

2023
世界流感日

我国将进入流感高发期 专家提醒做好防控

11月1日是世界流感日。进入11月,秋冬季气温变化幅度较大,也是流感等各类呼吸道传染病的高发期。当前我国流感整体流行情况如何?为何要及时接种流感疫苗,接种前后要注意什么?国家疾控局邀请专家接受媒体采访,解答公众关心的流感防控相关热点问题。

“目前我国流感活动处于中低水平但呈上升趋势。”中国疾控中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕介绍,在我国南方省份,9月以来出现甲型

H3N2亚型为主导的流感活动升高,与乙型Victoria系流感病毒共同流行。而在北方个别省份,10月以来开始出现流感活动升高,以甲型H3N2亚型为主。

王大燕表示,预计我国南方省份、北方省份会逐渐进入流感高发期,并出现秋冬季的流感流行高峰,将呈季节性流行。在此期间,流感聚集性疫情可能会增多,聚集性疫情主要发生在学校、幼托机构、养老机构等人群密集的场所,要注意提前做好防控准备。

近日,记者走访基层社区卫生服务中心发现,不少民众自发前来预约接种流感疫苗,部分社区预防接种门诊也正在积极推进接种工作。为何要及时接种流感疫苗,三价和四价流感疫苗怎么选?

对此,中国

疾控中心传染病管理处研究员彭质斌表示,接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。世界卫生组织每年都基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感三价和四价疫苗的推荐组分。三价和四价流感疫苗都可有效起到预防效果,公众可自愿接种任一种流感疫苗。

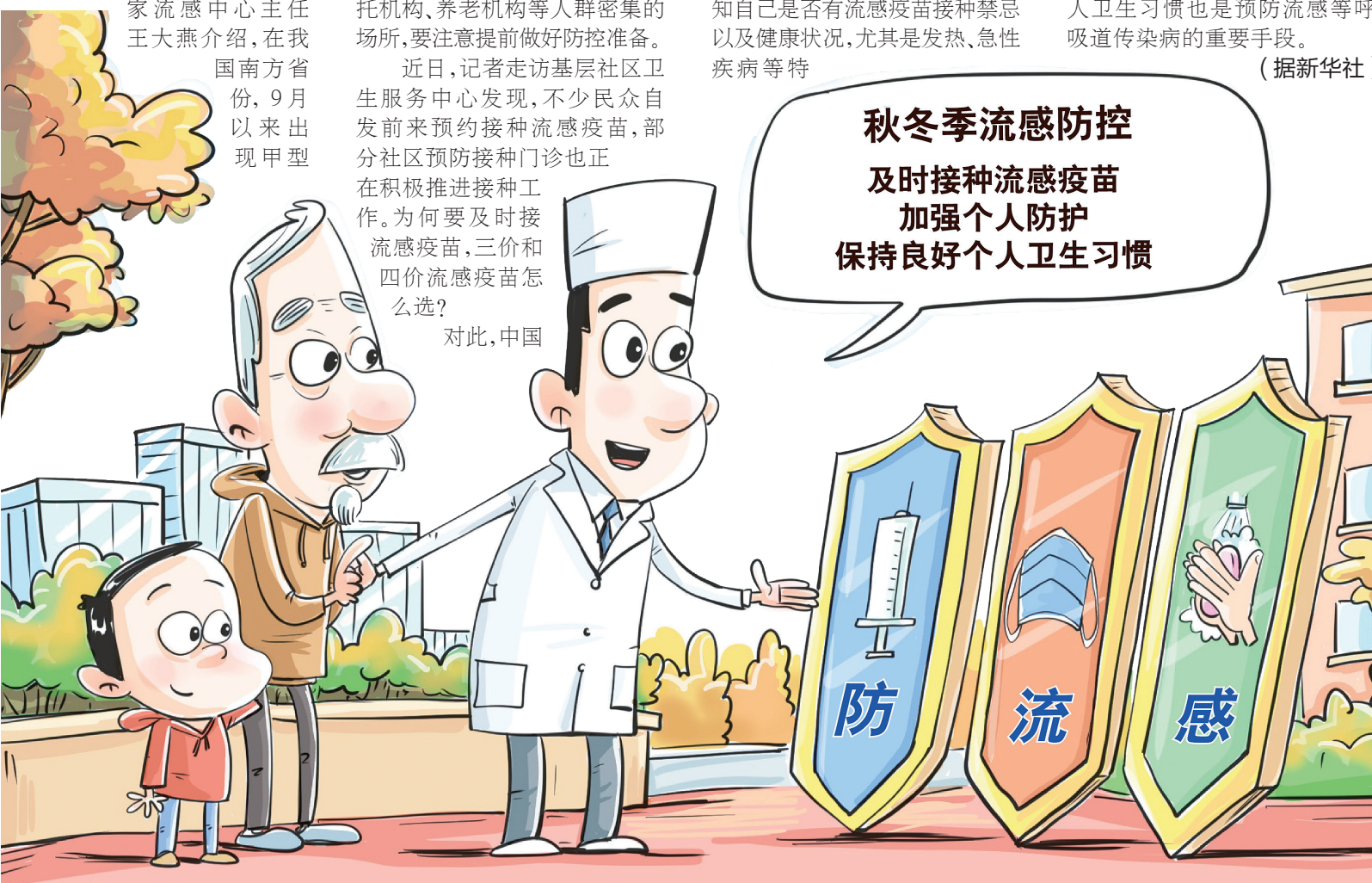
专家建议,在接种流感疫苗前后要注意以下几点,包括接种前要向预防接种工作人员如实告知自己是否有流感疫苗接种禁忌以及健康状况,尤其是发热、急性疾病等特

殊情况;预防接种后应现场留观30分钟,无反应方可离开;回家后注意休息,清淡饮食,避免剧烈运动,如出现异常症状,可向预防接种工作人员咨询并报告,必要时及时到规范的医疗机构就诊。

彭质斌表示,做好今年秋冬季流感防控工作,一方面建议重点和高风险人群及时接种流感疫苗,另一方面公众也要加强个人防护,注意手卫生、戴口罩、勤通风、规律作息等。保持良好个人卫生习惯也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。

(据新华社)

秋冬季流感防控
及时接种流感疫苗
加强个人防护
保持良好个人卫生习惯



老人“倔”有时并非自愿

有些人上了年纪会变固执,平时剩饭剩菜不让丢、垃圾废品经常捡、生病硬扛不就医等,有时明知是错还要一意孤行,子女着急又劝不动,很容易演变成家庭矛盾。

随着年龄增长,人体各种结构和功能发生变化,心理状态也会受影响,变倔就是其中一种。具体来说,有以下4点原因。

大脑功能下降。老人大脑的注意力以及协调、转化能力下降,导致接受和处理信息的能力减弱。所以,他们往往会依照过去的老经验、老办法对待如今的人和事,难以接受他人给出的新建议。由于以往经历不同,老人之间的交流也不是完全顺畅,容易产生冲突。

自尊心较强。老人阅历丰富,在与晚辈相处时,常以过来人的身份自居,有时即便知道自己的观点是错的,也不愿承

认,以维护自尊心。

与衰老做抗争。随着认知、行为能力下降,老人难免会感觉失落、无力,容易缺乏安全感,固执己见一方面是不服老,想证明自己的能力,一方面也是想借此让周围的人多关注自己。

病理性因素。老人如果一直以来都很随和,突然间性情大变,需要考虑是否与疾病有关。老年痴呆、抑郁症、焦虑症等都会让性格产生巨大变化。

为了提高老人的生活质量,促进家庭、社会的和谐稳定,建议老人适当听取亲朋好友的建议,意识到自己钻牛角尖时尽量调整,从善如流不仅不伤面子,还能增进彼此的感情;平时多出去走走,参与一些社团活动,开阔心胸,寻找更多生活乐趣;培养接触新事物的习惯,与年轻人拉近距离,减少沟通阻力。

(综合)

听书同样有益大脑

众所周知,阅读有益大脑健康。传统阅读是一项涉及大脑认知的任务,是需要将书面信息与语言理论结合起来的高水平认知处理。而在有声读物流行的当下,听书日益成为老少皆宜的“阅读替代品”。和传统阅读相比,听书是否也能让大脑获益?

多项研究表明,听书和读书一样有益大脑。听书和读书过程中,人类大脑皮层语义信息表示的刺激方式没有变化。研究人员让参试者阅读一个故事或者通过电子书听同样的故事,并在阅读或听书

几个小时后,利用功能磁共振成像技术就参试者大脑活动情况,创建大脑反应交互式3D语义图。结果发现,听书激活的大脑区域包括:额叶(参与认知处理、注意力、推理、阅读流畅性和语言理解)、颞叶(记忆)、顶叶(语言处理)、枕叶(视觉处理页面上的单词)和小脑(与视觉处理相关的运动控制)。经常听书可增强沟通能力,提高词汇量,增强推理能力、注意力和思辨能力。研究还证实,无论是阅读还是听书,都能促进同理心、社会感知和情商的发展。(综合)

秋吃果 冬吃根

子富含胡萝卜素和维生素C,对提高免疫力有一定好处;葡萄富含抗氧化物质,有助预防心血管疾病。建议大家换着样吃,每天摄入200~350克为宜。

秋天也是很多坚果的成熟期。作为植物的种子,坚果具有安心养神、健脾养肺的功效,体虚者秋天常吃,有助补养元气。入秋后,昼夜温差较大,心血管负担加重。坚果的不饱和脂肪酸含量非常丰富,能调节血脂,是名副其实的“护心食物”,因此很适合秋天食用。坚果镁含量较高,常吃可调节情绪,有助预防秋季抑郁。

冬季适合多吃根茎类食物,比如山药、萝卜、莲藕、红薯等,其中大多富含淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质,能为人体

提供充足能量,增强机体御寒力。山药含有丰富的淀粉酶、多酚氧化酶等成分,可增强脾胃的消化吸收能力,其中的黏液蛋白还有助降低血糖。山药可以炖煮或炒制,也可制成山药粥或山药糕。萝卜含有丰富的维生素C和消化酶,能促进消化,具有“消积滞、清热、化痰、理气、宽中、解毒”的功效。萝卜可生食或炖煮,也可制成萝卜干或萝卜汤。莲藕含有丰富的B族维生素,能缓解疲劳、促进新陈代谢。生藕性寒,有清热除烦的效果;煮熟后能养胃滋阴、益气养血,尤其适合老人小孩食用。红薯营养均衡,可刺激肠道蠕动,预防冬季因上火导致的便秘。红薯最好蒸着吃,或切块后放到粥里煮,以保留其营养成分。

(据《生命时报》)



“秋吃果,冬吃根”是中国传统养生观念的一种,意指秋季多吃水果、坚果,冬季多吃根茎类食物。古人通过对自然环境和季节变化的观察,认为在对应季节吃这些食物更有益健康。这种说法放在当下也很有道理。

秋天的水果,如苹果、梨、柿子、葡萄等,大多能健脾补气、开

胃助消化,帮助身体吸收更多营养;还具有清润燥、生津止渴的作用,有助预防秋季干燥引起的呼吸道疾病。此外,秋季水果的营养价值很高,富含多种维生素、矿物质和抗氧化物质,比如苹果富含膳食纤维和钾,有利于控血压;梨含有丰富的钾,有助保持呼吸系统和心脏健康;柿

练体能有个黄金顺序——

先速度后力量再耐力 先下肢后躯干再上肢

体能是一个人运动能力的综合表现,包括速度、力量、耐力、协调、柔韧、灵敏等。北京体育大学竞技体育学院名誉讲师陆鹏表示,体能训练可提高运动表现、预防损伤、加快疲劳的恢复速度,无论对大众还是运动员来说都非常重要。

陆鹏说,练体能,少不了各种训练方式,它们之间或多或少会相互影响,合理安排训练顺序,能让影响降到最低,使每项训练达到理想效果。对普通大众来说,练体能要遵循“速度训练—力量训练—耐力训练”的顺序。

速度训练。体能中的速

度涉及跑速、爆发力、灵敏等方面,强调短时间内的快速发力。“速度训练对身体消耗相对较少,但对神经要求较高。”陆鹏介绍,一般热身结束后,神经处于兴奋状态,此时适合进行速度训练,推荐跑跳练习,例如30米冲刺跑、正方形灵敏跑、跳箱等。

力量训练。这是体能训练中最核心的部分,主要针对肌肉力量和骨骼强度,应在体力最好的时候进行。训练时先练能量供应多的大肌肉群,再练小肌肉群。大肌肉群指的是胸部、肩部、背部、腿部、臀部等,推荐硬拉、深蹲和卧推。小肌

肉群指的是肱二头肌、肱三头肌等,推荐哑铃弯举、弹力带划船和平板支撑。如果一次力量训练涉及上下肢,先练下肢,再到躯干(腹部、腰部、背部),最后是上肢。

耐力训练。当速度和力量训练消耗一定能量时,再进行耐力训练,有助于进一步发挥潜力,再一次提高体能。耐力训练有两种基本方式,一是持续训练法,例如连续10分钟骑自行车、跑步或划船机;二是间歇训练法,例如跑1分钟休息1分钟,骑5分钟休息5分钟。耐力训练过程中,应时刻关注身体状态,避免过度消耗导致低血

糖、抽筋等不良现象。

最后专家强调,体能训练的方式、强度因人而异,总体来说需遵循以下四点要求:一是掌握正确的训练动作,否则错误越多越容易受伤。二是循序渐进,给身体一个适应阶段,不要急于突破。三是不能忽视训练心肺功能,适当加入一部分有氧运动,有助提高运动表现。四是保证训练和休息时间匹配,也就是说,训练强度越大,休息时间就要越长,按摩、拉伸、筋膜放松都可以尝试。

(综合)

