

聚焦

如何度过流感高发期

本报记者 魏 濛

筑牢安全防线

居家用电有“八戒”

戒私拉乱接 戒私自乱拉、乱接电线，不要将导线直接插入插座孔，不要请非专业人员作业，更不要请非专业人员“带电”作业。

戒假冒伪劣 戒使用假冒伪劣及破损的插座、电线与电器等。

戒“保险”乱用 戒违规更换、选用保险丝。不可用铜丝、铁丝、铝丝代替保险丝，也不可随意加粗。

戒“防护”缺失 居家用电必须要安装漏电保护器、防触电装置等保护设施，如有漏电或跳闸，必须查明原因，修复后再合闸；同时要正确接地线。

戒湿手用电 戒用湿手、湿布接触开关、插头、插座等。

戒电炉离人 戒使用电炉、电熨斗时离人，也不要放在电加热器上烘烤衣服。

戒危险物近电 戒将易燃、易爆物品，如煤气、汽油等放置在发热电器周围。

戒超负荷用电 戒电力线路、开关、插座和插头超负荷使用。空调、烤箱、电热水器等大功率电器应使用专用线路。 张 溪

“得了甲流真是难受！”见证了甲流的威力后，曹航无奈感叹。1月5日晚，家住中心城区的曹航嗓子不舒服。一开始并没有在意，到了第二天，他高烧至39.8℃，并伴随剧烈咳嗽、乏力、浑身疼。自行服药后，还是反复发烧。最终，曹航到医院就诊，经过检查，他被确诊患上甲流。

最近流感高发，且来势汹汹，不少人都“中招”了。中心城区各大医院呼吸科门诊感冒、咳嗽、发热病例显著上升。中国疾控中心最新数据显示，目前流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。

发热、咽痛、咳嗽、全身酸痛……出现这些症状，可要当心感染了流感病毒。近日，记者走访我市多家医院了解到，近段时间以来，接诊流感患者的数量有所增加，其中以甲流患者居多。眼下正值流感高发期，面对高发流感，该如何尽早识别？又该如何预防？市疾病预防控制中心传染病防控部部长赵俊霞，就大家关心和急需了解的问题，给予了详细、全面、专业的解答。

及时对症治疗

“孩子是高热不退，我们可能也被传染了，但大家症状各不相同，我是浑身疼痛，家里的老人是说不出话，嗓子似刀片割。”市民张先生说，一开始自己用试剂检测，甲流、乙流、支原体全都测不出，第四天到了医院进行了三联抗原检测，确诊是甲流。

冬季的来临，气温逐渐下降，流感病毒也“蠢蠢欲动”。在公司上班的黄鑫最近也中招了。公司里接连有人出现感冒症状，黄鑫没有太在意。上周六，黄鑫开始偶尔咳嗽，晚上有些低烧，周日发烧温度飙升至39℃多，自己在家吃了退烧药但高烧并未退去，半夜出汗、心率偏高，持续高热不退，她最终前往家附近的医院就诊，明确诊断为甲流后医生给予了对症药物治疗。“一开始有点侥幸心理，觉得能挺过去，没想到还是被甲流打败啦！”病转好的黄鑫无奈地说道。

“近期因发热、呼吸道感染就诊患者明显增加。”赵俊霞说，市疾控中心发布1月份健康风险提示，广大居民本月重点关注之一就是流感。

“头痛、喉咙痛、浑身疼。”1月6日，市民张萌来到市中心医院呼吸与危重症医学科就诊。其实，从2天前她就开始有症状了，起初以为是感冒，就自行买了点药吃，效果不明显。接诊医生在仔细询问张萌病史后，给她开了呼吸道病原检测。经检测，张萌感染了甲流，医生给她开了抗病毒药物。

在市中心医院的急诊、呼吸科门诊，记者现场采访时看到，陆续有市民前来就诊。“我发烧、咳嗽，发烧到38.5℃，在家吃药效果不好。”一位患者身体不适，并在医务人员指导下量体温。

“这段时间，中心城区各医院接诊的流感患者数量明显增多，甲流占多数。”赵俊霞介绍，流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型，其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异，几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

赵俊霞说，甲流的症状主要包括高烧、头痛、乏力，并伴有全身肌肉酸痛等，体温可达39℃—40℃。流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。人群普遍易感，潜伏期多为2天—4天。“感染甲流后出现症状48小时内用药效果最好。”赵俊霞提醒群众，甲流症状明显的，需及时就医并遵医嘱用药。



别把流感当感冒

“医生，我感冒吃了好几天药了，为啥还是鼻塞、咳嗽、全身酸痛、喉咙痛。”1月7日，吴女士在盐湖区新城社区卫生服务中心门诊室看诊。3天前她就开始有症状了，起初以为是感冒，就自行买了点药吃，效果不明显。

目前，我国多地区进入流感高发季，不少人被“流感”给“盯”上了。7日，记者从市疾控中心了解到，元旦过后，我市各医院呼吸内科门诊量激增。门诊显示，不少患者在不清楚自己是流感还是普通感冒的情况下，自行用药，病情无好转或加重后，才就医。

“错把‘流感’当普通感冒治疗，会耽误了治疗的最佳时机。”赵俊霞介绍，普通感冒初期，最常见的症状是流鼻涕、鼻塞和咽干、痛、痒，随后出现咳嗽。若有发热，多为轻度，体温大多38℃左右。相比之下，流感则表现为高热，体温多数在39℃或以上，伴随明显头痛、浑身肌肉酸痛等，而鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状则相对较少。当患者出现高热，若有厌食、浑身酸痛、无力和头痛等全身性症状，则更可能是流感。

赵俊霞说，目前到医院就诊的患者，初期多

会把流感当作普通感冒，不够重视，认为扛一扛，吃点普通感冒药就好了。其实，流感比普通感冒更加“凶险”，硬扛时身体的抵抗力会明显下降，容易感染平时不易感染的细菌甚至会导致重症肺炎。同时，流感病毒会破坏身体的重要器官如心脏，导致病毒性心肌炎等。尤其是高危人群会发生重症，甚至死亡。

“从流感治疗来看，一般是以对症支持治疗为主，如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形，应及时到医院就医。特别是有基础病的老年人，建议当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时应及时到医院就医，如被诊断为流感，及早用抗病毒药，避免病情进一步恶化，导致基础病的加重。”赵俊霞说，出现以下情况要赶紧就医：感冒三天以上，吃了家常抗感冒药物症状不缓解反而加重，包括咳嗽、咳痰、痰中带血丝等；老人和孩子，出现高热等；青壮年出现胸闷心慌气急、乏力尿少伴脸肿，需要警惕病毒性心肌炎等。

此外，不要盲目服用消炎药，必要时先验血。流感是由病毒引起的，而一些感冒是由细菌引起的。因此面对感冒症状时，不要自行吃消炎药，这样可能会对病毒没有任何作用，还会提高身体的耐药性，必要时应该去医院化验血液再决定。

日常防护要做好

进入冬季后，呼吸道疾病发病率逐渐攀升。1月7日，记者来到市中心医院急诊室，只见候诊区坐满等待就诊的患者，不少人还戴着口罩，偶尔能听到咳嗽声。同时，在观察室的输液区也是坐满了人。

进入1月份，气温进一步下降，室内外温差加大，春节前后人员流动性增加，呼吸道传染病和肠道传染病进入发病高峰期。随着流感季节的到来，公众对于如何预防流感的关注度逐渐提高。

赵俊霞提醒，在日常生活中努力从以下几个方面做好防护，就能大大降低感染的风险。

勤洗手。洗手是预防疾病的第一道防线。人们的双手每天会接触各种各样的东西，上面沾满了细菌和病毒。所以，要用肥皂或洗手液认真洗手，特别是在吃饭前、上厕所后、接触公共物品后。洗手时要搓手心、手背、手指缝，至少洗20秒，这样才能有效把细菌和病毒洗掉。

多通风。家里和办公室要经常开窗通风，让新鲜的空气进来，把污浊的空气换出去。这样可以减少室内的细菌和病毒数量，降低感染的机会。每天至少通风两次，每次30分钟左右，让房间里充满清新的空气。

戴口罩。佩戴口罩，是最直接、最有效的措施。在人员密集的场合，比如商场、公交车、医院等，一定要戴上口罩。口罩能阻挡飞沫传播，保护人们不被别人呼出的病毒感染。选择合适的口罩，正确佩戴，并且定期更换，才能发挥它的最大作用。

多喝水。水是生命之源，多喝水能促进身体的新陈代谢，帮助排出体内的毒素。每天要喝足够的水，让身体保持水润，这样免疫系统才能更强大，更好地抵抗病毒的入侵。

接种疫苗。接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段。建议符合接种条件的人，尤其是老年人、孩子、孕妇和有基础疾病的人，尽快去接种疫苗。接种疫苗后，身体会产生抗体，当病毒来袭时，就能迅速抵抗，减少生病的可能。

均衡饮食。合理的饮食能为身体提供充足的营养，增强抵抗力。多吃蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、蛋类等富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，少吃油腻、辛辣、甜腻的食物，让身体充满能量，抵御甲流的侵袭。

适量运动。运动可以让身体更健壮，提高免疫力。选择适合自己的运动方式，比如散步、跑步、打太极拳等，每周至少运动三次，每次30分钟以上。运动不仅能让人身体更强壮，还能让心情更愉悦。

充足睡眠。睡眠是身体的“修复时间”，充足的睡眠能让身体得到充分的休息和恢复。每天要保证7小时—8小时的睡眠时间，早睡早起，养成良好的睡眠习惯。让身体在睡眠中养精蓄锐，以更好的状态应对甲流的挑战。

不要聚集。流感容易在人群密集的地方传播，所以尽量不要去人多拥挤的场所，比如商场、游乐场等。如果必须去，要做好防护措施，并且尽快离开。

不接触病患。如果身边有甲流患者，要避免与其密切接触，如共用物品、近距离交谈等。如果不小心接触了，要及时洗手消毒，以防被感染。

不过度劳累。长时间的工作、学习或者玩耍，会让身体处于疲劳状态，免疫力下降。要合理安排时间，注意休息，避免过度劳累，给身体足够的放松时间。

总之，随着甲流感染率的上升，公众需要提高警惕，积极采取预防措施，保护自己和他人的健康。

抗衰老做好三件事

抗衰老饮食 相关研究指出，抗衰老饮食要坚持少吃糖，少吃精制碳水，少喝甜饮料，多吃粗粮；多吃大豆及豆制品，它们是不可或缺的营养；豆腐、豆皮也要多吃；要多吃蔬菜，除了喝奶（牛奶、酸奶）吃豆制品外，绿叶蔬菜对骨骼也有重要的贡献；日常要多吃蛋、奶来保证蛋白质摄入。

抗衰老运动 运动是抗衰老利器，要想抵抗岁月的痕迹，必须坚持长期运动。相关研究发现，每周哪怕只做10分钟力量训练，就能增加端粒长度，延缓衰老。

换算成年龄相当于：每周进行10分钟力量训练，生物年龄就能减缓5个月；每周进行90分钟力量训练，生物年龄平均减缓3.9岁；每周进行3次、每次1小时力量训练，生物年龄减缓近7.8岁。

力量训练包括举重、哑铃、健身器械、俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、蹲起等需要肌肉发力的运动形式，一般持续时间较短，主要目的是锻炼肌肉，而不是消耗能量。对于那些毫无运动习惯的人，即便只是每天简单快走，也是一种很好的运动方式。只要动起来，养成习惯，坚持

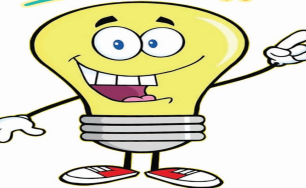
下去，身体就会受益。

抗衰老睡眠 睡眠和衰老之间存在着密不可分的联系。相关研究表明，保持稳定的睡眠习惯，有助于减缓生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比，入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的参与者生物年龄老了9个月。

日常如何改善睡眠质量呢？首先要保持规律的作息习惯，按时上床睡觉并起床，形成稳定的生物钟，减少出现睡眠碎片化的情况。第二，睡前应远离电子屏幕，选择泡热水澡或阅读等放松活动，帮助身体逐渐进入休息状态。第三，避免睡前饮用咖啡、酒精等刺激性饮料或食用辛辣食物，这些都会干扰睡眠，导致睡眠碎片化。

薄汝燕

生活提示



健康科普

水果加热讲究技巧

选对加热方式 加热时要把控时长，才能在保证口感、温度的状态下，最大程度防止营养流失。一般来说，蒸、煮的方式比烤、炸温度低，维生素损失较少。微波炉加热也是不错的办法，加热效率高且营养成分流失不会太多。比如可将橘子的表皮用针扎几下，再放入微波炉内用中小火烤，时间大约为30秒。

香蕉和苹果等还可以煎着吃。煎制之前在锅中加入少许橄榄油，将切好的苹果或香蕉放入，小火

煎五六分钟，待苹果香气浓郁、香蕉质地稍变软即可。

尽量少放糖 煮后的水果如口感太酸，可适当加点糖或蜂蜜，但摄入过量精制糖对健康不利，建议能少放就少放，可添加大枣、枸杞等天然食物调味。

控制好量 根据相关研究建议，每天水果的摄入量控制在200克—350克，即使熟食也尽量控制在这个范围，糖尿病患者应该再少吃点。

谷传玲

科学阻止体重反弹

减肥速度要慢 减肥时，减得太快太猛，身体得到的信号将是“大饥荒”。于是，身体会启动自然保护反应——基础代谢率下降、饥饿感增强，结果必然导致减肥失败。

早餐一定要优质 早饭必须要有一定的蛋白质，这样消化起来慢，让一天中不断地有能量供应；每餐中要摄入一定量的粗纤维，胃容易得到饱感。午餐与晚餐之间可吃点水果或坚果，晚饭前不会因为感觉太饥饿而吃过量进食。

每天称体重 有研究发现，同为准备减肥的人，每天称体重者一年能减掉体重的3%，不常称体重者则几乎没有变化。并且每天称体重的人，一年后仍

能保持减下来的体重。

注意衣服松紧 觉得衣服紧了，千万不能马上换宽松的衣服，而是要调整饮食，加大运动量，将危险的增重消灭在萌芽中。

每天运动一小时 减体重最基本的原理是能量收支平衡。相关研究发现，如果想减掉体重的10%，需减少摄入22%的能量，但光靠控制饮食，饥饿感强烈，进行减肥太痛苦，也不易坚持，因此结合运动非常重要。

尽量少吃加工食品 加工食品太容易消化（导致血糖水平快升快降），此外，它们多数含有导致肥胖的过量糖、油、色素等。

王建林

冬季专属小吃
垃圾分类知识

糖炒栗子 香甜软糯的栗子，深受大家喜爱。你知道吃完的板栗壳属于什么垃圾吗？

吃完的板栗壳属于易腐垃圾，因为板栗壳较容易腐烂，可以被易腐垃圾终端处理。

烤红薯 吃烤红薯时，红薯皮通常会被我们剥掉，你知道红薯皮应该如何投放吗？

红薯皮属于易腐垃圾，红薯皮食用过多会导致肠胃不适，所以我们要尽量少食用，并将它扔进易腐垃圾桶内。

甘蔗 甘蔗是很多人特别喜欢的一种水果，水分充足，非常甘甜。那吃完的甘蔗渣是什么垃圾呢？

吃完的甘蔗渣看似不易腐烂，但实际上由于甘蔗本身含有糖分，甘蔗渣非常容易腐烂，所以应投放易腐垃圾桶内。甘蔗皮较为坚硬，而且不容易被分解，属于其他垃圾。

冰糖葫芦 冰糖葫芦是将各种果子用竹签串成串后，蘸上麦芽糖稀，吃起来酸酸甜甜。当我们吃完冰糖葫芦后，这个沾满糖水果屑的冰糖葫芦棍该如何投放呢？

冰糖葫芦的棍其实是竹签，竹签作为一个食物的承载物品，在使用过后，必定是沾染了一些食物残留与油污，而且竹签是不可回收的，也是可燃物品的一种，所以冰糖葫芦棍（竹签）应该归类于其他垃圾。

坚果类零食 休闲娱乐时，人们经常喜欢吃一些坚果类的小零食，那吃完的坚果壳属于什么垃圾呢？

像花生、瓜子这种种子类型的，坚果壳属于易腐垃圾，而像核桃、夏威夷果、开心果之类的坚果壳则属于其他垃圾。

李雨薇

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠