

# 关于核酸检测 这些知识你知道吗?

年关将近,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制、中央农村工作领导小组综合组办公室联合印发了《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》,其中要求“返乡人员需持7天内有效新冠病毒核酸检测阴性结果返乡”。相信大多数返乡人员都是第一次做核酸检测,难免会有不少想要知道的事,那么就一起往下看吧!

## 做核酸检测前 需要注意的事项

做核酸检测之前,最好在網上先进行预约,这样既可以节省时间也可以避免到现场挂号,尽量减少人群聚集,降低风险。目前的网上预约方式为:在微信中搜索小程序“国务院客户端”,进入后点击“核酸检测机构”,根据自己所在地区查询可预约核酸检测的机构,再通过拨打机构电话进行预约。

核酸检测在采集标本时会用到咽拭子,在采集时,棉签刺激咽后壁,有可能会干呕、呛咳的情况,所以在采样前2小时应避免进食,采样前30分钟不吸烟、不喝酒、不喝水、不嚼口香糖。

在去往核酸检测机构前,应注意自己是否带好了手机、身份证或户口本,并且,为降低到医院交叉感染的风险,检测者必需正确佩戴口罩,尽可能准备一个备用口罩。

排队时,所有等候人员要保持1米以上的距离,避免交谈。

临检时,应减少吞咽、清嗓子动作。检测时,如出现鼻部酸痒感刺激打喷嚏,应立即用准备好的纸巾或手肘进行遮挡。

检测完毕,在第一时间了解核酸检测结果出具的时间后,应尽量做到及时离开现场,并在规定时间内领取报告。



## 核酸检测的两种方法

目前的核酸检测采用咽拭子检测,其中包括口咽拭子采样和鼻咽拭子采样两种方式。

口咽拭子采样是在咽喉部位用棉签涂擦,刷取咽喉部位上皮细胞的检测。受检测者只需头向后仰,张口发出“啊——”的声音就可以了,检测过程并没有创伤风险,是非常安全的检测。不过在检测过程中可能会出现刺激性的干咳、恶心、呕吐等不适症状,不过这些不适症状通常只会维持半分钟到两分钟,就可以完全缓解。检测者可配合采集人员尽量放松、深呼吸,以缓解不适感。

鼻咽拭子采样是将一根细棉签深入鼻孔,从下鼻道深入抵达鼻咽后壁,然后捻转棉签取样。棉签进入鼻腔的深度约为鼻尖到耳垂的距离。在采集鼻咽拭子前,检测者应告知采集人员是否有鼻中隔弯曲或鼻腔手术史。在鼻咽拭子采集完成后,少数检测者可能会出现少量鼻腔出血,一般不需要特殊处理,如出血量较多则需要及时到医院进行处理。

## “假阳性”与“假阴性”

核酸检测的“假阳性”是指患者本来没感染新冠病毒,但核酸检测出现阳性结果。此“假阳性”的出现通常是由于实验室检测过程中,标本间的交叉污染或实验室核酸污染造成的。在技术层面上讲,只要实验室严格落实质控工作,就能避免“假阳性”的产生。

核酸检测的“假阴性”是指从患者的临床症状、肺部影像学结果甚至流行病学史都支持为新冠肺炎,但患者病毒核酸检测结果为“阴性”,检测结果与临床不符。通常“假阴性”产生的原因为病毒入侵人体初期,人体内病毒量尚未达到可检测的程度。在病毒潜伏期、轻度症状、严重症状的不同时期,人体的不同部位(如鼻咽部、口咽部、气管、支气管和肺泡)的病毒载量会存在差异。所以,采样时机和采样部位的不同,都可能导致所采集的标本中没有足够量的病毒。

不过,“假阳性”与“假阴性”情况发生的概率极低,检测者不需担心。(本报综合)



## 为了染发 人们都用过什么?

■ 顾 冽

染发是现代理发店最常见的服务之一,平时走在大街上,几乎总能看见染发的人,不论是年轻人追求时尚,还是中老年人为了遮挡逐渐生出的白发,染发在现代社会已经是十分常见的现象。

但是大家也都知道,放在古代,染发可没有这么平常。

维多利亚·谢罗的《头发百科全书:文化史》中说道,古时候男女都会去染发,而当时使用的染发剂配方有桂皮、韭菜、水蛭、烤鸡蛋、指甲花,甚至还有金粉……古埃及的法老陵墓出土的最古老的文献和实物也证明了当时人们已经开始使用染色产品。并且不仅妇女,男人们也非常热衷用其染胡须。

中世纪时,甚至还流行起了用花朵、藏红花和牛肾制成的漂白剂。

到了16世纪,开始流行红金色的头发。而红色的染发剂通常是由藏红花和硫磺粉组成的,据说这种染发剂会让人流鼻血和头痛。虽然这些成分听着有点吓人,但当时大多数染发剂的成分还是从植物和动物中提取的。不过也确实存在一些十分危险的染发方法,比如用铅梳子来使头发颜色变深,用硫酸让头发变亮……

直到20世纪初,第一款无害化学染发剂才出现。在20世纪的前几十年里,人们对这些商用染料尚不了解,认为他们不安全,害怕使用。

如今,染发已经成为一件稀松平常的事情,只要你走进理发店,理发师就会问上一句:“要不要染个头发?”



## 糖醋带鱼

■ 名 阳

材料:带鱼450g、青尖椒1个、红尖椒1个、食用油45mL、姜3g、葱白4根、蒜2瓣、甜糯米酒50mL、老抽15mL、醋20mL、白糖20g、盐2g、鸡精7g。

做法:

1.带鱼洗净,剪去背部的鱼鳍,切成约3cm长的块,用盐腌制10分钟,此时将姜、蒜、青红尖椒切好备用。

2.锅内倒入食用油烧至8成热,用手放在锅上空约33cm高的位置,感觉轻微烫手,就可以将带鱼块放入煎制。

3.待带鱼块煎至焦黄色时翻面再煎2-3分钟后,即可用锅铲按住带鱼块,将锅内大部分食用油倒出,只留少许底油,此时立即倒入甜糯米酒,盖上锅盖,焖半分钟。

4.将火调成中小火,倒入青红尖椒,再放入老抽、醋、白糖和1碗清水,待汤汁沸腾再放入葱白、姜、蒜、盐和鸡精,大火收汁到汤汁浓稠即可出锅装盘。

## 科学辟谣

# 方便面里的棕榈油没那么可怕

■ 梁苗苗 程景民

流言:长期食用棕榈油会引发心脑血管疾病

真相:棕榈油与大豆油、菜籽油并称为“世界三大植物油”

在人们的认知中,部分人认为方便面是垃圾食品,无非是因为其食品添加剂、防腐剂不健康,使用的棕榈油质量差,使人们对方便面产生抗拒心理。

人们对方便面中的棕榈油有偏见,认为棕榈油长期食用会造成人体血清饱和脂肪酸摄入过量,导致胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白升高,从而引发心脑血管疾病,对人体健康不利。其实,棕榈油与大豆油、菜籽油并称为“世界三大植物油”,拥有超过五千年的食用历史,是目前世界上生产量、消费量、国际贸易量最大的植物油品种,而中国是全球第一大棕榈油进口国。因其产量大、价格便宜、不易变质、沸点低、制作食品时口感酥脆等优势,被广泛应用于方便面制作中。

棕榈油是符合食品安全标准的一种食用油脂。

棕榈油含有相对均衡的饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,能为人体提供必需脂肪酸,其饱和脂肪酸较高,具有很好的煎炸稳定性、氧化稳定性,是最为广泛使用的煎炸油。国家相关标准规定,食用煎炸油的酸价不超过5%,而一些企业的指标远远小于该标准。此外,棕榈油本身不含胆固醇,所以食用方便面并不会增高胆固醇含量,同时,棕榈油中含有丰富的胡萝卜素和维生素E,具有抗氧化性。近年来有研究显示,饱和脂肪酸与心血管疾病不相关,与心脏病、缺血性以及二型糖尿病也不相关。并且,根据近两年的

抽查数据显示,方便面合格率均在99%以上。

