



# 科学防护 健康同行

国家疾病预防控制中心近日举行“推动疾控事业高质量发展进展成效”专题新闻发布会,介绍疾控事业高质量发展进展成效有关情况,并就当前传染病形势以及2025年假期期间的防护建议等答记者问。

## 冬季传染病总体可控

针对入冬以来多种传染病交织的情况,中国疾控中心传染病所所长闾飙说,根据既往监测的传染病流行规律,冬季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病,以及诺如病毒胃肠炎等疾病的高发季节。

近期,全国急性呼吸道传染病哨点监测结果显示,不同病原体所致感染的疫情走势有所不同:

到医院就诊的、症状类似流感的患者中,流感病毒、鼻病毒、人偏肺病毒和肺炎支原体等病原体检出阳性率较高。其中,流感病毒检出阳性率近期上升趋势明显,进入了季节性流行期;鼻病毒阳性率呈下降趋势;肺炎支原体的主要感染人群是5—14岁儿童,其中我国北方省份的阳性率在下降,南方省份自去年秋冬以来一直处于较低水平。

近期,呼吸道合胞病毒在0—4岁组病例中的阳性率呈上升趋势,人偏肺病毒在14岁及以下年龄病例中的阳性率也呈上升趋势;新型冠状病毒感染,以及其他一些呼吸道病原体,现在处于较低流行水平。冬季仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势,从目前情况看,去年呼吸道传染病的流行规模和强度比上一年要低一些。



冬春季是呼吸道传染病高发季节 做好个人及家庭健康防护,以降低感染风险

冬春季做好健康防护 王威

此外,冬季也是诺如病毒感染的高发季节。诺如病毒是引起急性胃肠炎的重要病原,传染性强、传播速度快,容易在学校、托幼机构引起聚集性疫情。

目前,正处于诺如病毒感染高发季节,预计未来两个月疫情仍将继续保持较高流行水平,提醒大家做好健康防护,以降低感染风险。

## 假日期间的防护建议

假日期间,人员流动将大幅上升,聚会、聚餐等活动增加。而由于天气寒冷,大家多在室内活动,会增加呼吸

道和肠道传染病传播的风险。建议采取科学的防护措施。

**健康出行** 乘坐公交车、地铁、火车、飞机等公共交通工具时,或前往环境相对密闭、人群密集的公共场所时,建议科学佩戴口罩。老年人、严重慢性基础疾病患者等,尽量减少前往人群密集的室内公共场所,如确需前往,应科学佩戴口罩。

**积极接种疫苗** 建议公众,尤其是老年人、慢性基础疾病患者等人群,积极接种新冠、流感、肺炎球菌疫苗,以减少感染发病和重症风险。

**保持良好的个人卫生习惯** 在出行中,须做好个人卫生防护,注意

勤洗手或用消毒纸巾擦手。在人员密集的地方,建议科学佩戴口罩。平时注意保持充足的睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼,以增强体质、提高抵抗力。

**注意食品和饮水卫生** 不喝生水,要选用卫生合格的饮用水或喝开水。处理加工食材时,要注意生熟分开,避免交叉污染。吃贝类等海产品时,一定要煮熟煮透再食用;食用瓜果前要洗干净;外出就餐时要选择卫生条件好的餐馆。

**避免接触活禽和病死禽** 由于接触活禽和病死禽有感染禽流感病毒的风险,所以尽量不要接触活禽、病死禽,而是在正规场所购买集中宰杀处理好的生鲜或冰鲜禽。

**注意自我健康监测** 如出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,建议尽可能居家休息,避免参加聚集性活动或前往人群密集的室内公共场所。症状较重时,应及时就诊,注意科学佩戴口罩,以防传染他人。如发生诺如病毒感染,应注意采取隔离和相应的消毒措施。

**注意假期境外旅行健康安全** 对于假期有境外旅行计划的人员,应提前关注要去的目的地传染病流行情况,做好个人防护。出入境做好个人健康监测,回国后做好个人健康监测,一旦出现发热、皮疹等症状时应及时就诊,并主动告知旅行史。

需要提醒的是,冬季室内使用燃气、煤气灶具或小型油、气发电机以及燃煤取暖时,应保持良好的通风,特别要预防一氧化碳中毒。

(稿件来源:国家疾病预防控制中心)

入冬后,应少食生冷,多吃新鲜蔬菜,以及一些富含维生素和易于消化的食物。进补也要因人而异,如果盲目进补或者长期大补、偏补,反而不利于身体健康。以下介绍几种冬季进补的好食材,通过食疗进补,既简单又养生。

## 白萝卜

白萝卜性味辛甘,性凉,能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜,可以有效调理肝火旺盛、清肺热,利肝旺。

## 白萝卜排骨汤

材料:萝卜1根,排骨350g,姜、葱及调味品适量。

做法:1.排骨洗净焯水,洗干净备用;白萝卜削皮,切成小块备用。2.将姜、葱、排骨一起放入砂锅,加入适量清水,大火煮开后转小火煲30分钟。3.倒入萝卜,放入适量的盐再煲15分钟即可。

功效:健脾益气。

## 木耳

中医认为,黑木耳性平、味甘,质滑,入胃、大肠经,有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤肠胃等功效。

## 黑木耳炒山药

材料:鲜山药一根,黑木耳15g,油、盐适量。

做法:1.山药切片,黑木耳撕小块备用。2.油烧热后放入山药、黑木耳,炒熟加盐调味即可。

功效:健脾固肾,润燥补肺。

## 白菜

中医认为,白菜微寒味甘,无毒,具有清热解毒、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

## 白菜豆腐汤

材料:白菜300g,豆腐200g,鸡精、盐适量。

做法:1.白菜洗净切段,豆腐洗净切方块备用。2.豆腐和白菜各下水焯一下,捞出沥干。3.锅中倒植物油烧热,放入姜蒜葱,炒香,放入豆腐略煎,加水炖约5分钟后放入白菜煮几分钟,最后调入盐和鸡精。

功效:健脾利湿。

## 洋葱

洋葱性味辛温,入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油,具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。

## 洋葱炒肉

材料:洋葱300g,猪肉200g,调味品适量。

做法:1.洋葱、猪肉洗净切细丝,略加生粉拌入肉丝内。2.锅烧热,将

## 冬季进补 应时食疗



油入锅下肉丝爆炒断生后,盛盘待用。3.洋葱入油锅中煸出香味后,下肉丝,翻炒片刻,酌加调味品,待洋葱九成熟时即可起锅。

功效:缓解脾胃虚寒,纳呆食少。

## 莲藕

冬天上市的莲藕营养十分丰富,对心脾的补益作用特别突出,还可入肾,是年老体虚者的理想营养品。

## 莲藕老鸭汤

材料:莲藕500g,鸭肉300g,百合15g,姜片、葱段、盐等调味品适量。

做法:1.藕洗净,刮去外皮,再切成滚刀块。2.鸭肉切成块,洗净焯水。百合泡水,换水两遍备用。3.所有材料放入砂锅中加水适量开始煲,肉熟汤成,起锅放盐。

功效:清香开胃,滋阴润肺。

## 枸杞

枸杞性甘、平,能够滋补肝肾,益精明目,长于滋肾精,补肝血。枸杞可入药、入膳,酒浸、泡茶用。

## 枸杞龙眼粥

材料:龙眼肉(干品、鲜品均可)15g,枸杞10g,大枣4个,粳米100g。

做法:1.所有食材洗净备用。2.锅中加清水,先将粳米用大火煮8分钟,随后放入龙眼肉、枸杞、大枣,20分钟后煮成稀粥即可食用。

功效:补脾益肾,养血安神。

(稿件来源:国家中医药管理局微信公众号)

## 医生提醒

## 合理饮食 促进大脑健康

□ 王金玉

大脑健康对生活有重要影响。健康的大脑,可以帮助我们更好地处理信息,作出决策,控制情绪,应对压力。以下从中西医结合角度,介绍健康的饮食和生活方式对大脑的影响。

**合理饮食** 中医认为,大脑正常运转有赖于心气的充盈与调和。应摄入具有养心安神、补益气血功效的食物,如红枣、莲子、百合等,以调节心神,促进大脑正常运转。

**西医认为**,合理饮食对预防脑部疾病来说非常重要。人们应适量摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼类、蔬菜、水果和全谷类食物等。这些食物有助于补充营养,增强免疫力和抗氧化能力,从而预防脑部疾病。同时,减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入量,不仅可以降低肥胖症、高血压病、糖尿病等慢性病的风险,还可以降低脑部疾病的风险。尤其是摄入过多饱和脂肪酸和反式脂肪酸,会使血液中的胆固醇水平升高,增加中风的风险。

**适度运动** 可以根据中医养生理论和现代运动科学理念,选择适合自己的运动方式。打太极拳、练八段锦等运动,既能锻炼身体,又能调和气血、平衡阴阳。有氧运动可以促进血液循环。在运动过程中,应注意适度原则,避免过度疲劳。

**保持良好的生活习惯** 在日常生活中,要规律作息,保持充足睡眠,避免过度劳累。在冬季,可以适当进补,以扶助正气。

**保持心理健康** 可以到正规的医疗卫生机构寻求帮助,解决心理问题;同时,学习调节情志的方法。在面对压力时,人们可以尝试使用减压方法,如冥想、音乐疗法等。

**定期体检** 定期体检可以及时发现潜在的健康问题,及时采取措施,预防脑部疾病。

中医和西医在预防脑部疾病方面具有各自的优势。从饮食和生活方式的角度来看,中医强调饮食调理,注重平衡;西医注重科学饮食,控制危险因素。



冰雪之趣 胡竞文

## 医生手记

## 警惕高血压的危害

□ 郭靖

了解高血压的危害,对于做好血压管理至关重要。

高血压通常是指以体循环动脉血压增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

高血压对心脏的危害不容小觑。长期高血压会使心脏负担加重,迫使心脏不得不更加努力地工作,将血液泵送到全身。久而久之,心脏会逐渐变得肥大。这种心肌肥厚并不是健康的表现,它会使心脏功能逐渐下降。此外,高血压还容易导致冠心病。当血压升高时,动脉内壁受到的压力增大,容易造成动脉粥样硬化。如果冠状动脉发生粥样硬化,就会使心脏供血不足,引发心绞痛、心肌梗死等严重后果。

高血压对大脑的损害也不容忽视。过高的血压会使脑血管破裂出

血,导致脑出血。脑出血往往发病急骤,病情凶险,即使患者能够幸存下来,也常常会有严重的后遗症,如偏瘫、失语等。同时,高血压还会促使动脉粥样硬化,使血管变得狭窄甚至堵塞,引发脑梗死。脑梗死会造成脑部组织缺血缺氧,导致神经功能受损。

肾脏也是高血压受害的重要器官之一。高血压会使肾脏的小动脉发生硬化,影响肾脏的血液供应和滤过功能。久而久之,肾功能逐渐减退,出现蛋白尿、血尿等症状。如果病情进一步发展,可能会导致肾衰竭。而一旦进入肾衰竭阶段,患者就需要依靠透析或肾移植来维持生命,给患者及其家庭带来沉重的负担。

除了影响心、脑、肾等重要器官,高血压还会影响眼睛。高血压会使眼底视网膜小动脉发生痉挛、硬化,引起出血和渗出,严重时会导致视力下降、失明等。

那么,应该如何进行血压管理呢?要养成良好的生活习惯。合理饮食是关键。减少钠盐的摄入,多吃新鲜的蔬菜水果、全谷物、低脂乳制品等富含钾、钙、镁等营养素的食物。同时,要控制体重,避免肥胖。肥胖是高血压的重要危险因素之一。通过适当运动和合理饮食控制体重,可以有效降低血压。此外,还要戒烟限酒,避免过度劳累和精神紧张,保持良好的心态,保证充足的睡眠。

要定期测量血压,尤其是有高血压家族史、肥胖、长期饮酒、吸烟等人群,以便及时发现血压异常,并在医生的指导下进行治疗。

## 健康新知

## 如何防治类风湿关节炎

□ 李梦娇 张紫薇

类风湿关节炎是以侵蚀性关节炎为主要表现的慢性、系统性、自身免疫性疾病。该病容易在冬季发作,主要侵犯关节,以慢性、对称性、周围性多关节炎为主要特征,导致受累关节疼痛、肿胀及功能障碍。

## 诱发因素

**寒冷和潮湿** 有统计表明,寒冷和潮湿是类风湿最常见的两大诱发因素。类风湿关节炎患者如果经常受累关节受寒,则很容易导致病情复发乃至加重。

**感染** 冬季,各种流感和普通感冒接踵而至。有调查显示,50%—80%的类风湿关节炎患者是在反复发生的咽炎、慢性扁桃体炎、上颌窦炎、中耳炎、胆囊炎、流感或其他链球菌感染之后,经过2—4周开始发病的。

## 防治措施

**日常自我保健** 晨起后行温水浴或用热水浸泡僵硬的关节,而后活动关节,或起床前先活动关节,再下床活动。夜间睡眠戴弹力手套、保暖,可减轻晨僵程度。

**健康饮食** 类风湿关节炎患者可以选择地中海饮食,主要构成包括特级初榨橄榄油、全谷物、鱼、水果和蔬菜等;增加蛋白质、维生素的供给,适当补钙剂,有贫血者增加含铁食物,如鱼虾、鸡蛋、海产品等。

**合理运动** 在关节炎发作期间,不宜多运动,要充分休息给予炎症缓解的时间。当关节肿痛症状缓解,病情趋于稳定时,就要逐渐恢复运动。

需选择适合的运动形式:一是关节康复治疗操,包括颈部、肩部、手腕、手指运动等;二是全身性的体

育运动,如步行、慢跑、打太极拳等。增强自我保健意识 大多数类风湿关节炎患者对气候变化敏感,因此要关注天气预报,做好防寒防湿工作,预防感冒。

**坚持服药,定期观察** 有些患者服药一段时间后关节不痛了,就以为根治了,不再服药,也不再复诊,导致病情复发。如此反复发作,就会失去治疗的最好时机。因此一定要遵医嘱坚持服药,定期复查。

## 康复锻炼

**局部按摩** 功能锻炼前,对肢体病变部位及周围软组织进行局部按摩,按摩时间为1—2分钟。

**肩关节功能锻炼** 向前伸展双手,保持5—10秒;向上举起双手,双臂与地面呈垂直状态,保持5—10秒;双手自然垂直,使得肩部与双臂在同一垂直线,保持5—10秒;向前合拢双手,恢复双手向前平伸状态。上述动作重复10次,每天操作2遍。

**肘关节功能锻炼** 伸直及向前交替屈曲双肘关节,在关节活动度范围内进行屈曲训练,时间为3—5分钟,每天2次。

**腕关节运动锻炼** 按顺时针、逆时针缓慢旋转腕关节各5圈,如此反复,时间为3—5分钟,每天2次。

**手指关节锻炼** 根据远端指间关节—近端指间关节—掌指关节顺序,在关节活动度范围内进行屈曲训练。

**受累关节锻炼** 取平卧位,通过被动或主动屈伸受累关节进行抗阻训练,每次3—5分钟,每天2次;坐于床沿,自然下垂双腿,双足悬空,来回做“钟摆”运动,每次3—5分钟,每天2次。