

# 病毒变异、流感卷土重来?

## 专家回应:季节性高峰已明显回落,3月流感不会强于去年

本报记者 毛锦怡

春节过后,“因为病毒变异,流感将在3月卷土重来”的消息刷屏朋友圈,尤其是当前开学在即又加上节后返程高峰,让不少人忧心忡忡。前不久,中国疾病预防控制中心专家在国家卫计委新闻发布会上给出的回应算是一颗定心丸,让民众对于流感接下来的动态趋向有个大概的了解。专家表示:3月份流感疫情预计会有小高峰,但流行情况不会高于去年冬季,也不可能发展成为流感大流行。

为什么3月份流感疫情会有一个小高峰?中国疾控中心专家给出了详细的解释,主要原因一是季节“倒春寒”,另外是人口大量流动。但有一个规律没有突破,估计今年也不会突破,即第二个高峰永远不会比第一个高峰高,特别是在北方地区,南方地区在夏天还可能会出现一个小高峰。

目前,我国流感季节性高峰已明显回落,我省的情况也呈渐好状态。不过,大家也不要放松警惕,仍要增强流感防范意识。中国疾控中心专家提醒:掌握正确科学的预防方法,从日常防护开始,养成良好的个人卫生习惯,避免去人多拥挤的场所,保持室内空气流通等很重要。当然,在面对可能到来的流感时不必惊慌,一旦出现畏寒、高热、头痛、肌肉和关节酸痛并伴有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等疑似流感症状要及时就医。

省疾控中心官方微信发布的最新健康提醒也再三提醒:三月气温仍然较低,且时寒时暖,温差较大,

适合流感病毒的生存,大家要注意保暖工作,科学地遵循春捂秋冻的规律。尤其是早晚,温差较大,不要过早地换上春装。

在预防方面,省疾控专家也给出详细的支招。首先保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。另外,有孩子的家庭尤其要注意以下两点:家中成人感染流感时,应避免近距离接触儿童;家里有两个及以上的孩子,如果有一个感染流感时,应尽可能让相对固定的1名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护;近距离接触患者时,应戴口罩,其他家庭成员应尽量减少与流感患儿的接触机会。尤其是未感染流感的孩子,尽量减少与患儿的接触,并做好个人卫生。

此外,疫苗是降低感染概率的最佳手段。专家表示,所有预防疾病的手段中,只有疫苗是最可靠的。接种流感疫苗可以显著降低罹患流感和发生严重并发症的风险。老人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等流感高危人群应该每年优先接种流感疫苗。



建议每年9至11月份由公民自费并自愿进行流感疫苗接种。接种最佳时间为10月到次年的2月,如果错过了集中接种时间,现在接种也还不晚。目前使用的流感疫苗包含甲1、甲3和乙型V株3个组分,接种一次可预防三种型别的流感。

记者从杭城部分社区卫生服务中心了解到,当前流感疫苗供应较为紧张,如果想要前往接种,最好提前致电咨询。

另外,药物预防也要科学,国家卫计委最新发布的《流行性感感冒诊疗方案》声明:过去的抗流感明星药物——板蓝根不在推荐之列。一无效,二板蓝根味苦性寒,易伤脾气。因此不宜服用。

### >>>链接:流感预防主要措施

- 1.勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。
- 2.保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
- 3.增强体质和免疫力,均衡饮食、适量运动、作息规律,避免过度疲劳。
- 4.保持环境清洁和通风,每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。
- 5.尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。
- 6.出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应在家休息并及早就医。



## 胡乱刮痧要不得 小心导致急性肾衰竭

本报记者 洪晨

最近几天,明星阿娇在社交网络上发布的刮痧照片在网络上疯传,图中阿娇赤裸的背部通红,布满了密密麻麻的血色印痕,就像被剥了皮一般,触目惊心。在评论中,不少网友表示,这是体内湿气和毒物排出的结果,也有人认为这是刮

痧不当导致,十分危险。

其实在阿娇之前,大S、刘诗诗、刘涛等知名人物在分享自己的健康秘诀时,也都提到过刮痧。平时,我们在感冒,或者身体不适的时候也会去刮一刮痧。作为一项传统的中医治疗方法,刮痧在中国有着极深的群众基础。那么刮痧真的适合所有人吗?怎样刮痧才能取得最好的效果呢?记者咨询了浙江省立同德医院针灸推拿科主任李新伟。

面对阿娇的刮痧照片,李新伟直接惊说出“恐怖”二字,他表示,阿娇的背部刮痧范围太广,力度太大,已经造成了严重的皮下出血,绝不是正规医生所为。“正规刮痧方式应当顺着肌肉和经络,痧的颜色是潮红色,并且呈现出的是微微出痧的状态。”李新伟说。

李新伟介绍道,刮痧可以调节肌肉的收缩和舒张,扩张毛细血管,增强人的免疫力,对腰腿痛、感冒和头晕等症状都有很好的缓解作

用。但是,也有很多人并不适合刮痧,“凝血障碍的患者就不适合刮痧,可能导致严重出血,同时,皮肤有感染、疤痕,肝功能有损伤的人群等也最好不要刮痧。”李新伟说。

民间流传着很多关于刮痧的偏方,李新伟认为,很多关于刮痧的偏方都言过其实,其实刮痧并不是万能的。例如,当下正值冬末春初时期,感冒发烧的人很多,用刮痧来治感冒是一项流传广泛的土方法,“刮痧确实对感冒有一定的疗效,但也只是一项辅助手段,适用于感冒的初期,如果仅靠刮痧就想治疗感冒肯定是行不通的。”李新伟表示。

因此,李新伟建议,如果想要刮痧,一定要去正规的医院,找正规的医生进行咨询。如果轻信一些偏方,随意找人刮痧,严重的甚至可能会导致肌肉溶解。大面积的皮下出血还可能会堵塞肾小管,过多排泄物也会加重肾功能负担,特别是对一些肾功能本身有隐患的患者来说,隐藏了肾衰竭和尿毒症的风险。

## 元宵节也是养生节

春节长假刚过,又迎来了正月十五的元宵。其实,元宵节的诸多传统习俗与养生保健密切相关。比如,此时三九已过,但乍暖还寒,人们仍需保暖。元宵节吃元宵、汤圆,除了寓意喜庆,合家团圆,还有御春寒、补脾胃、益肺气之养生功效。

各式各样的元宵、汤圆琳琅满目,都是以糯米为主要原料。《本草纲目》中指出,糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米味甘、性温,吃后能补养人体气血,滋养脾胃。

冬季最冷是三九,目前虽然已过,但天气乍暖还寒,寒冷天最容易亏损的就是胃气。古人在正月十五闹元宵时用糯米材料制作汤圆,除了糯米有粘性,包圆容易下锅不会散开,还因糯米具有御寒方面的特性。

元宵时吃糯米汤圆,温暖脾胃,人气息就会变得相当顺畅,以致周身发热,起到御寒的作用,尤其适用于脾胃虚寒者。此外,糯米还含有蛋白质、钙、磷、铁、烟酸等丰富营养,可以说糯米汤圆正是温补强壮的食品。

但是,早餐不宜食用汤圆,每顿限一二两。有几类人群是不适合吃汤圆的,例如老年人群、糖尿病患者、高脂血症患者、胰腺炎和胆囊炎患者,以及肠胃功能比较虚弱的人。此外,在吃汤圆时最好搭配低脂高纤维的食物,比如豆类、蔬菜类、菌藻类食物等都是上好选择。 (通讯员 黄晓洁)

