

# 全国启用疾控电话流调95120专用号

国家疾控局会同工业和信息化部确定95120短号码作为全国疾控电话流调专用号码，已于近日在全国各级疾控机构正式启用，这是记者从国家疾控局了解到的信息。

做好流调工作对于传染病病例的早发现、早报告至

关重要。流调工作主要采用面对面现场流调的方式进行，同时电话流调是快速获取调查对象相关信息的重要手段。

为提高全国电话流调工作的权威性、规范性，确保准确、及时收集流调信息，为疫情风险研判和应对处置提供

支撑，国家疾控局会同工业和信息化部确定95120短号码作为全国疾控电话流调专用号码，开发了电话流调系统，为各级疾控机构提供统一号码、身份可信、分级管理、安全可控、高效便捷的电话流调辅助工具。

据国家疾控局有关负责

人介绍，该系统具有统一外呼号码、AI智能外呼、来电提醒和挂机短信、多终端应用等功能，可实现全时段、多场景开展电话流调，有效降低被流调人员拒接率和漏接率，减轻基层流调人员工作压力和强度，提升工作效率。

(据新华社)

## 夏天感冒后发热难受 如何应对?

自入夏以来，因为贪凉而感冒的人越来越多，其中更有人感冒后出现发热的情况，烧得浑身无力，十分不舒服，该怎么更好地退热?

首先我们要知道，发热其实是人体有益的保护机制，尤其是在对抗病原微生物感染的时候。人体的免疫系统依靠白细胞、巨噬细胞等免疫细胞发挥作用，而这些免疫细胞不停地在人体中穿行，在某处有病原体入侵的时候，免疫细胞就向患处运动，以消灭致病因素。而当各种免疫细胞的数量以及活性增加时，人体就会开始发热，免疫系统也会得到大幅增强，所以说适度发热并非坏事。

但是如果体温过高，持续时间过长，例如长时间的



体温大于三十九度，很容易对身体造成大的危害。一般来说，当体温超过38.5℃时推荐用退烧药，避免高温对患者的内脏和大脑造成损伤，比如西药布洛芬、对乙酰氨基酚等。

一些中药感冒药也可以发挥退热效果，像大家都熟

悉的连花清瘟，组方中融汇了汉代、明代、清代的三朝名方，发汗、清肺泄热、下排毒火“三招齐上”，能够让毒邪更好排出，退热效果好且不反弹。再加上连花清瘟还创新加入了红景天以扶补正气，广藿香芳香化湿、固护脾胃，可改善感冒、流感所致的

发热、咳嗽、咽痛、乏力、肌肉酸痛等多种不适。

除了及时用药外，感冒发热时还可以进行物理降温以辅助退热，比如要穿宽松透气的衣物，用温水擦拭体表，但不建议用酒精或是冰块，避免增加不适感。

(据《生命时报》)

## 两类肝病宜夏治



熟悉中医的人都知道“春季宜养肝”，其实，养肝是四季都要兼顾的健康功课。“夏季湿气较重，尤其对于一些肝病者，更要注重调养肝脏。”全国名老中医师承指导老师、首都医科大学附属北京中医医院主任医师徐春军教授对酒精性肝病、脂肪肝、病毒性肝炎等颇有研究，擅长临床常见肝病的中医治疗。《生命时报》记者特别邀请徐春军教授分享他的治肝、养肝经验。

数据显示，近年来，我国酒精肝、脂肪肝等非传染性肝病发病率呈持续上升趋势，患病人数远超感染性肝病患者。过度酗酒、暴饮暴食、作息混乱、精神紧张等不良生活习惯，正慢慢“啃噬”着肝脏健康。

酒精肝。酒精肝是指因长期过量饮酒而引起的肝脏

损害。“从中医角度看，引起酒精性肝病的发病机制主要有两点。”徐春军说，第一，酒为湿热毒邪，酒精摄入过多，湿热蕴积体内就会发为“酒伤”。酒精所造成的肝损伤有阈值效应(打破原有均衡引起的改变)，达到一定饮量或饮酒年限，就会大大增加肝损害的风险。第二，个体化差异。有些患者对酒精代谢能力较差，即常说的“酒量小”，少量饮酒也可能罹患“酒伤”。“酒毒为病之始，痰瘀为病之形，正虚为病之根本。”治疗酒精肝，徐春军主张活血祛瘀、化气行水，同时兼顾扶正之法。“当然，酒精性肝病的治疗首先要祛除病因，也就是要严格戒酒。”

脂肪肝。脂肪肝是各种原因引起的以肝细胞弥漫性脂肪变为病理特征的一种临床综合征，换句话说，就是肝

内堆积了太多脂肪，影响了肝脏的正常功能。在徐春军看来，脂肪肝是“代谢相关脂肪性肝病”，中医没有“脂肪肝”一词，但根据其病理表现，属于“肝癖”范畴，“肝癖”以肝气失疏、脾失健运、痰浊瘀积于肝、瘀血内结为主要病机，以胁胀痛、右肋下肿块为主要表现。相较酒精肝，脂肪肝病因复杂，主要与饮食结构和不良生活习惯有关，比如长期高糖高脂饮食、久坐少动、情志不畅等，导致湿热内生或湿聚成痰，阻滞经络，使气郁不行，血瘀阻络，水湿停留，从而发生一系列相应证候。脂肪肝的治疗需结合肝脏疾病的具体特征有所侧重，比如有些患者前期多“内湿”，舌苔表现为“白苔”，随着病情进展，湿热加重，舌苔变得厚腻，会出现“黄苔”。临床治疗的总原则是疏肝健脾、

行气化痰、活血化痰。

从事中医治疗肝病近四十载，徐春军在养肝方面颇有体会。他表示，四季皆宜养肝。春天在五行中属木，肝也是“木性”，因此春天木气生发，最宜养肝。夏季是一年中阳气最盛的季节，也是人新陈代谢的旺盛时期，肝病者可利用这个季节疏肝。秋天可从养阴调胃肠入手养肝。冬天宜收藏，可从补肾入手养肝。眼下夏日炎炎，徐春军教授给读者分享了几点夏季养肝的具体方法。

解郁祛湿。肝病发展为肝纤维化或肝硬化，很多是因为正气不足，外加饮食不节、情志不畅或大量饮酒，引起体内湿热互结、气机不畅、阻滞经络。夏天万物繁茂，人的心情更容易“开朗”，可积极参加户外活动或锻炼，以促进身体新陈代谢，有助疏解肝郁、化解痰湿。

健脾荣肝。中医理论认为，脾为人体气血生化之源、运湿之枢纽。对于酒精肝或脂肪肝患者而言，核心问题都是气血运行动力不足。调理脾胃可促进身体代谢水湿的能力提升，使气血充足且运行顺畅。建议夏季少吃或不吃生冷食物、辛辣油腻之品，清淡饮食，有利于肝病的治疗和恢复。

祛暑化湿。夏季要早睡早起，清晨宜做健身活动，吐故纳新、活动气血。需要提醒的是，不要运动过度，切忌大汗淋漓。夏季气温高，可常喝酸梅汤、绿豆汤祛暑热、除湿邪。长夏气候偏湿，可适当多吃白术、山药、白扁豆、薏米等食物健脾脾，也可在煲汤煲粥时适当加入藿香、佩兰等芳香药物健脾化湿。

(据《生命时报》)

## 失眠可先用心理疗法



失眠是现代社会最常见的疾病主诉之一。可能与多种因素有关，包括紧张、压力以及某些疾病影响。研究表明睡眠不足与多种不良结局有关，包括认知功能损害、注意力不集中、情绪不稳、精力下降等。此外，长期睡眠不足与多种心血管疾病、免疫力紊乱、肥胖等疾病也具有相关性。

### 我们需要多少睡眠?

虽然大多数成人报告每晚睡6-8小时，但事实上，不同人在不同阶段的睡眠需求区别很大。对于特定的个体而言，很难确定正常的睡眠量。整体来说，若醒来后感觉精力充沛，并且一整天都能轻松保持清醒，即可认定为“睡够了”。

除睡眠持续时间外，睡眠的深度也是衡量睡眠质量的重要指标。若存在夜里反复醒来、睡眠片段化，也可能感觉没睡好，并影响到日间清醒度和功能。

### 为什么失眠会迁延不愈?

几乎所有人都会偶尔出现失眠，通常与急性心理或生理压力有关。经过自身调整，一般都能很快好转，这种持续时间短于1个月的失眠也被称为急性失眠。

但少数情况下失眠会慢性化、迁延不愈，其常见的易感因素包括合并了抑郁焦虑等情绪问题、遗传、倒班作息不规律、服用某些特殊药物等。躯体疾病或疼痛、亲人离世等负性生活事件常常成为失眠的诱发因素。此外，失眠后不当的认知和行为又容易进一步干扰睡眠，成为慢性失眠的维持因素，包括对睡眠过度担心、过多卧床休息、睡前看

## 谨防肩颈痛的治疗误区

由于不良的体态姿势，长期伏案的工作习惯，长时间玩电脑手机，越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适，结果适得其反。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师屈留新提示，常见的错误方式有以下四种。

**错误一：“吊”脖子。**这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式，但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在进行牵引治疗前，一定要到正规医院明确诊断，切不可盲目自行操作，以免造成二次伤害。

**错误二：长时间仰头看手机。**很多人知道低头看手机会伤害颈椎，那反过来，一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎?其实，长时间保持一个姿势，不论是低头还是仰头，对颈椎压迫类似，都可能造成肌肉劳损。因此，不要保持同一个姿势时间过长，要定时放松身体。

**错误三：大幅扭动脖子。**有些人喜欢大幅扭动脖子，让其发出咔咔声，觉得整个人都

电子屏幕、饮酒助眠等。

### 失眠了，我该怎么办?

1. 尽量减少干扰睡眠的因素。如果存在上述引起失眠因素，可有针对性地进行调整，必要时及时就医，帮助明确和处理。

2. 注意是否合并其他睡眠障碍。某些睡眠障碍也可能表现出失眠症状，如果不治疗，则失眠不太可能改善。例如打呼噜甚至呼吸暂停、睡前肢体不适，可能指向阻塞性睡眠呼吸暂停、不安腿综合征等障碍。若存在可疑表现，建议到睡眠专科就诊。

3. 坚持失眠的认知行为治疗。对于持续存在的慢性失眠，认知行为治疗是首选一线治疗方式。其治疗部分包括：

建立固定的就寝时间和起床时间，不需要早早上床为睡觉做准备，早上不赖床；

减少在床上的时间，成年人不建议超过7小时；

感到困了再上床睡觉，如果无法入睡就起床；

注意睡眠卫生，包括避免使用酒精等干扰睡眠的物质，避免睡前看手机等电子屏幕，避免反复看时间；避免白天小睡或打盹。

其认知治疗部分包括：改善与失眠相关的焦虑性和灾难性想法；

改善对睡眠时间的不恰当预期；

改善关于失眠影响的错误认知；

用渐进式肌肉放松、正念和冥想放松。

4. 合理使用药物治疗。若已经出现严重的情绪问题，难以遵循认知行为治疗，可考虑在医生指导下使用个体化药物治疗方案。

(据《生命时报》)

舒服了。其实，颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变，出现颈椎病的前兆。如果长期反复这样做，很可能加速颈椎的退变。需注意，颈椎出现响声后，最好不要继续摇头晃脑，否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状，甚至发生颈椎错位等严重情况。

**错误四：多睡硬床板。**目前，并没有研究能证明硬床板对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来，可能更让人浑身不适，让肌肉无法得到放松，影响睡眠。

那么，如何正确预防颈椎病呢? 1. 建议平时要多做户外运动，游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。 2. 纠正坐姿、避免低头久坐。 3. 选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部，中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。枕头要枕在颈部和肩部中间，支撑颈部的生理曲度。如果出现疼痛剧烈、活动受限、眩晕、四肢乏力等症状时，应及时到医院就诊。

(综合)