

部分省份乙流占比超甲流

国家卫健委提示冬季健康防护策略

在1月14日国家卫生健康委召开的新闻发布会上，中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍，我国南方省份自2023年10月上旬、北方省份自2023年10月下旬先后进入本次流感流行季，前期以H3N2亚型流感病毒为主要流行株，南方省份近3周乙型流感病毒占比持续上升至36.8%，北方省份近5周乙型流感病毒的占比持续上升至57.7%，部分省份的乙型流感病毒占比超过了甲型流感病毒。

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍，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，医疗服务总体平稳有序。王大燕表示，今年元旦假期后，我国哨点医院新冠病毒检测阳性率保持在1%以下，JN.1变异株占比呈现上升趋势。专家研判认为，今年冬春季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。

“得了甲型流感后产生的免疫反应，对乙型流感不能提供有效的免疫保护，也就是说，即使本次流行季得过甲型流感，也还有可能再次感染乙型流感。”王大燕谈到，甲型和乙型流感病毒是通过病毒的基因和蛋白序列特征加以区分的，它们造成的季节性流感在临床症状上

难以区别。区分和鉴定要通过病原学的分型检测，如核酸检测和抗原检测。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强指出，甲流、乙流、新冠病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒及支原体等，这些病原体感染后建立的免疫不持久，可以反复感染。同时这些病原体没有交叉保护性免疫，可以同时感染或交替感染。

王贵强表示，针对短时间内的重复感染，由于感染建立的免疫力仍然存在，同一个病原体再次感染后表现比较轻，但不同病原体感染可能加重病情或者使病情恶化，尤其容易导致上呼吸道黏膜屏障损害，激发细菌感染。

“在这种情况下，我们要高度重视易感人群、脆弱人群，尤其是老年人群和有基础病的人群，还有婴幼儿等。”王贵强建议要做好个人防护，如果出现上呼吸道感染症状时要及时进行病原体诊断，并针对性治疗，如流感可以应用奥司他韦或玛巴洛沙韦等抗流感病毒药物，老年人、儿童和有基础性疾病的患者更要早期使用抗流感药物。若是新冠病毒感染，则早期应用抗新冠药物，缓解症状、缩短病程、降低重症和住院风险、减少进一步传播的风险。

来源《中国青年报》

有睡眠问题？推荐这三款食疗方

现代社会中，越来越多的人有睡眠障碍，睡眠障碍不仅影响记忆力和专注力，还会导致头晕、易怒、免疫力下降等问题。以下3个食疗方推荐给夜寐不宁、食欲不振、心悸、健忘、长期便秘的患者。

1、柏子仁粥 柏子仁10至15克，粳米50至100克，蜂蜜适量。将柏子仁去杂质，捣烂，同粳米煮粥，将熟时放蜂蜜，煮沸即可。

2、小米枣仁粥 小米100克，炒酸枣仁末15克，蜂蜜30克。小米煮粥，熟后加入酸枣仁末，搅匀。食用时加蜂蜜。

3、雪梨炖百合 雪梨、鲜百合各1个，冰糖、蜂蜜适量。雪梨去皮去核，切块；百合剥开，用清水浸泡，去沫。雪梨、百合、蜂蜜和冰糖放入炖盅，加水盖过所有食材；炖盅盖好后隔水加热，大火烧开转小火炖40至60分钟，熄火，凉至不烫口即可食用。来源：学习强国



有些人喝蜂蜜水容易排便，大概率是对果糖不耐受。如果果糖不耐受，食用蜂蜜之后果糖会在肠道存在更长的时间，然后会把更多的水分带到肠道，这种情况就会产生一定的通便作用。但是果糖不耐受的群体只是少数，大部分果糖耐受的人喝蜂蜜水对防治便秘没用。来源：中国新闻网

电解质水并非万能 正确使用才是关键

2024年1月，网络上关于电解质水的科普内容和自制教程层出不穷。那么，电解质水有什么作用？能预防流感吗？怎样自制电解质水？带着这些问题，记者采访了河南省洛阳新里程医院（河科大七附院）护理部首席专家、国家三级公共营养师葛雪燕。

“电解质是保证体内渗透压稳定、维持人体脏器功能与正常代谢的基础，主要含有钠离子、钾离子、钙离子、镁离子等。”葛雪燕说，当人体因为出汗、发烧、腹泻等导致体内水分和电解质流失时，适当补充电解质水可以维持身体的正常代谢。

电解质水能否预防流感？葛雪燕明确表示：“电解质水并不能直接预防流感。”流感是由流感病毒引起的呼吸道传染病，平时可以通过增强自身免疫力、接种流感疫苗、注意保暖、勤洗手、戴口罩等防护措施来预防。

提到电解质水，很多人可能觉得它遥不可及。葛雪燕表示，电解质水的制作其实非常简单。

葛雪燕说：“大家可以在家里通过食物和饮料来补

充电解质，比如加少量盐的番茄汤、紫菜汤、鸡汤煮萝卜等。此外，在茶水、果汁或椰汁等饮料中加入少量盐，也可以制成电解质水。”她强调：“自制电解质水时要根据个人口味进行调整，以保证口感。”

虽然电解质水在一定程度上可以补充人体所需的电解质，但葛雪燕也提醒大家在喝电解质水时要注意以下几点——

没有特殊情况时，不需要饮用电解质水。只有在身体出现高热、出汗过多或腹泻等症状时，才需要适当补充电解质水。

要根据自己的血糖情况选择含糖或不含糖的电解质水。血糖高的人应选择不含糖的电解质水，而血糖正常的人可以选择含糖的电解质水以改善口感。

喝电解质水要适量，避免摄入过量钠离子导致健康问题。体内钠离子过多可能增加心脏负担、导致血压升高等。

来源《洛阳晚报》



我们知道，冬季天气寒冷加上病毒活跃，使得我们对自身免疫力的要求更高，维生素C对于免疫力的维护非常重要。如果长期缺乏维生素C会导致免疫功能下降，人也更容易有一些不适症状。

有这四种情况可能是体内缺乏维生素C了

尤其是存在以下四种情况的人，在排除其他疾病等一些因素的影响下，也可能是体内缺乏维生素C了，应注意补充。

1、经常感冒。长期维生素C缺乏会更容易感冒。

2、出血。缺乏维生素C，血管也会变脆，容易出现牙龈出血、鼻出血，皮肤出现瘀斑、伤口难愈合等情况。

3、牙龈炎。牙龈萎缩、牙龈暴露，严重时牙齿松动与脱落。

4、容易乏力。维生素C缺乏，易导致倦怠、全身乏力，或精神抑郁等。

推荐四种富含维生素C的常见蔬菜

对于一般成人，维生素C的推荐摄入量为100毫克/天，预防非传染性慢性病摄入量为200毫克/天。

补充维生素C，最好的办法就是多吃新鲜蔬菜水果。鉴于人们每天吃的水果量不及蔬菜总量，且部分人群需要限制糖分摄入，水果不敢吃太多，这里就给大家推荐四种富含维生素C的蔬菜，有些菜的维生素C含量甚至比橙子（33毫克/100克）还要高。

甜椒 甜椒（柿子椒）的维生素C含量非常高，达130毫克/100克，约是猕猴桃的2倍、草莓的3倍，而且口感清脆香甜，老少皆宜。注意事项：不同颜色的甜椒可以交替着吃。

卷心菜 卷心菜含有丰富的维生素C，为40毫克/100克。此外，卷心菜中所含有的葡萄糖异硫氰酸盐经人体代谢以后，可产生吲哚和硫代配糖体，有一定的抗癌功效。注意事项：吃卷心菜时注意最好别生吃，卷心菜中有种阻碍甲状腺素合成和代谢的物质，生吃的话，有致甲状腺肿的可能。而加热可以把卷心菜中的抗甲状腺素的物质破坏掉。

菠菜 菠菜的维生素C含量为32毫克/100克。除此之外，菠菜还富含叶酸、叶黄素、钾、镁等矿物质，以及膳食纤维等，营养丰富。注意事项：菠菜草酸含量比较高，吃之前一定要焯水。可以用沸腾的水焯60秒，此时草酸可以被焯掉60%-70%，维生素C也会丢失一点，但是丢失的量不大，大概10%左右。

大白菜 白梗大白菜（黄芽白）维生素C含量为47毫克/100克，此外，还含有铁、锌、硒，以及多种B族维生素，有抗衰老、抗氧化作用，是减肥瘦身的优选蔬菜。注意事项：在种植白菜的过程中，农药、肥料等物质同样会附着在其内层，所以，不止表层，内层也需要彻底清洗。

酸性环境下烹调菜肴维生素C损失较少

烹饪富含维生素C的蔬菜时需要注意，维生素C怕高温，在煎炒烹炸过程中，维生素C会大量流失。因此，为了保护维生素C，能生吃的蔬菜可以生吃。

烹调时，在一个相对酸性的环境里，维生素C的损失会相应减少。比如，炒蔬菜时可以放些西红柿或者加点醋，然后急火快炒，维生素C的损失会减少。

来源：光明网

想要维护免疫力 推荐这四种蔬菜