流感季 家长如何科学应对

近期，全国多地迎来降温，我国陆续进入秋冬流感流行季。儿童青少年是流感高发重点人群。上海市儿童医院急诊科主任医师黄玉娟介绍，常见的甲型流感传播速度较快、毒株变异频繁；乙型流感在儿童群体中更为多见。家长应如何科学帮助孩子应对流感季？

准确识别：流感与普通感冒有区别

生活中，许多家长容易将流感与普通感冒混为一谈。上海市儿童医院急诊科主治医师郭玉哲提示，二者在发病特点、症状表现、风险程度上存在明显区别。普通感冒多由鼻病毒等常见呼吸道病毒引发，发病过程相对平缓，以低热、打喷嚏、流鼻涕等局部呼吸道症状为主，多数三天至七天可以自愈，传染性较弱。流感起病急，常常突发高热，发热可持续三天至五天，伴随头痛、浑身肌肉酸痛、乏力等显著全身不适，病程多在一周至两周，处置不当可能诱发肺炎等并发症，传染性强。

不同年龄段儿童，流感临床表现存在差异。零至三岁幼儿不一定出现明显高热，可能仅表现为食欲下降、异常哭闹、呼吸急促；三岁至六岁儿童常表现为发热、咳嗽症状突出、活动量明显下降；六岁以上儿童症状接近成人，多见突发高热、乏力和全身酸痛。

科学应对：居家护理与用药需规范

抗流感病毒药物存在明确的黄金治疗窗口，在发病24小时至48小时内规范用药，能够有效缩短病程、降低发生并发症的风险。黄玉娟介绍，奥司他韦适用于两周龄以上儿童；玛巴洛沙韦适合一岁以上儿童，单次口服可快速降低体内病毒载量。两类均属于处方药，必须遵医嘱使用，给药后一天至两天，观察体温及全身症状，如高热不退伴随症状加重，建议及时就医。

专家特别提醒家长牢记儿童流感危险信号：孩子出现嗜睡、抽搐、呼吸急促、口唇发紫、持续高热超过三天、八小时以上无尿等情况，提示病情存在加重风险，必须立刻前往医院就诊。

预防为先：疫苗接种是有效手段

接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段。上海市儿童医院感控办主任高洁表示，六月龄以上、无接种禁忌的儿童都建议接种流感疫苗。即便错过9月至10月最佳接种窗口期，整个秋冬流行季完成接种依旧可以获得保护效果。

专家提示，流感季里，家长无需过度紧张，但要多留意孩子的状态。做好日常防护，出现危险信号及时就医，共同帮助孩子健康度过流感季。

来源：光明网

如何防治骨质疏松？

每年10月20日是世界骨质疏松日。近日，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会基于我国骨质疏松症流行趋势与防控现状，正式发布2026年世界骨质疏松日中国主题——“骨肌同管，共促健康”。

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨微结构破坏为特征，进而引起骨强度下降、骨折风险显著升高的全身性骨骼疾病。与骨质疏松症常常伴随罹患的是肌肉减少症（以下简称“肌少症”），是一种与增龄相关、以肌肉含量减少、肌肉力量下降和（或）躯体功能障碍为主要特征的老年综合征。

“骨骼与肌肉在解剖上毗邻、在功能上相互影响，彼此间存在密切的力学与内分泌调节。”中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会主任委员、中国医学科学院北京协和医院内分泌科副主任李梅表示，诊治骨质疏松症时，除了关注骨密度，还应重视患者的肌力、肌肉量和肌功能。

重视肌少症与骨质疏松症的共病关系，推动两者的联合筛查与协同干预，骨肌同管，能更有效降低跌倒与骨折等终点事件的发生。中华预防医学会健康传播分会主任委员、中国医学科学院北京协和医院内分泌科主任夏维波教授建议公众，在体重管理时注重科学减重，而非盲目节食，避免“减脂肪的同时掉肌肉”。

如何做好“骨肌同管”？两位专家提出以下建议：保证足量优质蛋白摄入，多吃鸡蛋、奶制品、鱼虾、瘦肉及豆制品；每天晒太阳15～20分钟，促进维生素D合成；每周进行2～3次，每次20～30分钟的抗阻力量训练，增强对肌肉和骨骼的力学刺激；戒烟限酒，避免过量饮用咖啡、浓茶和含糖碳酸饮料；必要时及时就医，接受规范的药物治疗。

来源：学习强国

交房公告

尊贵的富成·天宝上院业主：

由我公司开发的富成·天宝上院项目一期（1#、2#、5#、6#、8#）住宅现定于2026年10月23日在天宝上院售楼部进行集中交房。届时请各位业主携带身份证、购房合同、购房票据、维修资金凭证及相关资料办理交房手续。若您未在上述时间前来办理交付手续，则视为我公司已按约定向您履行交付义务，自交房之日起，您应承担商品房交付后应履行的全部责任和义务。

详情请致电：0375—6337777

特此公告！

宝丰县源达居置业有限公司

2026年10月20日

夜间失眠 中医教您三招

今年10月以来，记者走访发现，河南省洛阳市第一人民医院陇海院区（原铁路医院）中医睡眠门诊接诊量攀升，患者涵盖各年龄段。

对此，该门诊中医师孙艳丽解释，现在昼夜温差大、秋燥盛行，加之“悲秋”情绪易扰心神，都是诱发失眠的重要原因，调理睡眠的关键在于顺应时节、养阴润燥、静心安神。

做好作息、饮食、穴位按摩三件事，能有效缓解失眠困扰。

规律作息是养阴助眠的基础。孙艳丽说，熬夜最耗阴血，秋季要早睡早起，尽量在晚上10点前入睡，顺应秋季阳气收敛的规律养护身体；同时建议午间小憩20分钟至30分钟，既能弥补夜间睡眠不足，又能养心安神、缓解秋日困倦，切忌午间久睡，以免影响夜间睡眠质量。

饮食调理主打润肺安神、养阴生津。日常可多吃莲藕、莲子、银耳、百合等温润食材，煮粥、煲汤均可，既能缓解秋燥带来的口干、心烦，又能滋养心神，改善睡眠；同时尽量少吃辛辣燥热食物，以免加重体内燥邪、扰动心神。

穴位按摩是简单高效的助眠妙招。孙艳丽推荐了3个常用安神穴位：神门穴位于手腕内侧小指侧凹陷处，每日早晚各按揉3分钟至5分钟，可养心安神，缓解心烦失眠；安眠穴在耳后乳突后方凹陷处，按揉2分钟至3分钟，能镇静安神，改善多梦易醒；睡前泡脚后按揉足底涌泉穴，可滋阴降火、调和阴阳，有效提升睡眠质量。

来源：学习强国

柚子正当季 吃之前先了解它

秋冬时节，清甜多汁的柚子正当季。柚子果肉饱满、酸甜爽口，饱腹感强，是很多人秋冬润燥、解馋的首选。从营养角度看，柚子不仅是口感绝佳的时令水果，更是低能量、高营养的养生佳果。但柚子性寒，且存在特殊食用禁忌，并非人人适合，吃不对反而会伤身。今天就带大家读懂柚子的营养价值，学会健康食用。



柚子的营养优势十分突出。根据《中国食物成分表》，每100克柚子（文旦柚）果肉的能量约为42千卡，水分含量约89%，因此，吃柚子有助于缓解秋冬季节的干燥不适。柚子含有维生素C、膳食纤维、钾元素，以及多种天然植物活性成分。与其他水果相比，柚子低脂肪、低能量、低血糖生成指数的特点尤为突出。

从核心营养来看，柚子的优势集中在以下几个方面。

第一，柚子富含天然抗氧化成分，果肉和果皮中含有的柚皮苷等物质，能够帮助清除体内的自由基，减轻氧化应激及炎症反应，有助于维持血管弹性，对心血管健康十分友好。

第二，柚子属于高钾、低钠水果，是适合高血压人群食用的水果。每100克柚子含钾119毫克、钠3毫克。充足的钾元素可以促进体内多余钠的排出，辅助调节血压。

第三，柚子的血糖生成指数极低，丰富的可溶性膳食纤维可延缓糖分吸收，有助于维持餐后血糖平稳，同时可增加饱腹感、减少过量进食，适合糖尿病患者、减脂人群适量食用。此外，柚子中富含维生素C，可促进皮肤新陈代谢，改善秋冬皮肤干燥等问题。

很多人纠结于选择白肉柚子、红肉柚子还是黄肉柚子，其实三者基础营养相近，仅特色成分略有差异。白肉柚子膳食纤维和水分含量更高，清热润燥效果更好，性价比高；红肉柚子、黄肉柚子富含番茄红素和胡萝卜素，抗氧化能力更强，在养护皮肤和保护视力方面更具优势。大家无需刻意追捧某种柚子，可根据口感和需求自由选择。来源：学习强国

声明：本平台旨在宣传党的路线、方针、政策，讴歌时代新风，传播社会正能量。融新闻性、知识性于一体，纯属公益，凡经本平台采用的稿件均无稿酬。敬请谅解！
值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699