

健康时报

人民日报社 主办

总第2143期 2025年第1期
1月3日 星期五
周二、五出版 本期8版
官方网站: www.jksb.com.cn
广告咨询: 010-65368968

国内统一刊号: CN11-0218
邮发代号: 1-51
读者热线: 010-65369671
零售每份3元

流感也分“大小年”

健康时报记者 刘静怡

相比2023年,2024年同期流感发病规模有所下降。中国疾控中心最新发布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2024年第51周)》数据显示,2024年12月16日~22日,流感病毒阳性率持续上升,其中,北方省份上升趋势尤其明显,但仍低于去年同期水平。

从流行病学来看,流感流行也存在“大小年”之说吗?南方医科大学公共卫生学院生物安全研究中心主任赵卫告诉健康时报记者,从流感既往

的流行情况看,的确存在“大小年”的情况,主要与流感病毒的变异有关。

“一般而言,在流感病毒常年有流行的情况下,短时间内流感病毒的变异相对较小,人群的预存免疫依然可以发挥作用,所以流感往往会间隔较长一段时间才会大流行。如果去年大流行导致很多人感染后有了免疫力,在去年和今年的流感病毒主要流行株相似的情况下,之前产生的免疫力依然有保护作用,就会导致易感人群数量减少。”赵卫解释。

2024年是否是流感“小年”,还需要进一步观察。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾对健康时报记者表示,相比2023年,2024年的流感流行期来得“更晚”。2024年流感感染人数是从12月中旬开始增加的,比2023年晚了一个月,因此累积下来导致感染人数低于同期。流感的流行情况受到许多因素影响,如气温、疫苗接种率等。流感流行情况每年都有波动,如果后期天气变冷,也可能持续至2025年2、3月。

声音

适应经济社会发展需要稳妥推进延迟退休。

——1月1日,人力资源社会保障部等三部门发布《实施弹性退休制度暂行办法》。新华社评论。

多向发力,稳稳托举起“幸福春运”。

——2025年春运将于1月14日开始。交通运输部预计,2025年春运出行需求会更加强烈。人民网评论。

让参保人用上更多新药好药。

——1月1日,《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录(2024年)》实施。人民日报评论。

严打“鬼秤”,为公平交易“撑腰”。

——近日,市场监管总局修订出台《集贸市场计量监督管理办法》。人民网评论。

将反浪费纳入课堂教育,多多益善。

——湖南省将反食品浪费纳入课堂教育,带动学生们用实际行动争做“光盘”小明星。光明网评论。

急诊室张贴殡葬“广告”?莫要好心错位办坏事。

——“大连殡葬24小时服务热线”“殡葬政策解答”……辽宁大连市民吐槽“大连殡葬服务广告打到了医院急诊室”。红网评论。

城镇燃气“带病运行”?公共安全不容有裂缝。

——近日,国务院安全生产和消防工作考核巡查组对重庆市进行检查,明查暗访城镇燃气等重点行业领域和重点消防单位,发现各类问题隐患143项。工人日报评论。



迎接元旦宝宝 2025新年的钟声刚刚落下,多家医院里“元旦宝宝”带着满满的祝福和期待出生了。1日凌晨0时48分,北京妇产医院分娩室里传来嘹亮的哭声,首个“元旦宝宝”顺利出生。爸爸妈妈给宝宝起了乳名元元,寓意元旦出生。图为北京妇产医院迎接元旦宝宝。健康时报记者牛宏超摄

健康提示

肠胃功能差少吃车厘子

春节前车厘子大量上市。车厘子虽然吃起来甜,但属于水果中低血糖反应的食物,糖尿病患者可以少量食用。每100克车厘子的热量约65千卡,是减重期间很不错的零食选择。胃肠道功能较差的人群,不建议一下子大量食用车厘子,因为车厘子里含有比较多的果糖和山梨糖醇,都有通便的效果,吃多了容易发生腹泻。肾功能不全的人,吃车厘子也不要贪嘴,因为车厘子属于高钾水果。每日吃车厘子的量控制在100~150克较为合适。浙大一院营养师刘沅冰

橙子可缓解皮肤干燥

冬季皮肤易干燥缺水,推荐两款含橙子的养颜滋润食疗方,可以帮助保持水润肌肤。**香橙雪梨银耳羹**:雪梨一个,橙子、银耳、枸杞适量,红枣6个。把银耳泡发后剪碎,加入清水炖煮25分钟;雪梨切片,橙子掰成瓣状,备好;银耳煮得差不多后加入上述食材,多煮10分钟出锅。**苹果山楂橙子水**:苹果、橙子各一个,茯苓、山楂适量,红枣5个。将苹果和橙子洗干净切片,红枣洗净去核;山楂和茯苓洗净,和准备好的苹果、橙子、红枣放入煮锅中;加入适量清水,煮20分钟左右。广东中山市中医院皮肤科张雨晴

“鸭子步”自测关节病

膝关节不舒服,可以用“鸭子步”简单自测膝关节健康。慢慢下蹲,下蹲后下半身长度约是正常站立时的二分之一。维持下蹲的状态,双腿像鸭子一样左右交替向前行走,体会双侧膝关节有没有疼痛、酸胀、卡顿等情况。如果膝关节前方尤其是集中在髌骨后方或者髌骨周围区域出现疼痛,说明髌股关节出现了问题。如果膝关节两个侧方出现刺痛、酸胀、甚至卡顿,说明内侧或外侧半月板可能存在问题。南京鼓楼医院运动医学与成人重建外科副主任医师徐兴全

熬夜后运动20分钟

最新研究显示,每天只需20分钟的力量训练,就能有效降低因睡眠不足导致的炎症水平,抵消一部分熬夜带来的伤害。首先,力量训练可以通过改善心理健康来间接改善睡眠。其次,力量训练还会给肌肉组织带来压力,让睡眠更香甜。对于40岁以上的人来说,自重训练、弹力带训练和健身器械训练都是非常合适的力量训练方式。这些训练不仅简单易行,而且效果显著,在家中就能做。因此,熬夜后,不妨试试每天20分钟的力量训练。要合理安排运动强度和时长,别让自己太累。航天中心医院神经内科副主任医师杨静



2024年12月28日,北京口腔医院新建主院区开放门诊、急诊和住院诊疗服务,该院天坛院区不再提供医疗服务。新院区设有口腔综合治疗台430台、床位130张,医疗服务能力全面提升。健康时报记者牛宏超摄



权威医生在身边

02版
发面主食能护胃

05版
“降雄法”提升女性颜值

06版
研究肺癌的医生得了肺癌

07版
心血管也会“抽筋”

08版
在艺术门诊帮患者做康复

健康简讯

国家卫健委推广“中风120”口诀

2024年12月31日,国家卫健委发布《脑血管病防治指南(2024年版)》,推广使用“中风120”口诀等快速识别脑血管病早期症状的工具。“1”代表1张不对称的脸,“2”代表两只手臂是否出现单侧无力,“0”代表聆听讲话是否清晰。健康时报记者陈龙飞

复旦儿科医院救治仅450克早产儿

一名胎龄仅22周+2天、出生体重仅450克的生存极限早产儿,经复旦大学附属儿科医院新生儿诊疗中心精心救治后顺利出院。作为全国规模最大的危重新生儿诊疗中心之一,该院新生儿诊疗中心近年来屡次刷新救治纪录。健康时报记者侯佳欣 张瀚允

上海瑞金医院当日内镜随到随做

2024年12月31日,据上海瑞金医院消息,该院消化内镜中心搬迁,新内镜中心面积扩容3倍,周一至周日全天开放,当天开出的检查单,只要满足检查条件,当日内镜随到随做。健康时报记者董颖钰

乒乓球等体育用品不能带上火车

2024年12月25日,据“中国铁路”官方微博,“赛璐珞”材质的乒乓球燃点很低,属于易燃固体,不能带上高铁。此外,棍棒、桌球杆、开刃的武术刀剑、射击比赛专用的弓箭等体育用品都禁止随身携带乘车。健康时报记者陈龙飞