

流感季即将到来 科学防护保健康

近期,全国多地气温骤降,呼吸道传染病进入高发季节。国家流感中心最新监测数据显示,我国南方省份流感活动呈现上升趋势,部分地区甲型H3N2流感病毒检测阳性率有所增加。专家提示,今年流感流行季即将到来,公众应尽早接种疫苗、做好日常防护,筑牢健康屏障。

流感季或提前,病毒未见重大变异

根据国家卫生健康委发布的《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》,流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行,其中甲型流感病毒可引起全球大流行。

“今年流行的主要毒株为甲型H3N2,与去年以甲型H1N1为主的流行态势有所不同。”上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任阮正上表示,根据国际监测数据,日本等国今年已提前进入流感流行期,我国与这些地区人员往来频繁,输入风险不容忽视。

北京大学卫生应急管理中心教授刘珏认为,受国际人员往来及秋冬季寒冷气候等多重因素影响,我国部分地区可能在11月底至12月中旬迎来流感高峰。

有公众十分关心今年的流感病毒有无重大变异。“在病毒变异方面,目前日本境内流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主,尚未发现重大抗原变异或高致病性新毒株。病毒变异仍在预期内,尚未发现导致疫苗失效的重大变异。”刘珏说。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇表示,当前国内多地监测到流感病毒主流株型与去年不同,这并不是病毒突然“变猛”,而是流感病毒自然交替的结果。

流感疫苗接种正当时

“接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。”上海市疾控中心免疫规划所所长黄卓英表示,流感疫苗能显著降低重症和死亡风险,尤其对儿童、老年人、慢性病患者等重点人群保护效果明确。

专家指出,每年世界卫生组织会根据

全球流感病毒变异情况更新疫苗组分,确保其与流行毒株匹配。今年上市的流感疫苗已包含针对甲型H3N2等预测毒株的抗原成分,公众无需等待“新疫苗”,而应尽早接种。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾建议,10月至11月是流感疫苗接种窗口,疫苗生效约需两周,越早接种越能及时建立免疫屏障。

记者查询上海市“随申办”App和“上海疾控”微信公众号发现,当地流感疫苗包含成人型、儿童型、通用型等种类,供应总体充足,市民可通过互联网平台预约就近接种。

北京市卫生健康委公布信息显示,今年北京市设置了471家流感疫苗接种门诊。全市60岁以上京籍老年人、在校中小学生学习人群的免费流感疫苗接种工作将于2025年11月底结束,自费接种工作将持续至2026年2月底。

“流感作为季节性呼吸道传染病,对全人群均有健康威胁。除‘一老一小’等重点人群外,各年龄层普通市民也应积极参与接种。”黄卓英说。

科学防护筑牢健康防线

国家疾控局近日发布“呼吸道传染病防控健康提示”,明确做好健康防护,有助于防范呼吸道合胞病毒感染、流行性感冒等多种秋冬季呼吸道传染病。

公众应保持良好的个人卫生习惯,包括勤洗手、多通风、科学佩戴口罩、尽量避免前往人群密集场所等。家庭成员中如有流感患者,应尽量减少密切接触,做好环境清洁与消毒。

在医疗资源准备方面,多地已提前部署。北京、上海、广东等地医疗机构增设儿科夜间、午间和周末门诊。部分地区推动以家庭为单位接种疫苗,构建“家庭免疫保护圈”。

中国疾控中心传染病所有关专家提醒,流感并非普通感冒,患者可能出现高热、肌肉酸痛、乏力等全身症状。若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等症状,应及时就医,在医生指导下使用抗病毒药物,切勿盲目“预防性用药”。

随着秋冬呼吸道传染病高发期来临,专家呼吁公众增强防病意识,科学、理性应对,共同守护呼吸道健康。 据新华社

寒风渐起,树叶飘零,许多人惊讶地发现,自己的头发也如同秋叶般纷纷脱落。别慌!这其实是身体在顺应自然规律“收能量”的正常表现。

秋季养发,重在顺应自然,调和气血。通过饮食调养、经络疏通、情志调摄、充足睡眠等综合措施,不仅能够减少脱发,还能让头发更加乌黑亮泽。正所谓“内外兼修,标本同治”,这正是中医养生的智慧所在。



秋天咋把头发收走了

中医素有“天人相应”之说,认为人体的生理活动与四季变化密切相关。春生夏长,秋收冬藏,这不仅是自然界的规律,也是人体气血运行的写照。当秋季来临,大自然开始收敛,人体的阳气也随之由外向内收藏。原本充盈于体表的气血逐渐向脏腑深处汇聚,作为身体“末梢”的头发因“营养断供”而脱落,这是自然规律的体现。

温馨提示:每人每天正常脱发量在50到70根之间,这是头发正常的代谢。但若短期内脱发明显增多,每天超过70根,或出现斑秃状脱发,则需要及时就医,查明原因,对症治疗。

养“根”头发才牢靠

既然明白了秋季脱发的道理,调养之法也就有了方向。中医讲究“治病求本”,养发同样要从根本入手。因此,告别脱发先得养好肝肾,尤其是肝肾两脏。

肾为先天之本,主骨生髓,其华在发;肝藏血,发为血之余。现代人生活节奏快、压力大、常熬夜,这些都会耗损肝肾之气。因此,日常饮食中不妨多食黑芝麻、黑豆、核桃等补肾之品。同时,秋燥伤肺,肺主皮毛,养肺亦能固发。山药健脾补肾益肺,百合润肺养阴,莲藕清热生津,都是秋季养发的好食材。

学会给头皮做瑜伽

头部是气血汇聚的“高地”,梳头能疏通经络、激活阳气,让头发“喝饱”营养。动作要领:每日晨起和睡前,用木梳或手指从前额发际梳理至后枕部,再从两侧太阳穴梳至头顶,各梳百次。梳理时力度适中,以头皮微热为度。

穴位加餐:配合按压百会穴(头顶正中)、四神聪穴(百会前后左右各一寸),每次按压三到五分钟,可以起到事半功倍的效果。这种方法看似简单,却能有效激发头部阳气,促进血液循环。

情绪稳了头发才能稳

拒绝“悲秋综合征”,中医认为“怒伤肝”,情绪波动过大会影响肝的疏泄功能,进而影响血液的生成和运行。秋季本就容易让人产生悲凉之感,更需要主动调节情绪。可以通过听音乐、练书法、打太极等方式陶冶性情,也可以约三五好友品茶聊天,让心情保持舒畅。

这个点不睡头发难保

熬夜党必看,23时前就睡觉保住头发。子时(晚11时至凌晨1时)胆经当令,丑时(凌晨1时至3时)肝经当令,这是养肝血的黄金时段。若能在此时进入深度睡眠,肝血得养,头发自然茂盛。古人说“卧则血归于肝”,充足的睡眠是养发的基础。

给头皮来杯“养生茶”

若脱发问题较为严重,可尝试配合中药外洗进行辅助调理。具体方法:取侧柏叶、桑叶各30克,生姜15克,当归15克,鸡血藤30克,加水煎煮后,待药液温度适宜时用来洗头,每周进行两到三次即可。

这些药材组合具有活血通络、凉血祛风、固发生发的功效,不过洗头时需注意水温不宜过高,以防损伤头皮健康。若能在此基础上,配合炙何首乌、墨旱莲、黑芝麻、桑葚、菟丝子等药材进行内服调理,效果会更加显著,但内服中药务必在专业医师的指导下进行,以确保安全有效。

中医护发秘诀 让你告别「落叶头」



据《北京青年报》

五招激活「职场巡航力」

整体而言,成人平均每天花在工作与与工作有关的活动上的时间将近10个小时。不少职场人士受到超重和肥胖的困扰。工作忙应酬多,身体处于亚健康状态又抽不出时间去锻炼,成为不少上班族的常态。有没有可能通过改变工作环境和饮食习惯,走上一条更健康的道路呢?答案是肯定的。

研究表明,只要对您的工作环境和日常工作进行简单的改变,就可以提高您的饮食质量,帮助您保持更健康的生活方式。

只需五个步骤,就能让工作中的您回到健康正轨。

从家里带健康的零食

提前做好计划,通过从家里带健康食物来控制上班时间吃其他高热量的零食。对于藏在抽屉里的零食,可以考虑混合坚果或燕麦棒。冷藏零食可以包括酸奶、新鲜蔬菜、新鲜水果和奶酪串,所有这些都是比饼干、膨化油炸食品更健康的替代品。

别再一个人闷头吃饭

办公桌用餐已成为不少上班族的默认用餐方式。62%的被调查对象表示,他们经常在办公桌前单独吃午餐。但研究表明,和同事一起用餐可以促进合作并提升整体工作表现,实现双赢。如果再结伴出去散散步,这会减少您吃一顿大餐的时间,提高您的热情,让您更放松。

丢掉糖果盒换成水果碗

“眼不见,心不烦”就改善饮食习惯而言的确很正确。您只需将糖果盒从办公桌上移开或将其藏在抽屉里,这已被证明可以显著减少含糖食物的摄入。

如果把水果碗放在显眼的地方,可以鼓励您吃水果作为零食,这样吃得更健康。

不要忘记补充水分

即使是轻度脱水也会让您的记忆力产生不利影响,并增加焦虑感和疲劳感,进而降低工作表现。随身携带一个水壶,这样您就可以在整个工作期间饮用。喝饮用水代替含糖饮料,可以少摄入约215大卡的热量。

离自动售货机远一点

尽管不少人已经意识到自动售货机暗藏的饮食陷阱,但往往抵不住诱惑。自动售货机里放了太多高糖、高盐、高热量的零食,营养价值低。特别是下午,当饥饿感袭来时,请绕开休息室的自动售货机。 李雷

请本版图文作者与编辑联系,以便寄稿酬

理性养生,别被“网红健身法”带偏

最近,上海一网友在社交平台发布视频称,自己踩指压板时,脚底突然“喷血”,之后紧急送医。她回忆,起初感觉“有效果”,但踩到第15分钟时痛感变得剧烈,仍咬牙坚持,结果脚底血泡被磨破,血一下喷了出来。多位医生提醒:指压板并不适合所有人,千万不要随便跟风,更不要硬撑。



指压板健身应遵循“科学操作指南”

脚底分布着丰富的穴位。专家表示,刺激足底穴位虽可促进代谢,却难以单独实现减脂目的,必须配合系统的运动和饮食管理,才会有效。

而且指压板也是对足底筋膜的高强度刺激,踩上去疼,就是因为足底筋膜、肌肉和神经都在接受强压力。一旦使用不当,确实容易导致局部毛细血管破裂、出血。

尤其值得注意的是,糖尿病患者、骨质疏松者、下肢静脉曲张或动脉硬化者,都不建议踩指压板。他们的足底血液循环差,神经反应迟钝,容易受伤,还难愈合。

并非“越痛越有效”

很多人坚信所谓的“痛则不通,通则不痛”。多位中医专家表示,这一中医理论确实存在,但一部分公众在理解和应用上存在误区。

专家表示,经络不通导致的痛感,在揉按后会得到缓解,全身会有舒畅感。但如果因为使用指

压板本身导致了剧烈疼痛,这往往是用力过猛、刺激过度的信号,而非经络正在疏通的证明。

针对因经络不通而自然产生的酸痛痛点进行适度刺激,对于怕疼或觉得指压板刺激过强的人群,建议穿厚袜子或在指压板上垫个毛巾,形成有效缓冲;也可以根据个人情况选择不同硬度的指压板;同时,可以将指压板与热水泡脚结合,增强放松效果,促进血液循环。

理性养生,别被“网红健身法”带偏

社交媒体时代,一项“减肥法”“助眠术”常常只需几条短视频就能成为全民争相尝试的“灵丹妙药”。采访中,多位专家都提到一个共同的问题——盲从。

许多因健身受伤进医院的患者,是盲目跟风网络“种草”所致。有人模仿视频做高强度核心训练,结果腰肌劳损;也有人跟风练倒立、倒挂,结果颈椎脱位或血压骤升。

身体不是实验器材。尤其对于中老年人、慢性病患者来说,模仿短视频动作或使用器材前,最好咨询医生或康复师,了解是否适合自己。 张菲娅

公益广告

一粥一饭 当思来之不易

