

近日,记者从北京市疾控中心了解到,北京市目前已进入季节性流感等呼吸道传染病高发季,流感病毒活动度呈上升趋势,以乙型流感病毒为主,预计全市流感病毒活动水平仍将不断增强。同时,市疾控中心提示市民,春节临近,外出旅游、聚会等人员流动将增加传播风险,要注意预防。



过量饮酒本伤人,加了枸杞变成枸杞酒就是壮阳的“养生酒”了?可乐含糖量高,加姜丝煮煮就能防治感冒?饼干油脂、含糖高,加了猴菇就是“健康饼干”?然而,事实并非如此。

## 你也在假装养生吗?

### 枸杞泡酒壮不了阳

枸杞里含有维生素A、类胡萝卜素等保健成分,还有人说枸杞中含有的黄酮类物质、枸杞多糖等有助壮阳。但枸杞中的这些保健成分本就很有限,再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高,最终真正能起到的“养生”作用几乎可以忽略。唯一可以安慰的就是,过量饮酒伤肝,而枸杞在一定程度上有护肝的作用,能减小酒精对肝脏的伤害。

### 姜丝可乐治不了感冒

感冒了?煮点姜丝可乐喝吧!可是,你别忘了,可乐是高糖饮料,喝多了容易导致龋齿、肥胖和高血糖等问题,甚至会引发骨质疏松,它的里边并没有可缓解感冒的营养物质。即使很多人感觉姜丝可乐确实对缓解感冒起作用,也是其中姜肉的功劳,因为姜属于热性,可以驱寒,对治疗风寒感冒有一定作用。因此,与其喝姜丝可乐,还不如把姜去皮后,直接用水煮姜茶喝。

### 猴菇饼干高热量

猴头菇在医学上有“益气养血、固正培本”的说法,不过这是药用,和饼干中添加的猴菇并不同,而且猴菇饼干中猴菇的成分只有百分之十几,从配料表也能看出一些端倪,配料表的排序是:小麦粉、白砂糖、牛油、猴头菇……也就说明除了饼干的主原小麦粉外,白砂糖和牛油含量是最高的,注定仍然是高糖、高油脂的饼干,算不上健康的零食。(吴艳)

# 市疾控中心:北京流感较前一周上升48.75% 流感病毒强度仍将处于较高水平

□本报记者 唐诗

## 近期流感病毒活动水平上升

因天气干燥、气温较低,冬季是北京市流感高发季,目前全市已进入季节性流感等呼吸道传染病高发季,全国流感疫情也处于高发状态。

市疾控中心监测结果显示,2017年12月25日至2017年12月31日,流行性感冒较前一周上升了48.75%。近期全市流感病毒活动度呈上升趋势,以乙型流感病毒为主。去年12月份以来,医疗机构报告的儿童病例数上升幅度较为明显,疫情大部分出现在小学一二年级和托幼机构。

就此,市疾控中心官方微博发布《流感防护——北京市疾控中心致家长的一封信》,信中指出,预计在今后一段时期内,全

市流感病毒活动强度仍将处于较高水平,家长应提高防病意识,加强家庭成员的健康防护,最大限度地预防流感等传染病侵害。

同时,为了减少聚集性疫情,学校和托幼机构要严格落实防控措施,要加强各项传染病防控。建议中小学校和托幼机构严格坚持晨午检制度和因病缺勤监测,及时发现发热病例并进行隔离、治疗,出现集中发热疫情及时报告辖区疾控中心和相关部门。

建议家长尽量避免孩子接触有流感样症状的患者,若出现持续高热或咳嗽等症状加重,应及时就医,避免带病上学、入园或上课外班。



## 人员聚集场所要规范消毒

同时,市疾控中心提示,流感是由流感病毒引起的一种严重危害人类健康的呼吸道传染病,可通过近距离飞沫和接触传播。学校、托幼机构、养老院等人员密集场所易引起聚集性疫情,要规范消毒。

消毒包括预防性消毒:对可能受到病原微生物污染的物品和场所进行的消毒;随时消毒:有传染源存在时对其排出的病原体可能污染的环境和物品及时进行的消毒;终末消毒:传染源离开疫源地后进行的彻底消毒。

儿童在学校或托幼机构出现发热或流感样症状时如何消毒?开窗通风,出现发热或流感样症状病人后,应开窗通风至少60分钟,保持室内空气流通。在流感高发季节依具体天气情况每日通风2~3次,每次不少于30分钟;对病人使用过的物品及周边环境进行消毒,例如课桌椅、地面、

门把手、水龙头、床围栏以及病人使用的水杯、毛巾等。

学校或托幼机构发生聚集性疫情如何消毒?在聚集性疫情发生期间,发生疫情的学校和托幼机构,应首先采取终末消毒,同时加强日常消毒措施。终末消毒重点包括发生聚集性疫情的班级的空气、课桌椅、床围栏、墙面、地面、门把手等物体表面,及病人使用过的水杯、毛巾等物品。同一楼层在两个及以上班级发生疫情时,需同时对走廊空气、墙面、地面、楼梯扶手、卫生间等进行消毒;日常预防性消毒措施中室内空气以开窗通风为主,根据具体天气情况每日通风2~3次,每次不少于30分钟。每天放学后对教室课桌椅、门把手、水龙头等表面进行消毒。

市疾控中心同时提示,所用消毒剂应在有效期内。

## 春节临近人员流动大增加传播风险

2018年元旦,以及将至的春节假期前后,正值流感、诺如病毒感染及其它呼吸道传染病高发季,走亲访友、外出旅游和聚会等人员流动、聚集将增加疾病传播风险,存在各类公共卫生安全隐患。为此,北京市疾控中心发出健康提示。

外出旅游前特别要了解目的地国家和地区疾病流行现状,提前了解预防知识,做好相应的防护措施;同时充足休息,合理膳食、规律作息、适量运动,避免过度疲劳;儿童、老人和患有慢性基础病的居民,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

外出旅行时,需注意饮食、饮水卫生,到有卫生许可证的餐馆就餐,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品;到农家乐游玩时,远离屠宰现场,不屠宰禽畜。不招惹陌生宠物、流浪犬等;不购买活禽,特别是不要购买流动商贩的禽类,如发现有病死或死因不明的禽类,及时上报动物检疫部门。

从疾病流行地区返回两周内,出现呼吸道等流感样症状时应及时到医院就诊,并主动告知外出史以协助诊断;患者外出时记得戴口罩,以免传染他人必要时按照医生要求进行隔离治疗。

# 2018锦绣江山全国旅游年票开始发售



仅需98元,可畅游北京十三陵、太平洋海底世界、云居寺、临汾壶口瀑布、本溪水洞、黄山西递、四川熊猫乐园等28个省市1041家场馆,其中813家免票不限次,191家免票一次,合计免票价值6.1万元。

2018版锦绣江山年票新增400多家知名风景区、森林公园、博物馆、温泉水世界、滑雪场、亲子乐园、儿童体验馆、文化演出、快乐农场、采摘园、自助烧烤等。年票办理手续简单,购买没有户籍年龄等限制,购票后贴上自己的一寸照片,即可全年使用,有效期至2018年12月31日。随卡赠送使用手册一本,每个景区的介绍、地址、电话等信息一目了然。使用不分年龄,老少皆宜,不限人群,四季适用,冬季滑雪泡温泉,春季踏青赏花,夏季戏水逛博物馆,秋季采摘登山观红叶。含京津冀245家,北京天津包含乐多港奇幻乐园、蟹岛嘉年华、蓝

调庄园温泉、红栎温泉、阳光丽城温泉、龙脉温泉、莲花山滑雪场、昌平雪世界、红剧场功夫传奇、功夫剧熊猫、杂技汉风、考拉大冒险儿童成长乐园、蝴蝶来野艺术生态乐园、爱乐城儿童乐园、洼里、乐ZOO动物乐园、索尼探梦科技馆、清凉谷玻璃栈道、金翠湖农庄自助烧烤、十三陵、云居寺、定都阁、龙门洞、丫髻山、八达岭水关长城、圣莲山、西山森林公园、鹫峰、金海湖、太平洋海底世界、白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山、冶仙塔旅游风景区、呀路古热带植物园、第五季生态农场、宝成博物馆、小站练兵园、张学良少帅府、大觉寺、大钟寺、石刻艺

术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、先农坛、白塔寺、智化寺、东岳庙、孔庙和国子监博物馆、中国铁道博物馆、郭沫若纪念馆、李大钊故居、野三坡、五岳寨、抱犊寨、秦皇岛滑沙、唐山清明上河园等。全国1041家场馆名单请登陆:中国通票网:www.tongpiao.cn 微信公众号:通票网查询 订票热线:400-700-8448 团购热线:010-82001231 购票地点:双秀公园、国际雕塑公园、北辰剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、紫檀博物馆、世界花卉大观园、顺义河北村体验馆等。

**北京燕航电厂第5届职工大会决议更正公告**  
2017年12月8日召开的北京燕航电厂第5届职工大会决议第二条为:原北京燕航电厂第5届职工大会决议第2016年第005号决议,同意将评估净资产81万元作为改制后的资金投入,分别由现金31万,债权20万,净资产20万,王耀红10万元改制后资金投入。  
现更正为:二、根据北京燕航电厂有限公司出具的评估报告(2016)第005号评估报告,原企业净资产为1483097.69元,负债总额677135.79元,所有者权益1815961.9元。北京燕航电厂第5届职工大会决议第2016年第005号决议,同意将评估净资产815961.9元作为改制后的资金投入,分别由现金315961.9元,债权20万,净资产20万,王耀红10万元改制后资金投入。  
北京燕航电厂第5届职工大会决议第2016年第005号决议,同意将评估净资产815961.9元作为改制后的资金投入,分别由现金315961.9元,债权20万,净资产20万,王耀红10万元改制后资金投入。  
北京燕航电厂第5届职工大会决议第2016年第005号决议,同意将评估净资产815961.9元作为改制后的资金投入,分别由现金315961.9元,债权20万,净资产20万,王耀红10万元改制后资金投入。

锦绣江山 全国旅游年票一卡通 2018年北京版使用手册

出行前请仔细阅读本手册并贴好本人照片 景区信息如有变更以景区官网公告为准

本手册28个省市1041家场馆,共值6.1万元,其中813家免票不限次,191家免票一次。 官方网站: www.tongpiao.cn 服务热线: 400-700-8448 全国客服电话: 400-700-8448