

秋冬时节如何守护好我们的呼吸道

新华社记者 徐鹏航

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节，不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。

时值流感等急性呼吸道传染病高发期，如何守护好我们的呼吸道？记者采访了多位专家。

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示，当前全国流感总体处于中流行水平，甲型H3N2亚型占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前，全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说，随着各地陆续换季，急性呼吸道疾病更易高发，流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了，如何分辨是流感还是普通感冒？中日友好医院主任医师杨汀介绍，流感主要由甲型和乙型流感病毒引起，临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现为38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上

呼吸道感染症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症，给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍，可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断，一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等，需重点关注病情变化，及时就医。

国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍，疾控部门已开展急性呼吸道传染病哨点监测，掌握疾病病原谱变化和毒株变异等情况。

鼻病毒感染不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气，到医院就诊检查发现是鼻病毒感染，他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒，而是常见病原体，全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍，近年来鼻病毒“曝光度”提高，是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统，且传

染性较强，但基本不发烧或只发低烧，且病程短，一般5至7天可以自愈，很少会发展成肺炎，对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办？公丕花介绍，鼻黏膜喜欢湿润，可以倒杯温水，把鼻子凑到杯口，吸5至10分钟蒸汽，也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴，缓解鼻塞。

专家提示，鼻病毒导致的感冒是病毒感染，不要随意使用抗生素，相比药物，更推荐通过多休息、多喝水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退，儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况，要及时就医。

接种疫苗可有效预防呼吸道感染

近日，80岁的徐爷爷在家人的陪同下，接种了流感疫苗。“年纪大了，接种了疫苗，自己和家人都更放心。”徐爷爷说。

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”张颖说，流感病毒活动时间持续非常长，流行过程中也会出现多个波峰，在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的，也是推荐的。

北京市持续开展老年人和中小学

等重点人群流感疫苗免费接种；天津推动“儿童呼吸道感染性疾病防治一体化门诊”试点工作，立足社区卫生服务中心将儿童呼吸道感染性疾病的诊断治疗、快速检测、疫苗接种、健康教育和重症转诊融为一体……加强流感防治，多地正在行动。

流感疫苗为何每年都要接种？王大燕介绍，这是因为流感病毒易发生变异，世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株，分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株，用于流感疫苗生产。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，今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

针对鼻病毒，目前尚无疫苗，但只要做好防护，同样可防可控。专家提示，要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风，增强体质，保持健康生活方式，日常饮食保持营养均衡，适当做运动，保持规律作息。

此外，密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况，当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，首先要休息养病，如果症状加重应及时就医。

新华社北京11月10日电



《服务动车组》栏目及时发布与大家生活息息相关的演出展览、旅游攻略、健身养生、气象、交通、招聘、求医问药等信息。如果您有信息发布需求，欢迎来电(2921234)或通过邮箱(lcrb@lcrb.net)告诉我们。

文旅

2024年度“岱宗文化产业奖”评选结果揭晓

东阿中医药文化旅游区获评文旅融合优秀项目

在11月6日召开的山东省文化产业发展协会第二届第一次会员代表大会上，2024年度“岱宗文化产业奖”评选结果正式揭晓。东阿中医药文化旅游区申报的东阿阿胶·阿胶世界平台项目，凭借中医药文化与旅游产业深度融合的创新实践与突出成效，斩获“文旅融合优秀项目”殊荣。

“岱宗文化产业奖”作为山东省

文化产业发展协会引领产业升级、激活行业创新动能的核心奖项，聚焦文化资源转化、产业跨界融合、业态模式创新等关键领域，对表现卓越的企业与项目予以表彰。此次东阿中医药文化旅游区获奖，不仅是对项目在文旅融合赛道上深耕细作的高度认可，更彰显了中医药文化与现代旅游产业融合发展的强劲活力。

据微信公众号“东阿融媒”

如何保证摄入食物多样？

合理膳食是健康生活、体重管理的重要组成部分。国民营养健康指导委员会倡导居民增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入。

为什么要提倡增加这三类食物的摄入？近年来我国居民的主食越来越精细化，且精米白面占据主要地位，不仅粗杂粮吃得不多，真正吃到的全谷物更少。

食物多样是保证全生命周期营养需要和促进健康的基础。长期摄入单一食物会导致营养不足，而食物多样化能够保证营养均衡。即便是同一类别的不同食物，其营养成分也有差异。比如，颜色较深的蔬菜富含胡萝卜素(可转化为维生素A)和叶酸；脂肪含量较高的鱼类是多不饱和脂肪酸的主要来源；全谷物富含较多B族维生素及膳食纤维。

食物多样可以降低慢性疾病风

险。鱼虾类及全谷物可降低心血管病和大多数癌症风险。全谷物摄入能够有效减缓2型糖尿病患者血糖上升速度，有助于维持血糖稳定。此外，食物多样也有利于体重管理。如每天将50至100克的全谷物与精米面搭配，可增加膳食纤维摄入，有助于增强饱腹感，延缓胃排空，进而减少不必要的食物摄入，有利于维持健康体重。

建议餐餐有蔬菜，每天摄入新鲜蔬菜至少300克，深色蔬菜占一半以上。深色蔬菜主要有三类颜色，深绿色(如菠菜、油菜)、橙红色(如胡萝卜)和紫黑色(如紫甘蓝)。选购时要注意横截面颜色是否均匀，茄子、黄瓜等表皮虽深但果肉为浅色，则不属于此类。同时，因为蔬菜和水果所提供的营养成分有差异，不建议蔬菜和水果相互替代。

据《人民日报》

欢迎订阅2026年度《聊城日报》《聊城晚报》

订《聊城日报》，赠《聊城晚报》！更多精彩，全新呈现！

知聊城 爱聊城

《聊城日报》全年订价：560元 全月订价：47元 零售价：2元
《聊城晚报》全年订价：160元 全月订价：20元 零售价：1元
发行服务电话：0635-2921000 18663501211



扫码订报