮有点小得意，口气开始变大。

“扯乱弹的吧，吸烟防新冠，有么子科学依据呢？”前来倒茶加水的服务员萍妹子觉得说法有点离谱。

这时，张牛皮声调提高半拍，说：“去年，我就看过一条消息，法国有两项研究，第一个研究发现，每日吸烟的人患上有症状或严重新冠的可能性要小得多。第二个研究提出，尼古丁可能会阻止新冠病毒进入人体细胞。”

萍妹子半信半疑，丢下一句：“最好还是莫吸烟，气味好难闻的。”

萍妹子想，这张牛皮和赵算盘烟瘾重，也许是找个借口，不听家人劝打疫苗罢了。据说，萍妹子老公也爱抽烟，屋子整

天乌烟瘴气，她好烦。

问题出来了，吸烟到底能防新冠么？是谣言，也得有个戳破它的说法呀。萍妹子感觉有点离谱，可又没有理由说服他俩。

多了个心眼的萍妹子想到了闺蜜洪艳，她在健康教育中心上班。负责控烟协会宣教工作，她应该懂得这方面的知识。

一时兴起，电话就打了过去。闺蜜来电，洪艳不敢怠慢，寒暄几句后，就切入主题。

洪艳说：“这好办。我们做健康宣教的，就是谣言粉碎机。控烟协会最近编印了一期抗疫宣传资料，里面就有医学专家驳斥吸烟防新冠的文章，我发电子版给你看看。”洪艳蛮热心。

萍妹子从微信中收到电子版后，如获至宝。先睹为快，她一眼就找到了《吸烟能预防新冠？假的！》的文章，是中日友好医院李劲莹和肖丹写的。

文章核心内容大致是，前面张牛皮提到的法国两项研究，科学家认为，第一个研究本身存在严重缺陷，不仅未纳入重症患者，还将近60%的曾经吸烟者划分为不吸烟者，而且主要作者被披露与烟草业有着长期的历史关联，这份研究报告跟烟草商还有利益瓜葛。

目前，权威研究已证实，

血管紧张素转换酶2（ACE2）是新冠病毒进入人体细胞的受体，而吸烟会上调ACE2水平，会增加吸烟者对新冠肺炎的易感性。此外，吸烟所致的ACE2高表达可能引起细胞因子风暴，进一步加重疾病严重程度，导致不良预后。

越往下看，萍妹子的心揪得更紧。不仅如此，新冠患者吸烟时，呼出的烟雾可能携带病毒，会使置身同一空间的人处于危险之中。

这下，萍妹子找到充足的理由，他俩下次到茶馆来，好好劝劝。

几天后，张牛皮和赵算盘来到彭家井茶馆。熟门熟客，各自点了一杯黄金茶。

“我们加个微信，下次来喝茶，提前告诉我，我帮你们订好位子，泡好茶。”萍妹子张罗顾客是一把好手。

几分钟内，张牛皮和赵算盘便收到萍妹子短信：吸烟防新冠，莫高兴太早！并附上电子版《吸烟能预防新冠？假的！》资讯。

不一会儿，萍妹子笑盈盈，把飘逸清香的黄金茶端过来，张牛皮和赵算盘面面相觑，随后，不约而同也看了萍妹子一眼。

“你这个鬼妹子！”赵算盘吱了一声。萍妹子莞尔一笑，转身离开。

本报记者 汤江峰

细嚼慢咽益处多

洁齿防龋 细嚼对牙龈有按摩作用，能提高牙龈的抗病能力。细嚼时分泌的唾液对牙齿表面的冲洗，能减少龋齿的发生。而粗嚼快咽，进餐速度过快，很容易咬伤舌头、腮帮，损害口腔、牙齿和牙床，甚至引起口腔溃疡。

帮助消化 细细咀嚼，可以把食物磨得极细，这样的食物进入胃肠后，营养易于吸收。而狼吞虎咽吃进去的食物，营养不仅难以吸收，还增加了胃肠道的负担，引起胃肠道疾病。

健脑益智 研究表明，咀嚼

能牵动面部肌肉，促进头部血液循环。用多普勒颅脑超声波观察发现，大脑血流量在咀嚼时可增加20.7%。因此，三餐中多点豆类、动物骨头等耐嚼食品，不但健脑，还增长智力。

解毒防癌 在咀嚼时，口腔内会分泌出大量唾液，科学家将唾液放到黄曲霉毒素、亚硝基化合物等强致癌物和烟油、肉类烧焦物、焦谷氨酸钠等可致癌物中，结果发现，唾液可使这些致癌物在半分钟内完全消失。

减肥美容 肥胖者的进食速度比瘦人快，咀嚼吞咽的次数

也比瘦人少。所以，要想无痛苦减肥，只要在吃东西时多嚼几下就可以了。在咀嚼过程中，面部表情肌协调有规律地活动，可使面色红润光泽，有弹性，减少皱纹。

延缓衰老 研究证实，人体的唾液腺还分泌一种腮腺激素，这种激素可被机体重新吸收进入血液，具有抵抗机体组织老化的作用。而细嚼慢咽可以刺激唾液的分泌，腮腺激素的分泌与吸收也相应增加，从而起到延缓身体衰老的作用。

郑金美