

近日，市卫计委发布的市流感监测数据显示，目前全市流感样病例报告处于较低水平，未达到流感样病例预警水平。但11月以来，市二级以上医疗机构流感病例数上升，高于去年同期水平。

同时，对前两周流感病例的监测结果显示，近期全市流感病毒以甲型H3N2亚型流感病毒为主导，流感病例的病原体以呼吸道病毒为主。随着气温降低，在未来一段时间流感病毒活动度的不断增强，学校、托幼机构等集体单位，出现流感所导致的集中发热疫情的风险增加。同时，流感高危人群中可能出现由于流感所导致的重症、危重和死亡病例。

### 流感病毒和普通感冒的区别

流感是流行性感冒的简称，它是由流感病毒引起的呼吸道传染病。流感具有传染性，会在人与人之间、人畜之间进行传播。流感主要是通过空气中的飞沫、接触带有病毒的器物而进行传播。因为其传染性强，所以会引起同一时段大范围的发病。

感冒就是普通感冒的简称，又称为“伤风”。普通感冒一般是由鼻病毒、腺病毒等混合其他细菌感染引起的。普通感冒只具有散发性，不具有传染性，所以不会大规模的流行。

因为两种感冒发病原因不同，所以在治疗时采取的方法也有区别。

流感患者需要卧床休息，并将被褥清洗暴晒消毒，家中可以使用食醋煮沸熏蒸法，减少流感病毒的传播。特别需要注意的是患者发烧问题，要及时采取物理降温或是妥善使用安全的退烧药。

普通感冒并没有有效的治疗方法进行应对，因为没有特效药能够直接将感染病毒或细菌杀死。患者应注意多休息、适当饮水增加人体代谢、提高自身免疫力。

# 本市流感病例上升 总体处于较低水平

## 疾控中心：市民应加强防范意识

□本报实习记者 唐诗

### 疾控中心提示 提高防范意识

流感流行季即将来临，市疾控中心提醒广大市民，要提高防范意识。

**空气流通** 在空气质量良好的情况下开窗通风，尤其要关注年老体弱的人和孩子，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。同时，建议不要带病上班，到医院就诊时要戴口罩。

**勤洗手** 研究表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会把病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒，所以勤洗手十分关键。

**勤换牙刷** 人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染。另外，牙刷常处

于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。

**饮食清淡** 高脂肪、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒。

**体育锻炼** 进行锻炼来增强身体对疾病的抵抗能力，比如打球、跑步等。另外多做体育锻炼也能起到愉悦身心的效果，这对于流感的预防也是很有用的。

**接种疫苗** 这是预防流感最经济、有效的措施。疫苗的接种能有效地抵制流感疾病对人体的入侵，提早接种疫苗能起到对流感预防很大的效果。

### 截至本月底 免费疫苗接种

10月15日至11月30日期间，

北京市将开放437个接种门诊，为广大市民提供免费流感疫苗接种服务。这是北京市政府第10年为全市中小学生和老年人免费接种流感疫苗。

凡本市户籍60周岁以上的老年人可凭本人身份证享受免费流感疫苗接种；在征得学生家长的同意下，在校中小学生和中等专业学校学生由所在学校统一组织接种，并享受流感疫苗免费接种政策。截至去年，已有超过1000万人次享受到该项政策。

市疾控中心介绍，在流感流行季节之前对人群进行流感疫苗预防接种，可以减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状，降低因流感流行引起的人群超额住院率和超额死亡率。市民在流感高发期到来之前，应积极接种流感疫苗。预防接种门诊的地址可拨打12320公共卫生热线电话进行咨询。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 高血压患者多吃香蕉



增加钾的摄入量可降血压，香蕉中含有丰富的钾质。一项研究报告指出，每天吃一根香蕉，能使血压维持在正常水平。另外，其它含钾较多的食品有：桃、橙、菠菜、大豆、紫菜、马铃薯、玉米、多叶青菜，高血压患者可多吃这些食品。

#### 顺产母乳营养素更高



世卫组织建议，6个月内的婴儿应纯母乳喂养，母乳喂养最好持续18个月。分析发现，母乳糖类、脂肪含量随泌乳时间上升，蛋白质含量随泌乳时间下降。自然顺产女性母乳中的宏观营养素含量高于剖腹产女性。

### 红灯

#### 大便冲不净体内湿热重



湿气有黏腻的特点，大便不成形说明大肠有湿热。除了外界环境对人体的影响，产生湿热最重要的原因是不良的饮食习惯，例如吃得太过或过于油腻、嗜酒、饮食不规律等，这些都容易损伤脾胃。脾胃受伤，运化功能就打折，日久形成痰滞，化而成热。

#### 左肩疼或是心脏病



很多人认为只有心脏疼才是心脏病，其实不然，左胳膊、左肩、胃痛等都可能是心脏病的信号。突感心前区疼痛，多为发作性绞痛或压榨痛，也可为憋闷感。疼痛从胸骨后或心前区开始，向上放射至左肩、臂，休息或含服硝酸甘油可缓解。



## 回笼觉 越睡越累

很多人起床时会把闹钟定得很早，被叫醒后再抓紧睡个回笼觉。专家指出，闹钟响过几次后才起床的人，醒来后反而更不清醒。

闹钟反复响打乱正常睡眠周期。闹钟响时人体可能处于深睡眠时期，此时大脑比较疲劳，醒来后不太清醒。闹钟响过几次后起床，容易导致睡眠质量不好，而且再次入睡不一定能完成一个完整的睡眠周期。如此反复，人体并未完成正常的睡眠周期，完全有导致起床后不清醒的可能。

三个“一分钟”有利于从睡眠状态中恢复。专家指出，三个“一分钟”，即人醒来后在床上躺一分钟，起床之后在床头靠一分钟，

起床后双腿下垂一分钟，这是迅速从睡眠中清醒比较好的做法。

另外，起床后，由于人体血压尚未调整好，可能会因供血不足而晕倒，特别是有些老年人或身体比较虚弱的人。人体的反应是需要一定时间的，在人体未充分觉醒时，身体的保护性反应比较差，血供应不足，大脑可能处于短暂的缺血状态。这也是为什么很多人在未完全清醒的状态下大小便有晕倒的可能。人在睡眠时，呼吸、血压等都处于比较低的状态，体温也会比正常情况下低1~2摄氏度，人体代谢也偏低，这一分钟可以为人体逐渐恢复正常状态提供时间。(王明)

## 丰台工商分局对西客站周边 西站南路区域进行综合整治

近日，丰台工商分局联合公安、食药、城管等部门对西客站附近地区开展综合整治。西客站是亚洲规模最大的现代化铁路客运站之一，每天成千上万的乘客穿梭于此，西客站在大大缓解北京客运压力的同时，也因大量人员的聚集，导致车站周边区域易滋生占道经营、无照经营等违法情况。

鉴于以上情况，丰台工商分局多次联合相关部门，对在丰台辖区的西站南路区域进行综合整治。

此次整治，丰台工商分局与其他部门充分摸排违法经营的底数，并对违法经营者的实际经营情况进行了调查。根据前期数据，工商、食药、城管等部门根据各自职责，各司其职，认领任务，配备充足执法力量。行动中，工商人员对超范围经营、无照经营等行为进行重点查处，食药人员对未取

得餐饮服务许可证、食品流通许可证等行为进行重点查处，城管人员则对街边广告、私设街边摊等行为进行重点查处，各部门通力协作，对西站南路地区的违法行为进行了一次性根除，维护了西站周边区域的经营秩序，保障了消费者的合法权益。

渠忠涛

