

# 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推移而减弱，一般6-8个月后显著下降。 来源：中新网

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，建议老年人不要太早出门晨练，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

“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。

天冷了  
真的别太早出门晨练

## 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。



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

**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。

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，使脑细胞衰退老化加快，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。下面就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“十二经脉上行于耳”，“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。耳穴神经系统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，能帮助我们把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