

# 专家：“硬扛”流感有健康风险

安徽省疾控中心主任医师唐继海11月7日在该省冬春季传染病防控新闻发布会上说,流感与普通感冒有着本质区别,“得了流感扛一扛就过去”的做法是错误的,存在健康风险。

据唐继海介绍,流感与普通感冒在病原体、症状、传染性与传播速度、并发症等方面有所不同。

在传染性与传播速度方面,流感传染性强,主要通过飞沫和密切接触传播,易在人群中暴发流行;普通感冒的传染性较弱,多为散发病例,传播范围和速度远低于流感。

在并发症方面,流感可能引起肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症,甚至导致死亡,需针对性使用抗流感病毒药物;普通感冒通常无严重并发症,对症缓解症状即可。

唐继海建议,目前正值流感疫苗接种最佳时期,6月龄及以上且无接种禁忌人群,特别是老年人、儿童、慢性基础性疾病患者,应积极接种流感疫苗,构筑免疫屏障。一旦出现流感症状,大家应及时就医,切勿自行用药或“硬扛”,避免延误治疗。

对于网络热聊话题“为什么流感疫苗每年都需要接种”,唐继海解释道,流感病毒“善变”,具有高度变异性,每年在全球流行的流感毒株都可能不同。同时,接种流感疫苗后产生的保护性抗体水平会随着时间的推移而减弱,一般6-8个月后显著下降。

来源:中新网

## 这些食物吃着不甜 升血糖却很快

对于糖尿病患者来说,饮食管理十分重要,如果不注意就容易导致血糖迅速升高。河南省洛阳市第一人民医院陇海院区(原铁路医院)营养科主任尤娅利提醒,有的食物虽然吃着不甜,但升血糖却很快,糖友要学会看食品成分表。

**蔬菜干、果蔬干** 多数蔬菜干、果蔬干在制作时需要风干、烤制,要添加油等调味,升糖指数较高。



**糕点、粗粮饼干** 绿豆糕、发糕等糕点,大多会添加油脂、糖、盐等调味,即使使用的是代糖,其本身所含的淀粉成分也很高,会变成葡萄糖被身体吸收。

选购粗粮饼干要先看成分表,了解粗杂粮的含量。如果含量少,主要成分多是面粉。为了改善口感,其所含的油脂较高。

**牛肉干、肉脯** 有的商家为了使其味道更好、肉质更松软,也会加糖。

**芝麻糊、豆浆粉等** 即使未添加糖,它们的升糖能力也很强。因为经过烘焙打碎,其糊化非常快,升糖能力很强。

来源:洛阳晚报

## 天冷了 真的别太早出门晨练

“前几天我们科抢救了一名老年患者,他一大早出门晨练,突发脑出血倒下了……”2025年11月初,洛阳市中心医院神经外科副主任陈振波提醒,10月以来,脑出血患者数量逐渐增多,目前他所在的科室监护室中,超半数都是脑出血患者,这个季节老年人晨练尤其要注意。

天冷为何会增加脑出血风险?陈振波解释,老年人血管弹性本身就较差,低温刺激会导致血管收缩,进而引起血压升高,再加上有些老年人习惯晨练后再吃饭,空腹状态下血液黏稠度较高,此时突然开始运动,脑血管很容易出问题。

天气寒冷的日子里,建议老年人不要过早出门晨练,最好等太阳出来气温回升后再出门,运动项目不要选太剧烈的,可以散散步、打打太极拳。还有,出门前要适当吃点东西、喝点水,尽量不要空腹运动。

除了要注意保暖和科学运动,保护脑血管还有一条要谨记——保持情绪平稳。“前几天我们抢救了一位老人,过程非常凶险。据家属讲述,老人生气后出现不适,病情进展极快,起初是一侧肢体无力,做CT检查前还神志清醒,刚做完检查就突然昏迷,瞳孔散大,经过两次紧急手术才脱离危险。”陈振波提醒,老年人血管弹性不佳,生气时血压急速飙升,易诱发脑出血。老年朋友们,为了咱的健康着想,凡事想开点,轻易别动怒。

来源:学习强国

## 睡觉不够香?压一压耳朵!

劳累了一天,能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神,又可以解除疲劳。

不过,一组关于睡眠的数据却让人不淡定了。据调查,我国睡眠障碍的发生率在30%以上。

长期的失眠不仅会给我们带来精神上的损害,更是会实实在在地破坏我们的身体机能。睡眠不足会降低胃的自我修复能力,还会引起精神萎靡,情绪焦虑抑郁。面部粉刺、痤疮等皮肤问题也随之而来。此外,长期睡眠不足可损伤大脑功能,使脑细胞衰老退化加快,并引发神经衰弱或卒中等疾病。

那么如何拥有一个完美的睡眠就显得尤为重要。下面为大家介绍一个简单好操作,经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上于耳”,“耳为宗脉之所聚”,“肾气通于耳”之说。同时耳廓上分布着较丰富的神经:躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

那么针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

**神门、枕、神经系统皮质下:**由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

**神门:**具有镇静、安神、利眠作用。

**心:**心主神明、为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。贴耳穴的同时配戴安神宁心香囊效果更显著哦!

来源:人民网

## 这种正当季的“土气”食物,是免疫力的好帮手!

芋头虽然看起来“土气”不起眼,但是营养功效却很不错。

那么吃芋头对身体具体有哪些好处?需要注意什么呢?一起来了解一下吧!

**吃芋头可以辅助降血压 还是胆固醇的“搬运工”**

我们知道薯类富含钾离子,钾离子有助于身体将钠排出,起到辅助调节血压的功效。

而芋头相对其他薯类,比如红薯和山药,钾离子含量更高,是薯类中控制血压的佼佼者。

芋头还是“胆固醇的搬运工”,它富含可溶性膳食纤维,能帮助我们体内多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

**大芋头适合炖肉 小芋头适合蒸着吃**

芋头特别适合和肉一起搭配。因为芋头里富含能够吸附油脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物质吸附油脂。所以,芋头又叫“炖肉伴侣”。

市面上有大芋头和小芋头,大芋头一般是荔浦芋头,小芋头一般是毛芋。

究竟哪种芋头的吸油效果好呢?让我们通过吸油实验来说话。

将等量的大芋头和小芋头切成大小相同的块,放入等量的油中,模拟芋头在油锅中的炖煮过程。

结果发现,大芋头吸走的油量更多。

也就是说,大芋头和肉一起炖,能起到更好的吸油效果。

如果是把芋头和肉炖在一起,再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入会超标。所以朋友们可以根据自己身体的实际情况,来决定炖肉之后的芋头要不要吃,吃多少。

所以小芋头更适合蒸着吃,大芋头适合一起炖肉。

**芋头虽好但算是主食 不推荐当菜吃**

芋头应归到主食的范畴,膳食指南推荐一般成人每天摄入50-100克薯类,生重。食用薯类时,注意相应减少其他主食的摄入量。



这是因为芋头淀粉含量高,如果把芋头当蔬菜食用,这样做容易导致能量摄入超标,更容易催肥。

事实上,非常建议大家在疫情期间用芋头等薯类食物代替部分主食,薯类都含有促进免疫活性的黏蛋白,对维护抵抗力十分有帮助。

来源:人民网