

冬季做好健康防护

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，介绍疾控事业发展进展成效的有关情况，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斌说，根据既往监测的传染病流行规律，冬春季是流感、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，南方省份自去年秋季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。冬春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。

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。吃贝类等水产品时，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冷鲜或冰鲜禽。

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申报，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、煤气灶具或小油炉、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)

流感病毒、鼻病毒、人偏肺病毒都有哪些特点?如何预防?

□ 侠 克

中国疾控中心最新数据显示，目前我国急性呼吸道传染病总体呈现持续上升趋势，哨点医院门诊流感样病例呼吸道样本检测阳性病原体主要为流感病毒、鼻病毒、人偏肺病毒。这些病毒分别有何特点?如何治疗和预防?记者采访了相关部门及权威专家。

冬季儿童呼吸道疾病多发，其中流感病毒是常见的病原体之一。北京市疾控中心30日介绍，当前北京市流感病毒以甲型H1N1为主，病毒传播力和致病力与往年相比未发生明显改变。

——**如何区分流感和普通感冒?**北京儿童医院重症医学科主任王荃介绍，儿童感染流感病毒后，可表现为发热、寒战、头痛、肌痛和全身不适，常伴有呼吸道症状，如咳嗽、咽痛和流涕等。低龄儿童发热的程度可能更重，部分孩子还可能出现热性惊厥。极少数儿童感染流感后可能会进展为重症流感，引起喉炎、肺炎、脑病、心肌炎等。

而普通感冒通常症状较轻，如出现低中度发热，热程1—2天，可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状，而寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状较轻，且一般没有严重并发症。

——**感染流感病毒可以服用“特效药”吗?**北京儿童医院急诊内科副主任医师赵光远介绍，奥司他韦、玛巴洛沙韦等是专门针对流感病毒的抗病毒药物，能够缩短临床症状的持续时间。引起发热的呼吸道病原有多种，这些药物只对流感有效。一旦罹患流感，抗病毒药物使用越早越好，尤其是发病48小时之内使用，但即便病程超过48小时，一旦明确流感，也应积极用药。

另外，包括阿奇霉素在内的抗菌药物对流感病毒感染都无效。但如果发生流感病毒和细菌或支原体的混合感染时，医生也会考虑联合使用抗病毒药物和抗菌药。

——**人偏肺病毒、鼻病毒、副流感病毒又是什么?**记者从北京市疾控中心了解到，人偏肺病毒是一种会引发急性呼吸道

感染的常见病毒。该病毒感染的潜伏期一般为3—6天，感染后全人群普遍易感，但症状的严重程度因人而异。常见症状有咳嗽、发热、鼻塞和呼吸短促等上呼吸道感染症状。对于大多数人来说，人偏肺病毒感染表现为自限性疾病，多数在1周左右症状逐渐缓解。目前，还没有针对人偏肺病毒感染的特效药物和疫苗，以对症支持治疗为主。

北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强介绍，鼻病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样，只要正规护理、对症用药、适当多喝水、多休息就可能安然度过感染阶段。只有少部分免疫功能低下或患有基础疾病的患儿，特殊情况下病毒侵犯到下呼吸道才可能引起较重感染，出现肺炎的表现，需及时就医。

——**如何有效预防流感?哪些情况需要就医?**“预防流感病毒的最佳方式是积极接种疫苗。如果没有禁忌症，6个月以上的人群都建议积极接种流感疫苗。”赵光远说，“在流感流行季节，有流感样症状儿童，尤其是有流感患者接触史的儿童，首先要考虑流感病毒感染，可以通过流感病毒抗原检测或核酸检测来帮助明确诊断。”

专家表示，绝大部分流感患儿都是轻症患者，可以居家护理。但如果已经确诊流感的儿童出现超高热、高热不退或发热时间超过三天，精神差甚至出现意识障碍、呼吸急促或呼吸困难、胸痛、胸闷等情况就要及时就医，以免病情加重，甚至发生危险。

中国疾控中心提示，大部分呼吸道病原体在外界存活时间延长，呼吸道传染病传播风险增加。建议公众保持良好的呼吸道卫生习惯，免疫力相对较弱人群，如孕妇、低龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等，应根据疫苗接种的适用条件，积极接种预防呼吸道传染病的相关最新疫苗。

(据新华社)

顺应『冬藏』科学养生

近日，国家卫生健康委员会召开新闻发布会，介绍冬至时节的健康养生和疾病预防有关知识。冬至到小寒、大寒是一年中寒冷的季节，要做好防寒保暖。对于既往有慢性呼吸系统疾病和心脑血管疾病的患者，要特别注意头部、脚部和颈部的保暖。雨雪天气容易导致摔伤、骨折的发生，外出时注意防滑防跌倒，尽量避免长时间在户外停留。

流感高发期的预防与治疗

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员徐建国介绍，每年冬季呼吸道传染病发病率大概是其他季节的两到三倍。根据目前数据，大约有30种病原体可以引起呼吸道感染，其中有十几种较常见，如流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体、新冠病毒等都是当下主要流行的病原体。由于气候、温度等影响，冬季呼吸道病原体也表现出地域特征，南方省份以鼻病毒、流感病毒、副流感病毒等为主，北方省份以肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等为主。

徐建国说，由于气温下降，冷空气会让呼吸道纤毛的清除能力变弱，痰液和病原微生物更容易滞留在气道，削弱了黏膜的屏障功能，给病原体侵入以可乘之机，容易造成呼吸道感染。

对于任何传染病，预防是重中之重，良好的个人生活习惯，是预防发生呼吸道感染的有效手段，建议大家注意勤洗手、多通风、戴口罩，如果当地出现了呼吸道传染病的暴发，要注意少聚集。老年人、儿童、患有慢性疾病等免疫力较低的人群，接种疫苗是非常重要的，可以有效降低感染的风险。还需要保持规律作息与充足的睡眠，均衡饮食、适度运动，增强健康。

遵循“冬藏”的养生原则

中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国说，“冬藏”是顺应冬季自然界闭藏的规律。“藏”什么呢?第一是藏精。中医认为，肾主藏精、主纳气，冬季要注重养肾和固精，可以使人体的精气内聚，为来年的生机勃勃奠定基础。所以，冬天人体的阳气要内收，要减少一些不必要的体力消耗，储存能量。第二是藏神，冬季应宁神静志，避免情绪过于激动，以防止阳气过度外泄。冬季昼短夜长，人的情绪特别容易低落，要更注重调整心态，保持内

心的平静、安宁，也避免过度焦虑和抑郁情绪发生。

养生方面，可以适当进食核桃、黑芝麻、枸杞、桂圆、羊肉等比较温热的食物，补肾助阳，但吃多了容易产生内热、燥热，要配合萝卜、白菜等时令蔬菜，减少内热的产生，避免过度温补而造成的燥热。

起居方面，强调在冬季尽量早睡早起，早睡可以养阳气，晚起可以固守阴气，睡前可以泡泡脚，用37摄氏度、38摄氏度的温水，泡10—20分钟，这样有利于睡眠和气血畅通。

运动方面，冬季不宜做剧烈活动，可以选择一些比较舒缓的运动，比如八段锦、五禽戏、太极拳等，一方面锻炼身体，另一方面对心态也有调整的作用。运动时间，要等太阳出来再运动，以微微出汗为宜，不能动作太大、大汗淋漓，阳气容易外泄，对身体不利。

还有一些传统的中医保健方法，比如艾灸、穴位按摩等。艾灸可以选择一些穴位，包括神阙穴、关元穴、足三里。可以通过这些穴位的按压、艾灸等，疏通经络气血，扶正祛邪，增加抵抗力。

天气寒冷注重骨骼保养

中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国说，寒冷天气来临，局部气血不畅通，可能导致骨与关节退行性疾病加重。冬季如何保护骨骼?首先要注重保暖，如膝关节、踝关节及其他的关节，要做保暖。另外三个方面也特别重要。一是食疗，冬至要注意一些饮食疗法，补肾温阳，增加人体能量。适当进食温补的食品，如当归羊肉汤，加上一些枸杞、桂圆，可以增加体内的阳气。二是做适量运动，如太极拳、八段锦，这些运动比较舒缓，能够调节气息，增加肌肉的力量，活动全身关节，促进气血流通，起到强身壮骨的作用。三是可以选用艾叶、花椒等常用的温通中药来泡脚，改善因为天气寒冷造成的关节僵硬状态，适度使用可以缓解关节的疼痛，预防疾病的发生和加重。

其次，对有此类疾病的患者，可以根据情况选择就近的一些医院，接受中医的适宜技术治疗，包括手法、针灸、中药复方、艾灸等，可以有效改善这些疾病的主要症状，包括疼痛、功能受限等，以提高患者的生活质量。

(稿件来源：国家卫生健康委员会官网)



生活

第三十九期

御寒，这些营养素功不可没

气温逐渐下降，又到了流感高发的季节。能否通过饮食来增强身体抵抗力呢?这是肯定的，尤其是食物中的7种营养素，不仅能维持机体免疫，还能帮助人们御寒。

食物是人类赖以生存的物质基础，为人体提供所需的各种营养素。目前已知的人体必需营养素超过40种，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质和维生素等。

营养素能为我们提供维持体温的能量，满足各种生理及体力活动的需要。同时，营养素还是细胞和组织的构建材料，支持身体的生长、发育和新陈代谢。此外，它们在体内的各种生理活动和生物化学反应中起着调节作用，帮助身体各个系统协调运作，维持机体免疫，确保身体保持最佳状态。

不同的营养素在人体中的需求量不同，有的每天需要几百克，有的仅需几微克。只有保持饮食多样化，才能确保身体正常运作，并有效降低心血管疾病、高血压、2型糖尿病、结肠癌和乳腺癌等慢性病风险。

《中国居民膳食指南(2022)》指出，科学合理的营养膳食是免疫系统强大的根本，人体内无数个细胞不断地进行新陈代谢，每日三餐膳食为其主要营养来源。

七种营养素尤为关键

食物中，对人体免疫功能的维持和增强起着关键作用的营养素有以下7种。蛋白质在维持人体免疫力中起着核心作用，是免疫器官、免疫细胞、免疫

因子的物质基础。食物来源：奶制品、肉类、鱼类、蛋类和豆制品。建议每天至少食用300克奶制品(1包纯牛奶+1小杯酸奶)、1个鸡蛋和50克瘦肉鱼类。

维生素A能提高人体抗感染能力，缺乏时会增加呼吸系统感染几率。食物来源：动物性有动物肝脏、全奶、禽蛋；植物性有深绿色、红黄橙色蔬菜，如胡萝卜、西兰花、菠菜、芒果、杏、哈密瓜、西柚等。这些蔬果提供的类胡萝卜素，可在体内转化为维生素A。

维生素C是一种重要的抗氧化剂，在大多数免疫细胞中都维持高水平，通过支持上皮细胞的屏障功能，从而有效地抵抗病原体。食物来源：甜椒、彩椒、小白菜、羽衣甘蓝、菠菜、猕猴桃、鲜枣、圣女果、橙子等新鲜蔬果。中国营养学会建议，餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克新鲜蔬菜，深色蔬菜占一半；天天吃水果，保证每天200—350克新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

当身体缺乏维生素D时，会导致遗传易感人群的自身免疫和感染风险增加；也有研究表明，维生素D在呼吸道感染中具有免疫调节作用。常见食物中含维生素D较高的有高脂海鱼(虹鲑鱼、大马哈鱼)、动物肝脏、蛋黄、蘑菇等。不过，膳食只能提供身体所需维生素D的10%的量，不是最佳途径。多晒太阳是一个不错的方式。

维生素E也是一种抗氧化剂，可有效调节免疫功能。食物来源：植物油、坚果类、豆类等。铁是人体中最重要的必需微量元素，可以维持免疫器官的正常生长和发

育；当身体缺铁时，会导致多种免疫功能异常。食物来源：动物血制品、肝脏、禽畜肉、鱼虾等。多吃富含维生素C的蔬菜，可促进铁吸收。事实上，多数人不必特意补铁，特别是男性。但女性和儿童、老年人需多关注。

缺锌会影响免疫功能的发挥，导致生长发育迟缓，胸腺、淋巴结等免疫器官萎缩，影响胸腺素的产生。食物来源：红肉类(猪羊肉)、动物内脏、贝类等。

保证饮食均衡是重点

食物中含有多种营养成分，不同食物中营养成分的种类和数量也不同。除了母乳外，没有一种食物含有人体所需的全部营养素。因此，除了以上7种营养素，保持长期规律的合理膳食才是重点。

按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议，首先要做到食物多样化，平均每天12种食物，每周摄入25种以上，同时合理搭配一日三餐。其次，要认真对待每一餐，好好吃饭，几乎所有营养都可从食物中获取，唯一的例外就是维生素D。如果因挑食偏食、个人喜好或因其他原因，导致从食物中获取不足，可以考虑适量使用膳食补充剂。

总之，增强身体御寒抗冻能力，需要长期合理的营养支持。同时，充足的睡眠和每天不少于30分钟的适量活动，也是必不可少的助力。

(据《科普时报》)