


预防新冠病毒，从停止摸脸开始

 cn.nytimes.com/health/20200306/stop-touching-your-face-coronavirus

JENNY GROSS 2020年3月6
日

2020年3月6日



[[欢迎点击此处订阅新冠病毒疫情每日中文简报](#)，或发送邮件至cn.letters@nytimes.com加入订阅。]

现在我们知道摸自己的脸是不好的了。要如何改变这个大多数人都不知道自己有的坏习惯呢？

从早到晚，我们会接触很多表面，比如门把手、电梯按钮、地铁栏杆等。病毒，包括新冠病毒，可以在这些地方存活数天。微生物可以从那些被触摸过的表面通过我们的指尖进入鼻子、嘴巴或眼睛——这些身体部位都是新冠病毒以及其他病毒和细菌的入口。

新冠病毒暴发后，我们才意识到我们有多么频繁地触摸自己的脸。

订阅“简报”和“每日精选”新闻电邮

[查看往期电邮](#) [隐私权声明](#)

“改变这个习惯非常困难。因为我们都会这样做，而且通常我们甚至意识不到自己在这样做，”纽约大学朗格尼健康中心(NYU Langone Health)医学系助理教授凡妮莎·拉贝(Vanessa Raabe)说。

以下是可以帮助你停止摸脸四个技巧。

手边准备一盒纸巾



James Nieves/The New York Times

当你想挠痒痒、擦鼻子或者调整眼镜的时候，用纸巾而不是直接使用手指。

健康专家表示，如果你觉得你必须要打喷嚏，但是手边没有纸巾，那么要把喷嚏对准你的肘部，而不是你的手。对着手打喷嚏会增加细菌传播给周围人或物体的可能性。

认识到是什么让你想摸脸

纽约大学朗格尼健康中心的拉贝博士提出了这个建议：“认识到是什么触发了摸脸。”

为了意识到这种难以控制的行为，你可以适时地暂停动作。一旦知道你何时、以及为何要触摸脸部，处理这个根源就是有效的解决方案。如果你发现眼睛干涩时会揉眼睛，那么请使用眼药水；如果你正在用手托住下巴或调整头发，要意识到这一点，拉贝博士说道。

斯坦福健康中心(Stanford Health)皮肤病学临床副教授贾斯汀·柯(Justin Ko)博士表示，他会建议戴隐形眼镜的病人考虑戴框镜，而不是直接告诉他们别揉眼睛。“同样，”他说，“虽然口罩对于防止病毒传播不是非常有效，但它们在提供防止触碰鼻子或嘴巴的物理屏障方面非常有帮助。”

把便利贴粘在家中或桌面上，也能起到提醒的作用。

让你的手有事做



Erin Schaff/The New York Times

医生说，让你的手被压力球或其他物体占用，这可以减少触摸脸部的次数，也能最大限度地减少触发事件。当然，不要忘记定期消毒和清洁那些物体。如果你没有压力球可玩，没有邮件要分类，没有衣服要叠，你可以把双手固定在腿上，或者找到另一种积极用手的方式，这样你就不会像以往那样常摸脸了。

芝加哥西北医学院的临床心理学家扎克·西科拉(Zach Sikora)说，使用香皂或护手霜也有帮助。当你把手靠近脸部时，这种香气可以使你更加意识到你的行为。

我们知道这很困难。特朗普总统也为此感到挣扎。“我几周都没有碰过脸！几周了，”特朗普周三在一个航空公司首席执行官会议上说。“我想念那种感觉。”

放轻松

相关报道

“我的一般性建议是，人们应该尝试减轻各方面的压力，而不是过分地担心自己摸了哪儿，”西北大学(Northwestern University)精神病学与行为科学教授斯图尔·尚克曼(Stew Shankman)说。“压力会影响你的免疫系统，压力越大，身体抵抗感染的能力就越弱。”

他说，他担心使用仪式性行为（例如每次摸脸时都会用系在手腕上的橡皮筋弹自己一下）的后果。尝试专注当下，进行冥想和正念练习，专注于呼吸，这些比仪式性行为更有效。

只要你的手是干净的，触摸脸部就不会造成灾难性的后果。“这是我们所有人的自然行为，”尚克曼博士说。“这并不是世界末日。”