

疫情爆发后的健康理念，带给我的深入思考

罗秀琴

绵阳市中医医院体检中心 621000

[中图分类号] R181 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 11-105-01

2020 年春节后的，武汉市陆续出现了不明原因的肺炎患者，随后经过医院的交流以及相关的监测报告均显示为病毒性肺炎，且人数较为庞大，后来国家卫生委员会将这种新型的病毒称之为新型冠状病毒肺炎，也就是我们所说的新冠肺炎。为了控制疫情，以习近平同志为核心的党中央本着对人民生命健康高度负责的使命担当，统一部署全国各地各部门采取了一系列果断有力的防控措施，控制疫情传播。多地政府采取封城处理，一时间，整个春节乃至春节后的几个月都是人烟稀少，万人空巷的状态。疫情后期，很多事情都逐渐恢复，但是这段时间带给我们的记忆以及我们所经历过的一切，可能远远超出我们的想象。没有经历没有感受，在经历这次疫情过后我们才会深入思考，健康往往才是最重要的，则是靠无数人的血和汗换来的道理。

疫情期间最关注的是什么？很多人现在会回答说是健康，其实从今年的京东 618 以及天猫双 11 我们也可以清楚的发现，在这两次购物节上，健康类的产品以及和疫情相关的产品，销售量暴涨，包括：口罩、消毒水、保健品等。人们对健康越来越关注，具体表现为以下几点：

1 出门戴口罩

疫情后期，很大一批人在人口密集的公共场所，仍会选择戴口罩，其原因一是自己清楚自己的身体，免疫能力相对较差，不想染上各类流行性疾病如感冒，想让自己多一层保护。二是可能自己正处于流感的状态，不想把病毒传染给无辜的人。其三就是，由于疫情的原因致使人们习惯性的戴上口罩，防范于未然，毕竟目前疫情还没有完全结束。不管出于什么原因，现在基本上都会随身携带一个口罩，以备不时之需。

2 回家第一时间洗手

以前，人们可能对个人卫生的注意并不是那么重视，有句老话叫“不干不净吃了没病”，不仅是吃，同时还有在回家洗手。从小我们就被教导要养成习惯，回家第一件事情就是洗手，但是在成年后逐渐被淡忘，这次疫情，伴随着无数的专家院士的提醒。回家后第一件事洗手，已经成了很多人现在的一个下意识的行为。就连医护人员操作前的“七步洗手法”也成为了微博上的热搜，毫无疑问现在很多人以及都养成了出门戴口罩，回家第一时间洗手的生活习惯。

3 使用公筷

在我们日常生活中，不管是应酬还是家庭聚会还是一家人吃饭，都是共吃一盘菜，这是生活中最常见也是最不起眼的日常，但是这次疫情给我们敲响了警钟，这样的零距离接触，更有可能带来传染性疾病的聚集传播，但是中国和国外不一样，国外是习惯每人一份食物，而我们国家确实认为分餐显得生分、不习惯，偶尔的分餐是可以的，体会不一样的餐饮文化，但是长时间的分餐，国人觉得太过于麻烦并且非常不习惯，因此配合公筷和公勺相对来说更加的简单快捷以及不会显得过于生分。疫情一定程度上改变了我们传统的夹菜方式，特别是火锅，不少的餐饮企业都开始自发的为食客准备公筷，防止“病从口入”的情况发生。就连现在也是如此，不少聚会上都会出现公筷公勺的身影。

4 健康生活意识加强

疫情后期的还有一大变化是现在人们普遍越来越重视自身的生活健康，多运动提高免疫力，改善体质，更重视健康，饮食、卫生以及生活。

5 更加重视中医

无论是非典还是新冠病毒，中医学都交出了一张出色的“成绩单”，中医能够很好的整体调理身体，并提高免疫力，基本上是没有副作用或者是后遗症的，在预防和控制以及治疗上起了非常大的作用。当人们懂得免疫力是人体生存之本时，会对中医有不一样的认识，也会更加认可以及重视中医。

6 敬畏自然，拒绝野生动物

非典和新冠病毒其发病原因都是食用了野生动物，由于这两次的重大病情，会让更多的人尊重自然，敬畏自然，敬畏野生动物，当以后若遇到食用野生动物的餐厅时，也会主动拒绝，保护自然，尊重自然，同时保护野生动物。

7 忧国忧患、大局观意识

这次疫情的规模是空前的大，全国都处于一级戒备状态，于是也形成了人们的大局观的意识，因为只有齐心协力，大家一起抵抗病毒才是对自己和对他人解脱，封城管理时，造成了大量物质缺乏，价格上涨，不管是医院还是个人必需品都是省着用的，但是还是有大批的不管是国内还是国外的群众，自发捐献物质，和国人一起共患难，我相在未来会有更多的人愿意去做志愿者，愿意为国家为社会贡献自己的力量。

8 对医护人员的尊重

从古至今，由于人们对医护知识的不理解或是不全面，导致医患关系常常处于一个紧张的状态，但是这次疫情，不管是武汉的还是其他地方的医护人员，自发或自愿冒着生命危险、冒着被感染的危险默默的在抗疫一线工作，很多医护人员被感染，还有的因此而牺牲，但是他们依旧不放弃，依旧奋战在一线，虽然还是会有不理解，国人更多的是看到他们的艰辛、责任以及坚持。在疫情时不仅冒着感染的风险，同时也相继有抗疫一线的工作人员由于操劳过度而殉职，这场没有硝烟的战争，大家都在默默的祈祷以及感恩，感谢那些曾经为了我们而拼命的医务工作人员，感谢他们对这次疫情的贡献。

9 总结

当今社会，没有一个产业像健康产业一样，是与我们每个人都有着密切关系的关系。健康是每个人的需求，也是必需品，有了健康才能有其它。随着这次疫情，国人对于健康的理解已经上了一个台阶，以前可能只是“保温杯里泡枸杞”这种养生的想法，但是疫情爆发后，更多的是在细节上的重视，更加重视个人卫生、更加注重出门戴口罩回家洗手，同时也敬畏自然，拒绝野生动物。疫情还没有完全过去，目前在海外也出现了疫情，国内仍然有零星的病例出现，但是要相信我们的国家相信我们的医护人员，相信自己，武汉这一场战争我们胜利了，打了一个非常漂亮的仗，这离不开我们的医护人员以及我们的政府，在之后的对抗新冠病毒时，我们也要更加努力，整个战场上发挥我们自身的力量，确保人民群众的安全。