



新冠疫情可能回升？ 春运在即 返乡人员加强防护

记者沈佳慧报道 前几天的杭城阳光灿烂,温度适宜,恍若春日,近两日,强冷空气放大招,下雨下雪冰冻刮风都在路上。气温变化差异大,很容易诱发呼吸道感染。不仅是甲流、乙流、肺炎支原体,还要警惕新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升。

新冠疫情或在本月回升

近日,国家卫生健康委的新闻发布会上透露,元旦以来,全国医疗机构发热门诊接诊量呈波动下降趋势。当前的呼吸道疾病仍以流感为主,新冠病毒感染处于较低水平。

专家研判认为,今冬明春我国将继续呈现多种呼吸道病原交替或者共同流行态势,短期内仍将以流感病毒为主。

值得注意的是,受 JN.1 变异株持续输入、国内流感活动逐渐降低和人群免疫力水平下降等多因素影响,新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升, JN.1 变异株大概率将发展成为我国优势流行株。

JN.1 变异株什么来头？它变得更强了吗？

JN.1 是新冠病毒奥密克戎 BA.2.86 变异株的第二代亚分支,也是 BA.2.86 变异株中具有较强传播优势的一个亚分支。该变异株于去年 8 月 25 日在卢森堡采集的样本中首次监测到,去年 11 月以后在全球流行毒株中的占比迅速增加,从 11 月初的约 4% 增长至 12 月初的 30% 左右。

致病性方面,世界卫生组织评价包括 JN.1 在内的 BA.2.86 变异株临床重症感染风险为低等。美国监测数据显示, JN.1 变异株在美国新冠病毒感染病例中占比增加,并没有发现因感染 JN.1 变异株后引起疾病严重程度增加的情况。

新冠疫苗对 JN.1 变异株有效吗？

杭州市疾病预防控制中心传染病防治所主管医师王哲表示,接种 XBB 的新冠疫苗和既往感染对 JN.1 变异株是有免疫保护的交叉作用的。

不同病原体可以同时或者交替感染

冬季是呼吸道疾病的高发季节,包括甲、乙流病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体等多种病原体,感染以后建立的免疫力都不持久,可能出现反复感染,而且由于这些病原体之间也没有交叉免疫,所以不同病原体可以同时或者交替感染。

短时间内的重复感染,由于感染建立的免疫力仍然存在,所以同一个病原体的感染再次感染后,常常表现比较轻,但是不同病原体感染可能就加重病情,或者病情恶化,尤其容易导致上呼吸道黏膜屏障损害以后,还可能激发细菌感染等。

杭州市流感哨点医院监测结果显示,杭州与全国、全省的疫情形势基本一致,目前仍处于流感流行高峰期。

春节临近,如何预防感染、自我保护？

据铁路运输部门消息,1

月 26 日,2024 年春运将正式启动。王哲表示,根据呼吸道病原体的传播规律及特点,春运即将到来,需要高度警惕呼吸道病原体的危害,建议大家积极做好相关的防控准备。

王哲建议,在密集场所或乘坐公共交通工具时注意手卫生、规范佩戴口罩、保持社交距离。返乡之后,做好症状监测,如出现呼吸道症状应及时前往医院就诊。

由于流感流行株的改变,即使本次流行季得过甲型流感,其产生的免疫反应对乙型流感不能提供有效的免疫保护,也就是说还有可能再次感染乙型流感。目前,流感疫苗中包含甲型 H1N1 亚型、H3N2 亚型和乙型流感的组分,建议儿童、老年人、孕妇、慢性病患者等高风险人群每年尽早接种流感疫苗。此外,也应当积极接种新冠、肺炎等疫苗。

需要特别提醒的是,冬春两季各类呼吸道传染病增加,病原体种类也多,如果到医院就诊,一定要做好防护,避免发生交叉感染。

呼吸道疾病高发 孩子还能运动吗？

■健康中国

近期,呼吸道疾病高发,儿童可能出现多种病毒混合感染的情况。例如,流感病毒合并腺病毒、呼吸道合胞病毒感染等,导致咳嗽、发热、流涕等症状的出现。这段时间,孩子能运动吗？

运动锻炼 预防呼吸道感染的发生

加强运动锻炼,可以改善儿童的体质,预防呼吸道感染的发生,促进儿童的身心健康。不同年龄段的儿童,均应满足每天的最低运动量要求。

3 岁以下婴幼儿,应以多样化的形式进行运动,包括不同运动强度的活动,使身体每天处于活跃状态。

3~6 岁学龄前儿童,每天的身体活动总时间至少 180 分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少 60 分钟。中等强度运动通常表现为呼吸比平时较急促,心率也较快,微微出汗。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。

6~17 岁儿童青少年,每天至少 60 分钟的中、高强度身体活动,包括每周至少 3 天的高强度身体活动。高强度身体活动通常表现为呼吸比平时明显急促,心率大幅增加,出汗,停止运动后才能说话。运动方

式有快跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐,课间间隙进行适当运动。

急性感染期 少锻炼多休息

呼吸道感染不仅累及呼吸系统,还对儿童的整体健康状况产生不良影响。处于急性感染期的儿童青少年,不建议进行运动锻炼,应尽量休息,保证充足的睡眠时间。

儿童青少年患病期间需要多休息,家长应精心选择食物和设计食谱,让孩子摄入充足的能量和营养素供给来增强身体的抵抗力。

家长应采用清淡的烹调方式,如蒸、煮、炖、焯、拌等,少采用油炸、烤制、腌制等。家长可做蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面汤、菜肉小馄饨等易消化且富含营养的食物,既能改善孩子的食欲,又保证了蛋白质和能量供给。患病期间,儿童宜适量吃脂肪含量低的瘦肉,不吃肥肉、五花肉等脂肪含量过高的肉类。

每天安排早、中、晚三次正餐,学龄前儿童可有两次加餐。两次正餐之间间隔 4~5 小时,加餐与正餐之间间隔 1.5~2 小时,加餐安排在上下午各一次。

呼吸道感染期间,充足的饮水可促进机体新陈代谢,帮助降温、稀释痰液。

康复期 运动强度适当降低

充足的能量和均衡的营养是免疫系统发挥作用、保持战斗力的根本。当儿童病情有所缓解时,日常膳食需要选用多类别、多品种食物,并合理搭配。此时,纵使孩子的食欲大增,也要注意控制饮食的量,防止“食复”,即在身体未完全康复的情况下进食不当,导致病情反复。

相比正常状态,康复期的运动应缩短运动时间(每次 5~10 分钟)、降低运动强度,以中低强度运动(如步行)为宜,避免剧烈运动及外出游玩引起病情反复。

应选择温暖湿润的环境进行运动。适宜的环境温度为 15℃~22℃,相对湿度为 40%~65%。环境污染因素可加重气道炎症因子的释放和气道病理改变,在污染的环境中运动可能诱发呼吸道症状,所以家长应避免让孩子在污染的环境中运动。

需要注意的是,儿童穿衣不可过多,但也不能过少,以保持安静状态下双手温暖、身无汗出为度。中医有句古语,小儿穿衣要“背暖、肚暖、足暖、头凉”。

返乡专家 送来健康大餐

时值大寒节气,绍兴市中心医院门诊大厅却暖意浓浓,浙江大学医学院附属第二医院专家团队返乡义诊活动在这里举行。求诊市民挤满了大厅。

来自内、外、妇、骨科等专业的 11 位绍兴籍专家接受了广大市民的健康咨询,详细耐心回答了相关问题,为家乡父老乡亲送上年末健康大餐。

通讯员单明铭 摄



大寒养生

养精蓄锐 去寒就温

岁月流转,白驹过隙,不知不觉,我们也迎来了二十四节气中的最后一个节气:大寒。人们常说“大寒年年有,不在三九在四九”,也就是说,大寒已非常冷。这两天杭州也迎来了一轮降温,很是符合大寒的节气特点。大寒过后,就会慢慢进入春季萌发前的关键积累时期,此时养生要讲究养精蓄锐,“去寒就温”是大寒时节养生的重点。

饮食养生

食宜温,养肾助心阳。大寒在一年节气之尾,过此节气就是立春,与春季相连,而且新年的阳气也会开始慢慢生发,所以在饮食上也要顺应节气的变化,适当作一些调整。进补应逐渐减少,饮食应逐渐清淡,为春天的清淡饮食做准备。

肾应冬,属水,主藏。所以,“冬季养肾”是养生的基本认识,黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季养肾的好食

物。此外,冬末为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从五行理论来说,咸胜苦,肾水克心火。若此时咸味吃多了就会使本来就偏亢的肾水更亢,导致心阳的力量减弱,所以大寒时节可以吃些苦味的食物,以助心阳。

芹菜、莴笋、生菜、苦菊等苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。切忌进食黏硬、生冷食物,防止损伤脾胃阳气,燥热之物不可过食,但要保持一定量的脂类和高热量摄入御寒,储存能量度过冬季最后时光。

大寒还要吃“三冬”。所谓“三冬”其实就是冬瓜、冬枣和冬甘蔗:冬瓜的膳食纤维很多,可帮助降低血糖,还能降低体内胆固醇,降血脂,防止动脉粥样硬化。冬瓜钾盐含量高,钠盐含量低,对高血压患者而言也是不错的食疗佳品。冬枣

营养非常丰富,含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等人体必需的氨基酸,维生素 C 含量尤其丰富,可提高人体免疫力,预防感冒。此外,它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等,能减轻各种化学药物对肝脏的损害,有效保护肝脏。甘蔗能补血润燥,不但提神,还能清热、下气、补肺益胃。甘蔗含有大量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素,其中铁含量特别多,素有“补血果”的美称。入冬后,很多上班族常会感到头晕嗜睡,反应能力下降,这时吃些甘蔗就大有益处。需要提醒的是,冬季吃“三冬”,一次不要吃太多,最好是在做汤或煮粥时加占。

起居养生

早睡晚起养阳气。保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。在此期间,不建议大家在寒冷的早上或晚上进行户外运动。

保护头脚防外寒。人体内的血液得温则易于流动,得寒就容易停滞,所以冬季是脑血栓、心梗等心脑血管疾病及关节痛、感冒等疾病的多发季节。头为诸阳之汇,寒从脚下而起,这两个部位保暖好了,身体才能真正暖和,少生疾病。

适当运动养身体。大寒时节,运动可以根据自身情况选择,散步、慢跑、太极拳等都是不错的运动方式,老年人不宜做过分剧烈的活动,运动时务必注意不要大汗淋漓,以免阳气外泄。锻炼时间最好安排在下午较暖和时进行。

保健养生

常针灸。针灸是中国传统医学中一种重要的治疗方法,“小寒大寒,冻作一团”,大寒时节,是呼吸道疾病、心脑血管疾病和腹泻、胃痛等消化道疾病的高发期,也容易出现颈肩腰腿痛等不适。推荐针灸肾俞、足三里、三阴交、神阙、百会、合

谷穴位来调整人体阳气,增强体质,预防感冒和呼吸系统疾病。

常搓鼻。天冷后“凉燥”更明显,为了预防鼻炎等呼吸道疾病,可每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻梁,这有利于增强鼻黏膜的免疫力。

常揉腰。冬季正是补肾的好时候,双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴)。每次做 50~100 遍,每天早晚各做一次。

勤泡脚。方法得当的泡脚不仅可以祛寒,还能有助于温肾阳。泡脚的水温宜在 40℃ 左右,时间宜控制在 20~30 分钟之内。泡脚时不宜过饱或过饥,水量宜没过脚踝,当感到全身温热、额头微有汗出即可。

(来源:浙江省中山医院、杭州市中医院)

雪道的尽头是骨科？ 专家作出这些提示

■新华社

这个冬天,冰雪旅游成了“现象级网红”,越来越多的群众参与到冰雪运动中。专家提示,科学运动,谨防运动损伤。

“进行冰雪运动而导致的运动损伤中,扭挫伤、擦伤和骨折最常见。”江苏省人民医院骨科副主任方加虎说,摔倒时手撑地可能会导致手腕、肘关节、肩关节等损伤;下肢在滑雪过程中受力较大,一旦发生意外,踝关节、膝关节易受损伤;如果与人相撞,或意外摔伤,严重的可能导致脑外伤、胸外伤或脊柱损伤等。

发生运动损伤后,如何快速判断伤情?方加虎表示,公众可通过疼痛程度简单衡量受伤情况。一般的擦伤或扭伤,感受到的疼痛不会很剧烈,通常不需特别处理,减少活动即可,也可使用

一些消肿止痛的药物。若疼痛较强,则可能涉及韧带损伤,建议前往医院进行相应检查后再行处理。如果受伤后产生剧烈疼痛,出现骨擦音等,很有可能是骨折。“如果骨折较为严重,建议第一时间对受伤部位进行固定。”方加虎说,若无专业人员在旁,可就地取材,如用树枝、衣物等物品进行固定,并尽快拨打急救电话。切忌在无固定等保护措施情况下对伤者进行搬运,防止骨折处在搬运过程中因晃动产生剧烈疼痛,导致出血加重等二次损伤。

方加虎建议,公众在滑雪前应由专业人员指导,将护具穿戴到位,并进行充分的热身运动。滑雪过程中,注意控制速度、观察四周,量力而行。如果感觉快要摔倒,则应降低重心,顺势倒下,不要直接用手支撑地面,同时避免头部朝下,以减少摔倒可能产生的伤害。

洗澡一定要搓泥吗

■郭俊

东北火了,南方的小伙伴们赶赴后继而向东北体验冰雪和早市,却在洗浴中心门口犹豫起来。他们面临一个问题:你,搓泥吗?

洗澡一定要搓泥吗?答案是无所谓,完全是个人习惯、地区文化的差异,不存在哪个更好更卫生的问题。

北方天气寒冷,有的地方还比较干旱,所以洗澡比较少。洗澡的时候搓搓泥,把皮肤上的污垢连同死皮去掉,会觉得更干净更舒服一些,这个澡也显得更值一些;南方(尤其是两广地区)气候湿热,很多人都有每天洗澡的习惯,有的人甚至一天洗好几次。洗澡频繁,皮肤上的死皮不会积累太多,所以很多人觉得没必要搓泥。

浙江医院皮肤科童晓云医师表示,就算你不搓泥,甚至不洗澡,死皮也会自己脱落——床铺、家具、地面的灰尘,都有离我们而去的皮肤细胞,也就是“泥”。

为什么每次洗澡,身上都有泥可搓?生命不息,泥亦不止。我们的皮肤细胞会周期性地更

新,老化的细胞慢慢脱落,混合着皮脂、汗液、尘埃等,慢慢就在皮肤表面形成了徒手可搓的泥——换句话说,只要你还活着,身上就一定有可以搓下来的泥。

想知道一个问题:你一辈子能搓下来多少泥吗?人每年脱落的死皮超过 3.6 公斤,2021 年我国人均预期寿命是 78.2 岁——所以理论上,你这辈子能搓下来的泥至少有 280 公斤!

高频大力搓泥,会把人搓坏吗?专家表示,搓多了、劲儿大了,可能把皮肤表面的保护层搓掉,削弱皮肤的屏障功能,从而使皮肤更容易受到外界刺激;皮肤变得干燥敏感,发生皮肤感染(比如毛囊炎,也就是搓完过后长出一片疼痛化脓的小红点),甚至间接导致皱纹的形成。这对于本来就有皮肤病的人,或者年纪较大、皮脂分泌变少的人来说,尤其明显。

另外,常年搓澡,还有可能引起皮肤淀粉样变、摩擦性黑变病等慢性皮肤病——前者会让皮肤外观像皮革,还痒痒;后者则是黑色素沉着,长成了一大片色斑。

总之,小搓怡情,大搓伤身,专家建议,两三个星期搓一次就好。