

近期，网络上出现“奥司他韦、玛巴洛沙韦已出现耐药情况”的说法。这一说法是否属实？记者进行了调研采访。

流感一线用药 出现耐药

专家：临床未普遍出现

制剂敏感。

目前，治疗流感常用的抗病毒药物有奥司他韦和玛巴洛沙韦等。其中，奥司他韦属于神经氨酸酶抑制剂，而玛巴洛沙韦属于聚合酶抑制剂。

临床医生表示，目前奥司他韦和玛巴洛沙韦等抗病毒药物仍是治疗流感的一线用药，患者可放心使用。昂拉地韦、玛舒拉沙韦、法维拉韦等国产抗流感药物也已陆续上市，可在医生指导下根据自身情况灵活选择。

中国疾控中心研究员彭质斌介绍，2025年至2026年的流行季以甲型H3N2亚型为主要流行株。现阶段，检出的病原体均为已知常见病原体，没有发现未知病原体及其导致的新发传染病。



减肥期最好别碰5种主食

饮食控油时，人们往往将焦点集中在菜上，其实很多主食的含油量也很高，尤其以下几类——

麻团/麻花 制作过程中会用两次油，一次是和面时，以提升面团的延展性，第二次是将做好的面团油炸。这种做法使其脂肪含量超过30%，接近炸鸡块（含脂肪17%）的2倍。

炒饭/炒粉 本身脂肪含量很低，基本低于1克/100克，然而，一旦被加工成炒饭、炒粉、炒面等，脂肪含量可增加至原来的10倍以上。为了防止粘锅，做炒饭或炒粉时，需要放较多的油，主食中淀粉糊化后形成了微孔结构，吸油量会更高，导致其脂肪含量比小炒肉（10克/100克）还高。

锅贴/煎饺 原材料是面皮和馅，与饺子相似，但制作过程中油量更大。以两边开口的锅贴

为例，下煎锅后油会沿开口渗入，中途不能翻面、加水，为了避免粘锅，就需要不断添热油，再加上多选用肥肉比例较高的五花肉调馅，食用时常蘸辣油，摄入的油进一步增加，最高可达10克/个，吃一个就相当于喝了一勺油。

葱油饼 煎制葱油饼时，凹凸不平的面团表面会形成细小“油池”，使更多油渗入饼皮。100克葱油饼的脂肪含量就与一份100克的水煮鱼相当，但葱油饼的脂肪更“隐性”，食用时无法避开。

麻酱拌面 纯芝麻酱的脂肪含量为51%-60%，加油后就更高了。一碗麻酱拌面（200克）需要20-40克的麻酱，热量可达500千卡，脂肪含量为20%-50%，比吃200克的水煮面条（脂肪含量约为1.2克），多摄入几十倍的脂肪。

（杜晶）



流感如何科学用药？

首都医科大学附属北京地坛医院感染性疾病中心主任医师宋蕊介绍，流感常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主，可以通过快速抗原或者核酸检测进行确诊。

宋蕊提示，如果诊断为流感，应尽早使用抗病毒药物。婴幼儿、老年人、孕产妇、免疫功能低下人群，以及患有慢性肺部疾病等慢性基础病的人群，应尽早到医疗机构就诊。非高危人群可以居家观察，如出现高热持续不退，或咳嗽、气喘等相关症状持续加重，也要到医疗机构及时就诊。

但同时，国家呼吸医学中心副主任杨汀提醒，不要因为想快速控制症状或者降低体温就过度过量使用退烧药，特别是不要同时使用退烧药和含相同退热成分的感冒药，以免增加药物

不良反应。

专家建议，一般的发热推荐首选温水擦浴等物理降温方式，如出现超过38.5摄氏度以上的发热，或有较重的全身症状，可以用药物退热。如用药后仍出现反复发热、精神萎靡、呼吸道症状逐渐恶化等情况，建议及时就诊。

此外，接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。流感疫苗能显著降低重症和死亡风险，尤其对儿童、老年人、慢性病患者等重点人群保护效果明确。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕介绍，流感病毒易发生变异，世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分，今年我国的流感疫苗已经更新了甲型H3N2亚型流感疫苗株。建议每年接种流感疫苗，可以减少感染、减轻症状、减少发展为重症的风险。 （新华）

—【健康红绿灯】—

绿灯

踮踮脚尖就能护膝盖



提踵，即踮脚尖，双脚站立，缓慢抬高脚跟至脚尖着地，能强化腓肠肌和比目鱼肌，强壮小腿肌群，有助分担膝盖下方的压力，并促进膝盖周围肌肉的平衡协作，防止因力量不均而产生额外负荷。踮脚运动不受场地、时间和器械限制，每次5-10分钟，能有效而快速地减轻疲劳。

绿叶菜买回家要3天内吃完



绿叶菜最易萎蔫损失维生素，且其中的硝酸盐在存放过程中会被自身的“硝酸还原酶”转变成亚硝酸盐。不过，新鲜绿叶菜中的亚硝酸盐含量微乎其微。一般来说，室温下储藏1-3天时，亚硝酸盐含量达到高峰；冷藏条件下，3-5天达到高峰。因此，买回家的绿叶菜要放冰箱保存，并尽量在3天内吃完。

红灯

毛衣不建议贴身穿



建议新买的毛衣要洗后再穿，以防刺激皮肤。洗涤时，尽量用温和、无香味的洗衣皂，避免使用柔顺剂，因为添加剂有刺激性，是导致接触性皮炎的常见原因。想令毛衣纤维变得柔软，可以趁毛衣湿的时候轻轻将护发素涂在毛衣上，停留30分钟后用冷水冲洗，并轻轻按压使水分排出。建议贴身穿柔软的棉衬衣，将毛衣套在外面，避免直接接触皮肤，减少刺激。

孩子3岁前别去电影院



带孩子去电影院，是不少家长常做的亲子活动，然而3岁以下的婴幼儿视觉、听觉和注意力尚未完全适应电影院的环境，影院屏幕光线强、声音过大，可能引发孩子的恐惧或不适。建议第一次带孩子去影院时，优先考虑孩子熟悉的动画形象作品，若孩子有明显怕黑、怕大声的紧张情绪，建议暂缓观影。

·广告·

持续开展环境秩序专项整治行动

为切实提升区域环境秩序管理水平，有效回应市民诉求，营造整洁、有序、群众满意的城乡环境，房山区城管执法局统筹全区综合行政执法部门，聚焦市民诉求集中区域环境秩序问题，明确整治重点区域和点位，通过开展攻坚行动，对施工工地管理、占道经营、生活垃圾分类、公共区域环境秩序、露天烧烤、非法小广告等6方面环境秩序突出问题开展集中整治和长效管控，坚决遏制环境秩序突出问题，确保城市环境整洁有序。

动员部署 精准攻坚 召开房山区城管执法系统执法工作动员部署会，根据区域特点，采取“结对互助、帮扶治理”工作模式，联动乡镇（街道）综合行政执法部门选派业务能力强、责任心强、综合素质过硬的执法人员组成执法组，定期梳理举报高发点位，现场核查诉求内容，对可现场整改问题即时处置，并建立周复查机制防止问题反弹；对复杂问题纳入重点台账，实施“一地一策”，联动相关部门制定个性化解决方案。

结合季节 集中整治 根据施工扬尘、车辆泄漏遗撒、街头游商、露天烧烤（含露天焚

烧）等违法行为季节性高发的特点，按照违法行为类别分别制定整治计划，并在违法行为高发时段集中进行攻坚整治，有效提升环境治理水平。

错峰错时 提高效能 打破常态化执法模式，结合高发违法行为的特点和规律，动态调整执法点位和时段，通过错峰错时执法、线上视频巡查等方式，合理调度执法力量，使突出违法行为得到有效治理，提高执法效能。

疏堵结合 长效施策 结合市民诉求实际，深挖区域管理痛点，充分借鉴好的经验做法，注重“一事一策”、协调联动，同步联合商务、市场监管、属地部门，补建便民早餐车、蔬菜直通车，在满足市民生活需求的同时，兼顾环境秩序整洁有序。

下一步，房山区城管执法局将联动全区综合行政执法部门持续聚焦市民诉求集中区域环境秩序问题，通过结对互助，集中基层综合行政执法队骨干力量，靶向发力、精准施策，持续开展环境秩序专项整治行动，切实解决市民反映突出的环境秩序问题，进一步提升环境治理水平。

（李安琦）