

咳嗽、咽痛……不少人近期反映自己出现一些呼吸道疾病症状，部分医院呼吸科、小儿内科等科室就诊量有所增加。秋季昼夜温差较大，是呼吸道疾病的多发季节，该怎样做好疾病防范和诊治？国家卫生健康委邀请专家为公众答疑解惑并给出健康提示。

秋季呼吸道疾病多发

专家科普如何防治

◆儿童呼吸道疾病流行提前◆

“今年秋季，儿童呼吸道感染性疾病流行比往年提前，比如前段时间的呼吸道合胞病毒感染，一般冬春季才是高峰，今年明显提前。”首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任徐保平说，从儿科临床情况来看，目前呼吸道感染门诊量持续处在高位，患儿人数增多，其中大约两成是支原体肺炎。

根据国家卫生健康委发布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》，支原体肺炎是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎，以发热、咳嗽为主

要临床表现。

专家表示，秋冬季节本就易发呼吸道感染性疾病，加上支原体肺炎有其流行规律和趋势，今年不排除正好赶上一个流行高峰年，导致当前有呼吸道疾病的患儿人数增加。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升表示，从成年人临床情况来看，目前该院发热门诊接诊的呼吸道感染性疾病病人症状和往年没有太大区别，数量较夏季稍有增多，但没有显著增加。老年人就诊率也同往年情况基本一致。

◆预防重在做好防护措施◆

面对呼吸道疾病，如何做好预防，保护好儿童、老人等重点群体？徐保平建议，与感染呼吸道疾病的患者要保持距离，勤

洗手、勤通风，尽量少去人员密集的封闭场所，必要时戴口罩。

一段时间里，不少学龄儿童感染了肺炎支原体。专家特别提



示，注意休息非常重要，不主张感染后或出现发热、咽喉疼痛、流鼻涕、咳嗽等呼吸道感染性疾病症状的孩子带病上学。另外要鼓励孩子们积极开展体育锻炼，增强体质。

部分家长关心怎样鉴别孩子感染肺炎支原体后的症状。徐保

平说，儿童支原体肺炎最典型的症状是发热和咳嗽，咳嗽有一定特点，初期是阵发性、刺激性干咳，随着病情进展会出现咳嗽咯痰，部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难等表现。孩子若出现这些症状，一定要高度警惕，尽快赴医院就诊。

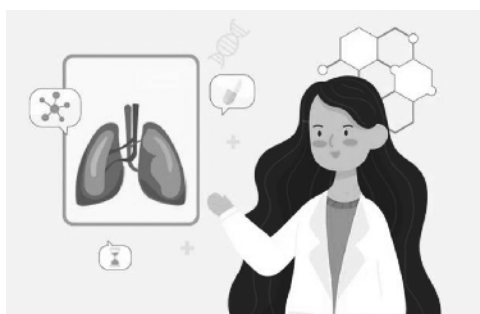
◆中医支招秋季呼吸道养护◆

“秋天的气候特点是干燥，这样就容易引起咳嗽、咽干等症状。”齐文升说，如果有了呼吸道感染性疾病症状，应当及时服用药物治疗。如果嗓子没有疼得特别厉害，有点口干鼻燥的，也可以通过调整生活方式和饮食自行调理。

齐文升表示，做好秋季呼吸道养护，应少吃辛辣食物，多喝水，还可以多吃些中医认为能够润肺的食物。作息上建议早睡早起，进行适当的体育锻炼活动，出汗

后要及时更换衣物。同时，还要注意室内通风换气，秋季气候转向寒冷，通风的同时要注意保暖。

(新华)



警惕4类隐形高脂食物

《中国居民膳食指南2022》建议，脂肪供能占膳食总能量的20%-30%。但有些人明明感觉吃的油脂并不是很多，却还是不知不觉地胖了，或许是你没有注意到隐形的高脂肪食品。首都保健营养美食学会副秘书长、注册营养师谷传玲提醒，要留意4类隐形高脂肪食品：

肉类代表：雪花牛排 常见的牛排有沙朗牛排、菲力牛排、纽约客牛排、雪花牛排。根据《中国食物成分表》，前三者的脂肪含量分别为8.3克/100克、10.7克/100克、10.8克/100克，但是雪花牛排的脂肪含量却能高达23克/100克，这些脂肪主要是饱和脂肪酸，摄入过多对心脑血管健康不利。

菜品代表：蔬菜沙拉、干煸菜、红烧菜、糖醋菜 蔬菜低脂，而沙拉酱的脂肪含量可高达76.5%。如果1份蔬菜沙拉里放25克沙拉酱，吃完后全天烹调用油最高推荐量的2/3就进肚了。可以把沙拉酱单独放小碟里，蘸着吃；或者将沙拉酱改成蒜醋汁，做成中式大拌菜。

干煸豆角、干煸菜花、地三鲜、红烧肉、烧豆腐、烧茄子、锅包肉、狮子头、干烧鱼、糖醋排骨、糖醋里脊等菜肴，它们的食材都经过了油炸，有研究发现，100克土豆片、茄子、青椒油炸分别会吸15克、14克、10克油。

要控制体重，在外就餐建议

少点带有干煸、红烧、糖醋字眼的菜肴。

主食代表：土豆泥、披萨、糕点、花式面包 餐厅里很好吃的土豆泥，不仅只加少许油和盐，还添加了黄油、淡奶油。在外就餐，如果已点面包或意面做主食，最好别再点土豆泥；在家里想吃有浓香的土豆泥，可以加少许黄油，用配方奶粉替代淡奶油。

披萨的热量也不低，一方面，烤披萨会加奶酪，这样才有拉丝效果；另一方面，西餐厅做披萨，和面时会加黄油。如果自己在家做披萨，和面时尽量不要加黄油。

还有一些糕点和面包，比如蛋挞、蛋黄酥、板栗饼、牛角包、起酥面包、千层面包等，热量都不低，买糕点时，要看看营养成分表，选择脂肪含量相对低一点的，买面包则选全麦粉含量高的。

汤品代表：浓汤 西餐厅的南瓜浓汤和蘑菇浓汤，为什么那么浓香？主要是黄油、奶酪、香浓奶油的功劳。这么多脂肪却没飘到汤表面，是因为煮汤过程中脂肪可以和水融合在一起，家里煮的排骨汤的乳白色就是脂肪和水融合的结果。

此外，南瓜或蘑菇浓汤里的膳食纤维还能吸附部分脂肪，所以很多脂肪看不出来。吃饭一定要少喝点浓汤，或者喝清汤。

(张静)

【健康红绿灯】

绿灯

秋天睡觉捂好3个部位



“早晚凉，中午热”是秋季气候的主要特征。夜晚温差大，睡觉时一定要注意以下3个部位的保暖：肚脐，表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，冷空气极易通过肚脐侵入人体；胃，人体最怕受寒的器官之一。体瘦的人通常胃壁较薄，更容易发生痉挛，导致胃痛和消化不良；腰，尤其对女性来说，一旦腰部受寒，容易感到手脚发冷、浑身乏力。

饭后2小时再吃水果



水果中含有大量水分、膳食纤维和维生素，很多人习惯饭后食用来促进消化。但此时胃已处于被食物填满的状态，血糖也逐渐上升，立刻进食水果反而加重胃部负担，影响食物正常消化，加快升糖速度。胃酸不足、胃动力较差的人尤其需要注意。建议饭后等两个小时再吃水果。

红灯

吃蜂蜜每天别超1汤匙



秋季干燥，适量吃点蜂蜜可以滋阴润燥。蜂蜜的甜味主要来源于果糖和葡萄糖，在人体中消化吸收速度快。世界卫生组织和中国营养学会建议，每人每天添加糖摄入量最好不要超过25克，最多不能超过50克，相当于1汤匙左右。

经常“眼前一黑”查查颈动脉



蹲着、坐着久了，突然站起来会“眼前一黑”，这种情况在医学上称为“一过性黑朦”，一般是脑部、眼睛供血不足所致。本就患有心脑血管疾病的人出现这种情况，预示是高危情况；如果伴随着频繁的头晕、头痛，即使没有心脑血管危险因素，最好也要进行颈动脉彩超检查，明确是否有颈动脉斑块。

·广告·

丰台区市场监管局

一优、二稳、三促、四提 全面助力区域平台经济持续健康发展

丰台区市场监管局聚焦重点领域和关键环节，围绕“优环境、稳秩序、促合规、提质量”持续发力，主动融入和服务首都发展新格局，积极为区域平台经济发展保驾护航。

优环境，降低准入门槛

丰台区办理了全国首张个体电商转实体营业执照，支持个体电商通过地址变更方式拓展线下经营渠道、支持个体电商采用“一照多址”方式记载多经营场所信息、支持个体电商通过“个转企”方式实现向现代企业制度转换。

稳秩序，实行包容审慎监管

试行平台执法合规承诺制，对于平台企业一般违法行为，通过整改手段纠正违法行为，达到规范效果，依法不予行政处罚，完善《商城平台服务协议》和《商城入驻流程》。进一步深化轻微违法行为容错纠错机制，依托“丰台区互联

网企业服务平台”向企业发送风险提示。

促合规，强化事前规范

启动优化平台协议规则专项行动，指导丰台区多系统工业互联网平台以完善的制度体系促进平台健康运转，公正配置商事主体权益，赋能中小企业、实体经济，打造经营者认可和消费者满意的行业标杆。同时依托“丰台区互联网企业服务平台”提供法律政策查阅、行业合规培训，切实降低企业合规成本。

提质量，引领行业标准

以标准化引领垂直电商平台行业发展，丰台区市场监管局指导花乡花木集团以供应链管理、交易服务体系标准化为核心，在全国花卉服务领域率先启动数字化转型，带动首都花卉交易服务标准化、数字化发展。牵头完成全国首个专门服务花卉行业交易地方标准编制。

(张楚凝)