



老年人易感流感

疾控中心发出“健康”信

□本报记者 唐诗

目前我市正处于季节性流感等呼吸道传染病的高发期，大家需注意加强防控。研究显示：在流感流行季，人群对流感病毒普遍易感，老年人群感染风险更高。特别是许多老年朋友患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性基础病，可能更容易感染流感，感染流感后经常会引起原有疾病的加重，并出现肺炎等并发症的几率更大。

春节的脚步日渐临近，为帮助老年朋友们健康度过流感高发季节，除了建议大家接种流感疫苗外，北京市疾控中心还给老年朋友们提出以下几点健康提示：

注意保暖

目前北京正值寒冷的冬季，室内外温差大，应根据气温变化适时增减衣物，尤其外出锻炼时更应随时调整衣物，以免受凉。

保持健康生活方式 增强机体免疫力

一日三餐规律进食，合理搭配饮食结构；适量运动，保证睡眠；戒烟限酒；保持情绪稳定；提高机体免疫力以使身体处于良好状态。

注意个人卫生

特别是乘坐公共交通或去往公共场所，回家后、饭前便后、触摸眼睛、鼻或口腔前后要洗手；应用洗手液或肥皂、香皂，流动水洗净。

室内要勤通风

在空气状况良好的情况下，建议每天开窗通风1-2次，每次10-20分钟。如室内人员较多，空间较小，则应适当增加开窗次数。开窗通风时要注意保暖，以免着凉。

避免前往人员密集场所

避免前往人员密集、空气污浊的场所，与朋友聚会、游玩时尽量减少在人员密集、空气污浊的场所停留时间。

避免接触出现流感样症状的患者

家中一旦有流感样症状的病人时，您更要注意减少与有症状的家人接触，接触时要戴口罩。

接触后要注意不要触摸眼睛、鼻子、口腔黏膜部位。家里要注意环境消毒、增加室内通风频次。尤其要勤洗手。

医院就诊做好自我防护

就医时一定要佩戴口罩，回家后要认真洗手。

密切观察自身健康状况 必要时就医

流感高发期尤其要关注自身健康情况，一旦出现发热和急性呼吸道感染等异常症状，应根据情况采取居家休息、服药或及时就医等措施。尤其是年龄超过65岁以上的老年朋友，有心肺脑肝肾等基础疾病、糖尿病以及体型肥胖的患者出现流感症状，建议早期及时就医，早期遵医嘱进行抗病毒治疗。

乘坐公共交通工具时加强防护

提前准备好口罩、免洗洗手液或消毒湿巾等清洁用品。近距离接触流感样症状的患者时，请及时佩戴口罩。途中尽量避免用手接触自己的眼睛、口和鼻黏膜部位，若必须接触应及时洗手；旅途中若无法及时洗手时，应及时用免洗洗手液或消毒湿巾等清洁用品清洁双手。

外出旅游做好个人防护

外出旅游前，要认真评估自身健康状况，不建议带病出行。出行前要到当地的官方网站上了解旅游目的地的传染病流行情况，认真学习有关预防知识，提前做好相关传染病的个人防护准备。

旅行回来后如有不适，就医时要告知医生您的旅行史，以帮助医生诊断。现在全球多地也出现了流感的流行，建议出行前提前接种流感疫苗，以更好地预防流感。

生活资讯

红薯是老百姓餐桌上非常常见的美食，不仅味道可口，还含有人体所需维生素、钙等营养。在过去贫苦的年代，红薯被当作主食，在现在，红薯更多的是被当作辅食或早餐。红薯对人体有什么好处？

地下美食红薯 常吃收获四大好处

改善便秘

红薯中富含非常丰富的膳食纤维，可以帮助我们加快肠道蠕动，帮助身体多余物质从身体中排出。红薯中还富含一个物质叫做果胶，果胶不仅可以分解身体没有被吸收的杂质，还可以帮助排出体内多余的毒素，有助于改善或预防便秘。

改善皮肤状况

红薯中所含的绿原酸，可抑制黑色素的产生，可以预防女生最怕的雀斑产生。红薯还含有雌激素，可以改善人皮肤状况，比如让皮肤变得细腻、滋润皮肤、预防皱纹等。秋冬季很适合吃红薯，特别是爱美的女性，可以多吃点。

稳定血压

红薯的辅助降压作用主要归功于其中富含的钾元素。因为钾、钠的水平也很容易影响血压水平，如果人从膳食中摄入了充

足的钾元素，那么容易造成血压高的钠元素就会排泄出来。而且多吃钾含量丰富的食物，可以保持人体矿物质水平平衡，在一定程度上可以稳定血压水平。

调节肠胃 减肥瘦身

红薯中含有大量不易被消化酵素破坏的纤维素和果胶，能刺激消化液分泌及肠胃蠕动，从而起到通便作用。而且，红薯中所含丰富的β-胡萝卜素是一种有效的抗氧化剂，有助于清除体内的自由基。所以，红薯实际上是一种理想的减肥瘦身食品。

红薯中含有大量的纤维。常吃纤维可以保持长久的饱腹感，防止多吃食物而导致体重增加。纤维还能降低胆固醇含量，甚至改善肠道益生菌，减少身体因疾病而导致的炎症。

一般情况下，成年人需要每天摄入25-29克的纤维。但是，很多人都达不到这个目标。红薯能够为人们提供15%日常所需的纤维。所以，为了保持肠道健康，人们平时需要多吃红薯。
(沈佳琪)



丰台工商进一步加强旅游市场监管

为切实维护辖区旅游市场秩序，保障游客合法权益，丰台工商分局按照市局、区旅游委统一部署，围绕加强对旅游行业从业主体的规范和强化对旅游购物场所的管理两项重点任务，积极开展旅游市场监管。

一是高度重视，确定工作重点。根据辖区实际，以辖区西客站、北京南站、大红门客运站等交通枢纽，世界公园、园博园、青龙湖、千灵山、南宫温泉等旅游景区为重点地区，以非法“一日游”和无照经营为重点查处行为，积极开展专项执法行动。

二是积极履职，查处违法行为。分局针对辖区内老年人多、为老年人提供服务的经营主体多的“两多”的特点，对各类“免费体验”“免费旅游”等服务老年人的经营主体开展检查，严厉打击无照经营和非法“一日游”的行为。检查过程中做到问题有台账、整改有效果、检查有痕迹。

(刘晓微)



公告
姜伟，男，身份证号13010219800224031X，企业根据《劳动合同法》第三十九条于2018年10月1日与你解除劳动关系，你一直未来单位办理转移档案手续，请你见报30日内到单位配合办理转档手续。电话51864021，逾期未到，后果自负。北京机务段

【健康红绿灯】

绿灯

一个水瓶就能养膝盖



你知道吗？一个矿泉水瓶就能锻炼膝关节。具体做法：上身坐直，将矿泉水瓶夹在两膝之间，轻轻提起脚跟，保持2分钟。这个姿势可以锻炼膝盖附近的肌肉群，锻炼的时候，气血供应上来，还会把一些风寒、寒气去除，为膝盖减负，减少膝盖磨损，每天花两分钟锻炼就管用。

退烧药连用要间隔4小时



每当感冒发烧，很多人都会选用退烧药，但需注意这几点：①腋温没超38.5℃可用物理降温；②退烧药起效时间因人而异，一般0.5~3小时。两次用药间隔4~6小时，24小时内不超过4次；③若体温超过39摄氏度或使用退烧药2~3天仍不能控制，应尽快就诊。

红灯

腿太细的人代谢差



研究发现，体重正常但腿上脂肪少的人，新陈代谢水平差，死亡率和患心血管疾病的几率是其他人的3倍。该发现不表示所有腿细的人代谢都不好，但这些人确实要引起重视，可适当做些锻炼强壮腿部。

家里不干净的人易变胖



不注意家中卫生的人注意了，刊登在《环境科学与科技》上最新研究显示：家里不干净、灰尘多，会令人变胖！研究人员通过实验发现，房间灰尘常含有阻燃剂、增塑剂邻苯二甲酸酯、化工原料双酚A等物质，会影响人体激素分泌，对生殖、神经、免疫系统不利。