



国家疾控局：警惕春夏季传染病

提升防病意识 当好自身健康第一责任人

随着春夏季气温回升,传染病流行态势也发生变化。如何预判今年流行态势?公众应采取哪些健康防护措施?如何防范食源性疾病风险?近日,国家疾控局召开新闻发布会,解答春夏传染病防治热点问题。

“今年春夏季将呈现多种传染病共同流行的态势。急性呼吸道传染病整体处于较低流行水平,全国流感强度持续下降,预计4月回落至非流行季水平。”国家疾控局传染病防控司副司长刘清说,但南方部分省份可能迎来夏季流感小高峰,新冠病毒感染将呈平缓波动,需密切关注变异株动态。

刘清介绍,麻疹疫情因国际输入风险等因素,报告病例数较去年同期有所上升,但通过疫苗接种高覆盖,我国麻疹报告发病率目前维持在百万分之一以下。蚊媒传染病方面,登革热输入风险显著增加,疟疾输入风险亦不容忽视。

肠道传染病中,诺如病毒感染将逐渐下降,手足口病将随气温升高进入上升期。猴痘、人禽流感等新发传染病处于散发态势,需防范境外输入引发本土传播。

“春夏季在继续落实好各项防控措施的基础上,全国传染病疫情总体

平稳可控。”刘清说。

筑牢麻疹免疫屏障

接种含麻疹成分疫苗并维持高水平接种率,是阻断麻疹病毒传播、防控麻疹疫情最有效的措施。

刘清表示,我国儿童麻腮风疫苗接种率超95%,有效构建群体免疫屏障。今年以来,受全球麻疹疫情形势、国外输入病毒传播、个别地区防控工作存在薄弱环节等因素的影响,我国麻疹疫情有所抬头,但整体仍处于较低流行水平。

下一步将强化口岸检疫,严防疫情跨境传播;开展疫苗查漏补种,覆盖免疫薄弱区域;学校、托幼机构需加强晨午检,及时报告疑似病例。

专家强调,接种疫苗仍是预防麻疹最有效手段,适龄儿童应按时完成免疫程序。

清积水、防叮咬、常监测

2024年,全球报告登革热病例1400余万例,创历史新高。

中国疾控中心病媒生物首席专家刘起勇表示,我国部分省市和部分周边国家为登革热防控重点地区,公

众如在登革热流行季前往,要做好物理屏障防护。尽量选择配备有纱窗、空调的住宿环境,夜间睡眠推荐使用蚊帐。

专家提示,埃及伊蚊和白纹伊蚊是登革热主要传播媒介,清除积水是防蚊关键。建议家庭定期清理花盆托盘、废弃容器,水缸加盖密封。若从东南亚等流行区返回后出现高热、关节痛、皮疹,需及时就医并申报旅行史。

中国疾控中心传染病管理处研究员常昭瑞表示,蚊虫叮咬进入高发季,户外活动后应检查全身,发现蚊虫附着需用镊子垂直拔出,避免口器残留,随后消毒观察。鼠疫防控聚焦西北疫源地,公众应遵守“三不三报”原则,远离旱獭等野生动物,采取防蚤叮咬措施,返程后监测发热、淋巴结肿大等症状。

警惕“舌尖上的隐患”

春夏季是食源性疾病高发期,家庭成为主要风险场所。

国家食品安全风险评估中心微生物室主任白莉强调,春季易误采误食有毒野菜、毒蘑菇。毒芹、钩吻等外形酷似可食用植物,却易致中毒,

公众需注意辨别。此外,微生物污染风险随气温升高加剧,生熟食品交叉污染、冰箱存储不当等问题凸显。

白莉呼吁,公众在进入夏季后做到“食品安全五要点”来规避食源性疾病风险,包括保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、安全的温度、安全的水和食材。

“不采野菜野菇,剩菜剩饭不要在冰箱中放置过长时间,一定要彻底加热后再食用,要定期清洁冰箱,用温水加清洁剂擦拭冰箱内壁、隔层和密封条等。”白莉提醒,万一出现食物中毒的症状,比如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,一定要立即停止食用可疑食品,并尽快到医院就诊。

即将陆续迎来清明、“五一”及端午等小长假,公众户外活动、外出旅游及亲友团聚增多。专家呼吁,公众需提升防病意识,关注自己和家人的健康状况,当好自身健康第一责任人。

国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶表示,为广泛传播健康防护知识,提升公众疾控意识,国家疾控局在今年每场新闻发布会都将结合季节交替规律,为公众介绍传染病防控情况和科普知识。

(新华社)

埋一根线就能减肥？没错，有人减了5公斤

余杭二院针灸推拿科就有“埋线减重”疗法

本报讯（记者 朱解语 通讯员 姜梦婷）根据国家卫生健康委发布《体重管理指导原则（2024年版）》研究预测,若得不到有效遏制,2030年我国成人超重和肥胖率将达70.5%,儿童超重肥胖率将达31.8%。

随着体重管理意识的逐步增强,各大医院针灸推拿科推出的“埋线减肥”特色项目受到市民青睐,成为健康减重的新选择。

何谓“埋线减肥”?余杭区第二人民医院针灸推拿科傅磊医生介绍,中医穴位埋线减肥法是针灸的一种延伸和发展,将可吸收线埋入穴位,达到刺激穴位的效果,起到抑制食欲、加快新陈代谢的作用,从而调整患者的植物神经和内分泌功能,最终达到减肥目的。

“埋线减重”的一个疗程在6次、2个月左右,“体重基数较大的一周来一次,吸收慢一些两周做一次。”傅磊介绍说,从临床效果来看,多数人一



个疗程能减重7-8斤,效果显著者可达到10斤左右,但具体效果因人而异。

“最近,来咨询‘埋线减肥’的人

明显多了,特别是年轻女性群体,男性群体比例也有所上升,门诊量较往常增加了30%左右。”傅磊说,作为一种中医特色疗法,穴位埋线也被用于

改善月经不调、睡眠障碍、胃肠功能紊乱等健康问题。

30岁的李女士有着体重超标的困扰,同时因患有多囊卵巢综合征,月经也不规律。经过6次埋线治疗后,她的体重从157斤降至150斤,腰围减少了7厘米。

“埋线后会有明显的饱腹感,食欲得到抑制。不仅体重减轻了,月经不调也有改善,整个人感觉更有精神了。”李女士说。

不过,“埋线减肥”并非适合所有人。医生提醒,凝血功能异常、蛋白过敏、怀孕期间和哺乳期的孕产妇、糖尿病患者、血糖控制不佳者等人群不适合接受埋线治疗。

“选择‘埋线减肥’疗法,一定要由专业中医师根据个人体质进行辩证分型后再决定。”傅磊强调,还需要配合合理饮食和适当运动,才能达到最佳效果。

挖鼻孔挖进手术室？真不是开玩笑

日前,一男子因挖鼻孔导致动脉血管破裂,不得不进行手术修复。乍一听,是不是让你大跌眼镜?该话题一度冲上新闻热搜榜。

毫不夸张地说,抠鼻子这个小动作若是操作不当,确实隐藏着“要命”的大危险。正值春季天气干燥,加之“过敏星人”增多,鼻干鼻痒在所难免。今天,就来跟大家分享抠鼻子不得不知的小知识。

鼻子为什么容易出血?

鼻子一抠就出血,是因为鼻黏膜较薄,又含有丰富的毛细血管网,是临床上最常见的鼻出血区,我们又称之为“易出血区”,约90%的鼻出血发生于此。

当娇嫩脆弱的鼻黏膜遇上尖利的手指甲,或是抠鼻子力度过大,就很容易造成鼻腔黏膜的破烂,进而引发流鼻血的现象。

除此之外,对于鼻腔内有血管瘤的患者来说,如果不小心抠到鼻腔内的血管瘤等组织,也会导致其破裂,出现流鼻血的情况。

当然,大多数鼻出血是轻微的,通过按压就可以止住。但如果压迫止血后仍然持续出血、出血量大,连续滴下或形成血流,甚至血流如注、患者呼吸困难、疲惫甚至意识模糊,

挖鼻孔挖进手术室？真不是开玩笑

需要尽快就医处理。

小动作可引发致命危机

从鼻腔的生理结构上讲,鼻子的空间本来就小,如果有硬硬的鼻屎在里面,肯定会觉得不舒服。为了让鼻子出气痛快,自然就会用手去抠鼻子。所以,很多人在看电视、思考问题、对着电脑发呆时,手指会不自觉地捅进鼻孔转几圈。

这里要郑重提醒大家,抠鼻子引发的感染绝非小事。

我们的面部三角区(即鼻子周围区域)的静脉与颅内静脉直接相通。如果因抠鼻子导致鼻腔感染,感染部位的致病菌就有可能通过静脉进入颅内的海绵窦内,引起海绵窦静脉炎,出现一系列症状,如发烧、呕吐,甚至昏迷。严重情况下,还有可能引发脑炎、脑膜炎等致命的疾病。这也正是文章开头提到的男子被送进监护室的原因。

抠鼻子的危害不止一个

当然了,抠鼻屎导致生命危险的情况相对还是罕见的。大多数情况下,抠鼻屎的主要危害在于可能导致鼻腔感染、鼻出血等轻度健康问题。

鼻前庭炎

不久前,一位神情焦虑的女士匆匆步入耳鼻咽喉头颈外科门诊。近一周以来,她时常感到鼻腔异常干燥,就连呼出的气息都似乎带着一股灼热感,用手指轻轻触碰鼻腔内部还会引发剧烈的疼痛。

这位女士本就患有鼻窦炎,再加上日常工作中频繁接触粉尘,她很担心是不是鼻子里长了东西。最终,通过鼻内镜检查,诊断她是患了鼻前庭发炎,而诱发此病的诱因居然是她的一个不良习惯——抠鼻子。

鼻出血

鼻黏膜十分娇嫩脆弱,频繁使用指甲抠挖很容易导致破损,进而引发流鼻血的现象。

临床上最常见的鼻出血部位在利特区,此处的黏膜较薄,含有丰富的毛细血管网,称为“易出血区”,约90%的鼻出血发生于此。

鼻疖

日常生活中,抠鼻子、撞击鼻部、不当的修剪鼻毛,或拔鼻毛等,会损伤鼻前庭皮肤毛囊,诱发鼻疖。

有些人鼻子本身患有鼻前庭炎,如果治疗不及时,或治疗过程中清洁鼻腔方式有误,会引起继发性感染,诱发鼻疖。

其他健康隐患

抠鼻子还会导致鼻纤毛数量减少,削弱鼻腔的自我保护能力。抠鼻子的手往往不干净,携带大量细菌和病毒,这样的“脏手”在鼻腔内频繁转动,极有可能引发鼻腔

10分钟快速恢复精力

随时随地都能做

平时工作日的午休时间你会怎么度过?不睡午觉怕下午没精神,浅浅睡一会儿又休息不够,更怕一睡着就睡过头,不仅耽误事,睡久了还头晕脑涨。

相信很多人都遇到过这样的烦恼,到底有没有方法让人短时间就能休息好呢?斯坦福大学神经生物学教授安德鲁·休伯曼教授团队提出一种新方案:非睡眠深度休息(Non-Sleep Deep Rest,即NSDR)。这种方法让人不用进入深度睡眠状态,在10分钟内就可以让你的大脑和身体获得休息和恢复。

非睡眠深度休息是怎样的状态?

NSDR是一种通过引导注意力和身体放松,帮助大脑进入类似睡眠的休息状态,让身体和大脑得到适当放松的办法。这种实践方法简单易行,适合在任何安静舒适的地方进行。只要按照以下步骤来做就行:

准备阶段 找一个安静、舒适的地方,可以躺下或坐在椅子上。

放松身体 闭上眼睛,进行3~4次深呼吸,感受身体逐渐放松。

引导注意力 播放NSDR引导音频(这类音频短视频平台很多,搜索NSDR关键词可以检索到),跟随引导逐步感受身体各部位的放松,从脚底到头部。

想象练习 想象身体逐渐下沉,感受身体与椅子或床的接触,进一步放松肌肉。

结束练习 练习结束后,缓慢活动身体,逐渐恢复清醒状态。

这一方法借鉴了瑜伽休息术(Yoga Nidra)和渐进式肌肉放松(Progressive Muscle Relaxation,即PMR)等技术,而这些技术目前已被广泛研究并应用于临床护理、心理健康和认知功能提升等领域。

如何让人在10分钟内恢复精力?

NSDR可以通过三种方式影响身体,让我们能在短暂的时间里就得到充分的休息,其中最核心的就是脑电波的定向诱导。

研究表明,NSDR通过引导练习者专注于身体感觉和呼吸,能够使大脑从β波过渡到α波和θ波,达到浅睡阶段的放松效果。

NSDR还可以抑制交感神经系统,帮助身体进入放松状态,并可以显著降低压力激素(如皮质醇)的水平。而这种激素的减少不仅有助于减轻压力和焦虑,还能改善整体健康状况。

为了验证NSDR是否有真实效果,研究人员招募了65名参与者,将他们随机分为两组,一组参与者完成10分钟的NSDR,另外一组就是静坐10分钟,不做任何特定的放松练习。实验中,研究人员在干预前后分别对两组参与者进行了多项测试,以评估他们的身体和认知表现、情绪状态以及恢复情况。

实验结果显示,NSDR组在多项测试中表现显著优于对照组。他们的握力显著增强,这说明他们的肌肉力量和身体准备状态得到改善。

在心理运动警觉性任务中,NSDR组的反应时间显著缩短,注意力和警觉性得到显著提升。在经典的心理学测试西蒙测试中,NSDR组的准确率显著提高,他们的认知灵活性和决策能力也得到了增强。除此之外,NSDR组的情绪明显也得到了改善,压力和紧张感显著降低。

简而言之,NSDR通过对大脑、交感神经系统以及激素的影响,改变了我们身体“充电”的逻辑,从“慢充”进化到了“快充”状态,短短10分钟就能让身体更放松,精神状态恢复得更好。

NSDR≠传统午睡

很多人可能会觉得,NSDR和传统午睡不都差不多吗?只是时间短一点而已,其实不然。

传统午睡,想要休息得刚刚好,这个度真的很难控制。因为在传统睡眠中,我们的大脑会经历多个睡眠周期,每个周期大约持续90分钟,包括浅睡期、深睡期和快速眼动睡眠期。在睡眠过程中,大脑的脑电波会从清醒时的β波逐渐过渡到α波、θ波,最终进入深度睡眠的δ波。

如果控制不好时间,在深睡期间醒来的话,会出现明显没睡够的表现。比如起来后脑子昏昏沉沉的,让人觉得好像睡了,但又没睡。这种懵懵的感觉让人很难受,还不如不睡,这其实就是一种睡眠惯性。睡眠惯性会导致大脑短暂处于抑制状态,所以传统午睡醒来后,很多人往往会陷入比较长时间的认知和感觉下降的状态,而想要恢复正常状态,通常需要十几分钟甚至数小时时间。

而NSDR可控性就比传统午睡好多了,而且它完全没有睡眠惯性这样的问题。

前面我们已经提到,NSDR的核心在于不进入深度睡眠,而是通过引导大脑进入一种类似浅睡的状态,来实现快速放松和恢复。也就是说,你并不需要真正入睡,但大脑却会进入一种类似浅睡的状态,并让全身心得以快速休息和恢复。既然根本不会进入深睡状态,所以也就避免了传统午睡睡眠惯性的困扰了。

值得注意的是,NSDR的价值不在于取代睡眠,而是提供一种可控的神经调节途径。NSDR通过呼吸-肌肉-意念的协同干预,将大脑从高耗能的β波状态切换至修复态的α/θ波频段,让疲惫身体得到放松。该方法对急性疲劳恢复确实有很好的效果,掌握这项技术,也意味着获得在快节奏生活中主动调节神经资源的主动权,但是一整天的疲劳还是需要通过夜间深度睡眠解决。

(综合北京青年报)

(综合人民日报·科普中国)