

春节假期已结束，记者从北京市疾病预防控制中心了解到，目前北京市仍处于流感等呼吸道传染病高发期。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良提示广大市民，流感病毒的潜在致命性不容忽视，年轻人不能掉以轻心，如有不适，应及时就医。

防治 流感

年轻人不可掉以轻心

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

流感不是普通感冒

流感与普通感冒虽然症状相似，但两者在病因、症状严重程度和传播性上存在显著差异。流感是由流感病毒感染引起，具有高度的传染性和致病性，而普通感冒则可能是由多种病毒或细菌感染引起，症状相对较轻。流感患者往往会出现高热、乏力、精神差、肌肉酸痛等全身症状，而普通感冒则主要以咳嗽、咳痰、咽喉部疼痛等呼吸道症状为主。

流感病毒能够迅速在人体内复制并扩散，引发严重的炎症反应。如果不及时治疗，一旦病毒侵入肺部，就可能引发肺炎，导致呼吸困难、血氧饱和度下降，甚至呼吸衰竭、心脏或脑部的严重损害和并发症，从而危及生命。

为什么年轻人身体强健，反而可能被流感击倒？

为何在普遍认知中较为强健的年轻人，反而有可能被流感这一看似“平常”的疾病“击倒”？马艳良强调，尽管年轻人相较于老年人群在免疫系统功能和整体健康状况上通常更具优势，但这并不意味着他们就能完全抵御流感的侵袭。



流感的狡猾之处在于，它能够利用多种途径“突破”人体的防御机制，尤其是在年轻人中，一些特定的生活习惯和社会行为可能成为其“趁虚而入”的契机。专家提示，年轻人要小心以下三种情况：

病毒专挑过于自信的人下手年轻人往往因工作、学习等压力，忽视了对自身健康的关注，熬夜、不规律饮食等不良生活习惯屡见不鲜，这些不良行为无疑削弱了他们的免疫力，使得他们在面对流感病毒时更加脆弱。

免疫系统的“自杀式袭击”年轻人免疫系统防御能力较强，多数情况下能够抵御流感病毒的侵袭。然而过强的免疫反应还有可能引发免疫系统的一场“自我

摧毁”的悲剧。即人体免疫系统本应对侵入的流感病毒迅速启动防御机制——产生抗体和激活免疫细胞来对抗病毒，而免疫系统的过度反应或调控失衡，会陷入一种“自我摧毁”的状态，表现为免疫细胞对自身细胞的无差别、自杀式攻击，引发全身性的炎症反应，如细胞因子风暴，直接攻击全身各个器官，在肺组织内可引起肺水肿。这些过度激活的免疫反应不仅无法有效清除病毒，反而加速病毒的复制和传播，造成自身器官的严重损害，进一步加重病情，引发一系列并发症，如肺炎、心肌炎、脑膜炎等，血氧暴跌，甚至危及生命。

忽视治疗，错过黄金48小时发烧第二天还吃布洛芬硬撑？抗病毒药奥司他韦超过48小时才开始服用？对于年轻人而言，虽然通常具有较强的抵抗力和恢复能力，但如果忽视治疗，特别是在发病后的黄金48小时内未能及时干预，病情可能会迅速加重。当出现高烧39℃且持续时间超过3天，出现胸闷、气短、呼吸急促、心悸等症状，严重胸痛或腹

痛、意识不清楚，甚至尿少、呕吐腹泻等症状时，要立即就医，千万不要有侥幸心理。

面对流感，特定基础病年轻人亟需高度警觉

对于患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肝病、肾病等基础疾病的年轻人而言，流感病毒的侵袭无疑是对健康防线的严峻考验。

感染流感可以导致基础疾病的迅速恶化。流感病毒引发的炎症反应和免疫反应，可能导致心力衰竭、哮喘急性发作、糖尿病酮症酸中毒等严重并发症的风险，甚至危及生命。例如，哮喘患者在感染流感后会面临着极高的风险，因为流感病毒可以加剧气道的炎症反应，导致气道痉挛、呼吸困难等症状加剧。若未能及时采取有效的治疗措施，患者可能因严重的缺氧和呼吸衰竭而死亡。

因此，这些特定基础病年轻人必须被置于流感防控的前沿阵地。应当采取更严格的个人防护措施，如佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等，以降低感染风险。同时，还需密切关注自身健康状况，一旦出现流感样症状，应立即就医接受规范治疗，以免延误病情，造成对生命的威胁。

此外，强烈建议特定基础病年轻人积极接种流感疫苗，并定期进行全面的健康检查，以便及时发现并处理潜在的健康问题。通过科学的健康管理，可以更好地抵御流感等疾病的侵袭，确保自身的生命安全和身体健康。

剩菜剩饭，这样处理更安全

春节聚餐，家家户户难免留下或多或少的剩菜剩饭，处理不当易出现食品安全问题。哪些菜不能隔夜吃？剩菜剩饭如何保存？

北京协和医院检验科副主任技师陈雨介绍，剩菜剩饭中可能会潜藏金黄色葡萄球菌、单核细胞性李斯特菌、肉毒梭菌等“隐形杀手”。应避免食用未经高温处理或保存不当的高蛋白食物。此外，避免食用未经巴氏消毒的牛奶和软奶酪，保持冰箱内部温度低于4℃，定期清洁冰箱。

北京协和医院检验科检验技师陈新飞提示，在储存

食物时，要使用干净、可密封的容器，生食和熟食要分开处理和储存，防止交叉污染。剩菜剩饭应在烹饪后2小时内放入冰箱冷藏，避免细菌繁殖。食用剩菜剩饭应彻底加热，食物中心温度至少应加热至75℃，才能杀死可能的病原体。食用前要检查食物的颜色、气味和质地，如有异常立即丢弃。

医生提示，通常大多数荤菜可以冷藏适当保存1至2天，但海鲜等水产品应当餐吃完。绿叶类蔬菜隔夜容易生成大量亚硝酸盐，不宜隔夜食用。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

立春后要多伸懒腰



立春应适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。冬天气血循环缓慢，到了春天，经常伸伸懒腰可以促进身体气血运行、推陈纳新。不过伸懒腰也有技巧，要使身体尽量舒展，配合有节律的呼吸运动。伸展时，全身肌肉用力收缩，尽量吸气；放松时，全身肌肉松弛下来，尽量呼气。

室温19℃人体代谢最快



研究显示，在19℃的房间里睡一个月，身体多激活42%的棕色脂肪（加快人体新陈代谢），代谢脂肪的能力提高10%。此外，人体的胰岛素敏感性也得到改善，有助降低患2型糖尿病的风险。在太温暖的环境中睡觉，会增加中途醒来的次数，湿热会影响深度睡眠和体温调节功能。

红灯

洗澡前最好别刮胡子



起床20-30分钟后刮胡子，胡子长得更慢，此时男性体内的雄性激素没那么旺盛，胡子的生长速度下降。并且，早晨的皮肤状态放松，刮胡子不易刮伤皮肤。此外，不要在洗澡前剃须，刚刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的创口，如果马上洗澡，受到沐浴液、洗发水、热水等刺激，容易引起剃须部位发红等不适。

长期喝粥反而让胃更脆弱



粥、面等软烂食物的优点是水分含量高，易消化吸收，适合消化功能不佳的胃肠道病患者、咀嚼能力变弱的老人，及一些极度衰弱的病人，也能给频繁吃大鱼大肉者的胃部“减压”。但胃有用进废退的特点，长期吃好消化的粥、软饭、软面条，消化能力就会变差，不推荐有胃病或胃部不适的糖尿病患者经常食用。



每天至少1小时

专家为孩子寒假运动“开方子”

北京大学第三医院运动医学科主任王健全日前表示，劳逸结合有助于孩子们提高学习效率和睡眠质量，建议儿童青少年在寒假每天进行60分钟以上中高强度的运动。

“运动能够促进多巴胺的分泌，在强身健体的同时，减少焦虑、抑郁等负面情绪，有效提升睡眠质量。”王健全说，运动的方式有很多种，例如跑步、骑自行车、跳绳等可以提高心肺功能、增强耐力，足球、篮球、乒

乓球等球类运动除了提升心肺功能，还能强化肌肉力量，提高孩子的速度、耐力、敏捷性和专注度，并培养孩子的团队合作能力。

王健全表示，寒假期间天气寒冷，家长要多提倡和监督孩子进行体育运动，遵循全面性、趣味性、安全性和有效性的原则，帮助孩子全面发展各项能力。同时注意保暖，做好科学的热身和拉伸，避免运动损伤。

(新华)