

随着寒假和春节假期临近，人群大规模流动和聚集可能加速呼吸道疾病传播风险。当前全国季节性流感等呼吸道病原体流行情况如何？公众如何做好防治？怎样强化医疗力量配备？国家卫生健康委近日召开新闻发布会，就公众关心问题进行回应。

呼吸道疾病以流感为主

——国家卫健委回应关切

乙型流感病毒占比持续上升

“季节性流感包括甲型H1N1、甲型H3N2亚型以及乙型流感。”中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍，监测数据显示，我国南方省份近3周乙型流感病毒占比持续上升至36.8%，北方省份近5周乙型流感病毒占比持续上升至57.7%，一些省份乙型流感病毒占比已超过甲型流感病毒。

部分公众关心感染过甲流的患者是否仍可能感染乙流。对此，王大燕表示，得了甲流后产生的免疫反应，对乙流不能提供有效的免疫保护。即使本次流感流行季得过甲流，也还有可能再次感染乙流。目前，流感疫苗中包含甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型和乙型流感组分，建议高风险人群尽早接种流感疫苗。

监测数据还显示，元旦假期后全国新冠疫情仍处于较低水平。其中，哨点医院新冠病毒检测阳性率保持在1%以下，新冠病毒JN.1变异株占比呈现上升趋势。专家研判认为，近期我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或

共同流行态势，新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升，新冠病毒JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。

病原诊断很重要 须针对性治疗

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示，公众感染流感病毒、新冠病毒等病原体以后，建立的免疫力并不持久，可能出现反复感染，且这些病原体之间也没有交叉免疫，不同病原体可以同时或者交替感染。从而容易导致上呼吸道黏膜屏障受损，继发细菌感染等。

专家建议，出现上呼吸道感染症状要及时进行病原诊断，明确诊断后针对性治疗。通过针对性治疗可以有效缩短病程，降低进一步传播风险、降低住院和重症风险。

北京中医医院院长刘清泉表示，养护正气是预防呼吸道症状反复发作的关键。患者在患病期间或康复过程中，规律的睡眠对于提升正气非常重要。保持饮食清淡、营养丰富，不吃油腻辛辣刺激食品，注意防寒保暖。同

时，不要乱用药、乱投医。

呼吸道感染容易诱发或加重老年人群心血管疾病。对此，专家特别提醒，心血管疾病患者发生呼吸道感染，应积极治疗，对于年龄大于65岁以上，既往有冠心病、慢性心率衰竭等病史的患者，不要出现感冒样症状后选择忍耐，而要积极尽快到医院就诊。

强化医疗力量配备 优化就诊流程

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示，要积极调配医疗资源，优化就诊流程，保障医疗用品供应。做好医疗资源储备，确保患者得到及时有效救治。

王贵强表示，针对不同类型呼吸道疾病，各级医疗机构采取多种措施加强精细化管理和个性化治疗。包括增加发热门诊、感

染、呼吸相关科室人力资源，尽可能开放门诊服务，强化医疗资源整体配比，减少患者就诊等候时间；高水平医院对下级医院，包括社区基层医疗机构进行技术指导和专业支持，鼓励社区卫生服务中心承担常见呼吸道疾病诊疗；实行线上挂号，尽量减少就诊人员聚集，充分发挥互联网诊疗优势；强化病原体检测，提高抗生素使用针对性，促进规范合理使用相关药物等。

元旦假期以来，南北互跨旅游吸引了大量游客，越来越多的市民群众参与到冰雪运动中。北京大学第三医院运动医学科主任王健全建议，市民群众在参与冰雪运动时要有比较科学完善的装备，衣服要轻薄但隔热，能够抵御严寒；开始时尽量选择低难度赛道或低难度雪道进行滑动；冰雪运动在寒冷环境中，要注意时间不要过长，适当休息补充能量。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

测量腰围的正确方法



世卫组织推荐的腰围测量方法是：站立，双脚分开25-30厘米，将软尺经脐上0.5-1厘米处水平绕一周，肥胖者选腰部最粗处水平绕一周测量腰围。中国男性正常腰围应小于90厘米、女性小于85厘米，超过该范围就属于腹型肥胖，与多种代谢性疾病发病风险相关。

苹果煮水气色好



苹果煮水喝可以调气色，苹果含有丰富的维生素C和铁元素，能促进血液循环和血红蛋白的合成，从而改善肤色和气色。苹果煮水喝还可以调养脾胃，因为苹果中含有大量的果胶和纤维素，可以促进肠道蠕动，恢复胃动力。苹果中的营养成分还可以滋养脾胃，帮助改善脾胃功能，缓解脾胃虚弱、消化不良等问题。

红灯

胶囊不要用水送服



一般来说，用热水送服胶囊，其明胶壳易发生软化，粘在食道，易造成损伤。若软化的胶囊到达胃部，快速裂解释放出对胃刺激性较大的药物，会加剧胃部不适。多数情况下，服药宜用温水或凉白开送服，即40℃-50℃的水，不要超过60℃。服用胶囊，水温一般不超过40℃。

3种水果不宜空腹吃



柿子、黑枣、山楂等食物中含有大量果胶、树脂和收敛性强的鞣酸，空腹食用，果酸和树脂遇到胃酸后容易凝结成块。与此同时，胃酸与鞣酸“碰见”后还会形成一种黏稠的胶状物，如果再与胃内其他食物残渣搅和在一起，在胃蠕动的推动下，容易聚沙成石。当这些生成的小石头不能通过幽门到达小肠，就会滞留在胃中形成胃结石。



柑、橘、橙

哪个对血糖影响小？

柑、橘子、橙子，还有柚子，都是柑橘家族中的一员。它们富含维生素C等抗氧化物质，而且能量低、升糖较慢、膳食纤维丰富，对血糖影响小，很适合糖尿病患者吃。不过，虽然柑橘水果的味道差不多，但对血糖的影响却大不一样。

柚子对血糖的影响最小 柚子是柑橘家族中升糖能力最低(GI=25)的，最适合糖尿病患者吃。但要注意在服用他汀类降脂药、降压药、镇静催眠药(安定类)、免疫抑制剂期间，不能吃柚子。

柑和橙升糖指数并列第二 橙子和柑虽然长的不一样，但血糖生成指数(GI)都是43，对血糖的影响差不多。

橘子，特别是砂糖橘，对血

糖影响最大 普通的橘子含糖量中等，大多数在10%左右。不过小叶橘是个特例，按照2018年版《中国食物成分表(标准版)》的数据显示，小叶橘的能量和含糖量比柚子还要低。

而个头小小的砂糖橘，是整个柑橘家族里的含糖冠军。

每天吃多少柑橘类对血糖的影响小？ 如果糖尿病患者的血糖控制稳定(空腹血糖<7.0mmol/L，餐后2小时血糖<10mmol/L，糖化血红蛋白<7.0%)，可以在两餐中间吃柑橘类水果。

每天可以吃100-250克，如，1个拳头大小的橙子、丑橘，或2-3个小叶橘，或2瓣柚子。砂糖橘味道清甜，颇受老百姓的喜爱，但糖尿病患者要慎吃，一天不要超过3个。(刘畅)

·广告·

房山区西潞街道综合行政执法队

综合执法显成效 共创“西潞好邻居”

2023年，北京市城市管理综合行政执法局深入开展“最美城管人”“最美执法队”推树活动，激励和动员广大党员干部向榜样看齐、与“最美”同行，亮出最美姿态，诠释最美本色。“双美”推树活动紧扣主责主业，面向基层、面向一线，推选出一批在推进落实各项重大保障任务以及环境秩序建设执法工作中做出突出成绩，受到社会各界广泛赞誉的首都“最美城管人”和“最美执法队”。其中，房山区西潞街道综合行政执法队上榜2023年第三期“最美执法队”。

房山区西潞街道综合行政执法队现有执法人员18人，党员14人，团员4人，平均年龄38岁，服务西潞街道17个社区和5个行政村。这是一支“班子团结、队伍稳定、低调务实、工作有力”的执法队伍，他们始终秉承着“传承、专业、责任”的初心，时刻为城市管理工作贡献力量。

传承——西潞精神在延续

言传、身教，使每一位“执法新兵”逐渐成长为“执法骨干”。无论是教育宣讲、现场执

法还是案卷制作、案件复盘，“师傅”认认真真教，“徒弟”踏踏实实学。

专业——执法手段有创新

多年来，西潞街道综合行政执法队始终坚持宣教在前、管控在中、处罚在后、服务贯穿始终的治理方式。坚持先走一步，先普法再管理，做到处罚与服务并重，在执法的同时带动辖区商户的环境意识、法制意识综合提升，从而达到标本兼治、源头治理的目的，为进一步提升营商环境，服务“西潞好邻居”打下坚实基础。

责任——突发事件冲在前

西潞街道综合行政执法队能担当、善作为，急难险重冲锋在前。2023年7月31日，一场强降雨致使西潞地区受灾。由于执法队周边积水较深，车辆出不去，队员们就徒步开展工作。

未来，西潞街道综合行政执法队将以更高的工作标准，更扎实的工作作风，更有力的工作措施，不断强化城市管理的工作水平，为辖区环境秩序的整体提升贡献出基层城管执法队的力量。(李安琦)