

流感危害远超普通感冒

健康时报记者 王艾冰 韩金序 董颖钰

“流感不是感冒，就像老虎从来不是猫。”2月3日，国家传染病医学中心、复旦大学附属华山医院感染科发文表示，不少人认为流感只是一种比较重的感冒，但实际上，流感病毒的危害远超普通感冒，它能引发肺炎、心肌炎、脑炎，甚至多器官衰竭，严重时可导致死亡，因此必须重新认识流感的威胁，采取科学手段加以防范。

2月3日，中国台湾女演员、歌手、主持人徐熙媛（大S）因流感并发肺炎在日本旅行期间去世，年仅48岁。

北京佑安医院感染科主任医师李侗曾接受健康时报记者采访时表示，

患有慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病（高血压除外）、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤等疾病的人群，发生流感并发肺炎的概率更大。

“流感一般在一周左右病情会逐渐好转，乃至消失痊愈，如果出现持续发热、呼吸困难加重的情况，有可能是重症肺炎的表现，要及时去医院诊治。”上海市肺科医院呼吸与危重症医学科主任医师胡洋介绍，由于重症肺炎的发病率不是特别高，所以普通人注意预防留心病情变化即可。

国家卫生健康委、国家中医药局1月22日发布的《流行性感冒诊疗方案（2025年版）》指出，流感流行季，有流感重型/危重型高危因素的流感样病例，应尽早进行抗病毒治疗，发病48小时内进行抗病毒治疗获益最大。武汉协和医院感染科主任医师赵雷提醒，“每年更新的流感疫苗仍是第一道防线，尽管因病毒变异特性，其保护率维持在40%~60%，但对降低重症率效果显著。建议高危人群同步接种肺炎链球菌疫苗，形成双保险。日常防护中，应保持每天2~3次、每次30分钟以上的通风。”

■ 声音

医保助力医疗急救“飞”起来。

——近日，南昌大学第一附属医院申报的航空医疗转运价格项目获国家医保局、江西省医保局予以价格备案，最低启航费1.5万元。河北日报评论。

加强儿科医生培养确保服务强起来。

——在前不久召开的2025年全国卫生健康工作会议上，国家卫生健康委把2025~2027年确定为“儿科和精神卫生服务年”。健康报评论。

完善医养结合守护夕阳红。

——目前，我国医养结合机构已达7800多家，床位200万张，累计培训10万多名从业人员。经济日报评论。

哪吒导演曾“啃老”三年，让人看到爱的力量。

——春节档动画电影《哪吒之魔童闹海》的导演“饺子”毕业于四川大学华西药学院，因热爱动画毅然转行。他曾花费三年多时间待在家中打磨动画短片，母亲对他很包容。极目新闻评论。

“外卖诗人”亮相春晚，炙热的生命令人动容。

——1月28日晚，来自苏州昆山的外卖员王计兵亮相央视春晚的舞台。因为热爱，他20年来写下了6000多首诗，还出版了自己的诗集。新京报评论。

克服“节后综合征”，关键要积极调整状态。

——春节长假结束了，一些人还没有走出假期营造的心理舒适区，“节后综合征”如期“报到”。北京青年报评论。



2月4日，新一代全身超高磁场5.0T磁共振成像仪在复旦大学附属肿瘤医院放射诊断科开机，并为首位患者进行检查。5.0T磁共振堪称“人体显微镜”，能为医生提供更加精准的诊断依据。图为2月4日，该院医生操作5.0T磁共振成像仪为患者诊疗。健康时报记者尹薇 董颖钰文 医院供图



1月29日，正月初一，解放军总医院第九医学中心妇产科迎来首位“蛇年宝宝”。坚守一线的妇产科医护人员表示，春节期间，医院多数地方比平时安静，可产房总是充满生机。虽然不能陪伴家人，但看到新生命健康诞生，这就是最珍贵的新春贺礼。图为该院首位“蛇年宝宝”出生。张文艺摄 张威文

■ 健康提示

甲状腺结节大多没症状

2025年央视春晚中，有观众注意到小品演员马丽脖子有些肿，怀疑她患有甲状腺肿大。中山大学第一附属医院甲状腺外科副主任徐向东介绍，甲状腺结节大多数没有症状，结节很大的时候表现为压迫症状，比如吞咽困难、疼痛，压迫神经可以导致声音嘶哑或者喝水呛咳。甲状腺结节超声检查有6级，如果体检甲状腺功能正常，没有什么症状，3级或者以下，不用处理，每年定期检查就可以。健康时报记者高瑞瑞

一根香蕉赶走焦虑

香蕉不仅味美，还是能帮人缓解焦虑的“快乐水果”。研究表明，香蕉富含的维生素B₆能够帮助大脑合成血清素。血清素是一种神经递质，可以调节情绪，让人产生愉悦感和放松感，从而在一定程度上缓解焦虑情绪。同时，香蕉中还含有色氨酸，它是合成褪黑素的重要原料，对改善睡眠和调节情绪都有帮助。可将香蕉作为日常水果，每天吃1~2根，帮助调节情绪、预防焦虑产生。当焦虑情绪开始出现，吃1根香蕉，有助于在短时间内缓解紧张情绪。河南中医药大学第一附属医院刘飞祥 刘聪怡

“年饱”喝点柠檬水

北京友谊医院消化内科主任医师孟凡冬在人民日报健康客户端《大夫说》栏目中提醒，春节期间大量摄入高蛋白、高脂肪食物，以及碳酸饮料、酒类，都会引起消化不良，造成肠胃不适。适当喝三类水可以帮助缓解消化不良。第一类是柠檬水、苏打水，第二类是淡茶，第三类是姜茶、山楂水、陈皮水。此外，餐后散散步、揉揉腹也是一个有效的方法。健康时报记者董颖钰

半夜醒来别看时间

半夜醒来不要看时间，可能会影响再度入睡。半夜醒来看时间会在大脑留下时间印象，计算自己还有多少时间睡眠，导致焦虑心理难以再入睡，甚至失眠。此外，半夜起来看时间，可能还会影响睡眠质量或神经系统。所以，半夜起床如果不去看时间，直接闭眼放空，更容易再入睡。此外，半夜醒来不要喝太多水，频繁的起床和活动也会影响睡眠，可以在床头放一个装有温水的保温杯，如果半夜出现口渴的情况，喝一小口水，降低对睡眠的影响。浙江医院全科医学科副主任柴栖晨

- 02版 车厘子为何一个月不坏
- 03版 食疗方及早调理感冒
- 04版 节后留意分离焦虑
- 06版 当你被孩子激怒
- 07版 节后给身心一个缓冲

■ 健康简讯

默沙东将暂停向中国供应四价宫颈癌疫苗

2月4日，默沙东宣布将暂停向中国供应佳达修HPV宫颈癌疫苗。此次供应暂停将至少持续至2025年年中，原因是中国市场对HPV疫苗需求疲弱。此前，佳达修的大部分国际市场增长都来自中国。

健康时报记者武星如 刘玟妍

浙江一医院开设“祛风养肝”时令门诊

2月4日，浙江省中医药大学附属温州市中医院开设“祛风养肝”时令门诊。该门诊的诊疗特色是结合春季气候特点，为患者提供个性化的中医调理方案，帮助患者疏肝理气、祛风散邪，达到未病先防的效果。

健康时报记者谢菲

糖尿病性黄斑水肿新药获美国FDA批准

2月4日，罗氏宣布，美国食品药品监督管理局（FDA）已批准雷珠单抗注射液用于治疗糖尿病性黄斑水肿，每年仅需接受两次治疗。以往，糖尿病性黄斑水肿治疗通常每隔一至四个月进行一次常规眼部注射。

健康时报记者乔靖芳

王拥军获国际卒中领域临床医学最高奖

2月6日，北京天坛医院院长王拥军被授予“威廉·M·费恩伯格卒中卓越贡献奖”。该奖项被业界认为是国际卒中领域临床医学的最高奖。过去30年里，全球一共产生了12项在卒中再灌注治疗领域具有里程碑意义的证据，其中5项来自王拥军教授及其团队。健康时报记者徐诗瑜