

近期，流感频发引起广泛关注。流感病毒感染是自限性疾病，能够自我缓解、自行恢复，但处理不好仍然能致命——

近期，流感频发引起广泛关注。流感病毒感染是自限性疾病，能够自我缓解、自行恢复，但仍然能致命。

事实上，流感病毒致命由来已久。1918年暴发的西班牙大流感期间，全球至少5000万人因感染死亡。在个别疫情中，感染死亡率非常高。如当时一艘英国轮船上，75%船员感染，7%船员死亡。

随着流感疫苗的普遍接种和特效药物的研发使用，流感病毒对于人类的危害100多年来不断被削弱。中国疾控中心专家多次提醒公众尽早接种疫苗，这不仅能预防流感病毒的感染，也能够大幅降低轻症转为重症的几率。

近日，中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所研究员王大燕提醒，目前北半球国家多数处于流感流行季，由于各个地区的地理环境因素、气候环境因素不同，公众如果去往其他国家或地区，出行时也要注意防范流感等急性呼吸道传染。

防流感的有效措施



据媒体近日报道，2024年最后一周（12月23日至29日），日本全国定点医疗机构报告的流感患者人数首次超过30万人，刷新1999年采用现行统计方法以来的最高纪录。

那么，得了流感出现什么情况时应及时就医？中国疾病预防控制中心研究员王丽萍此前表示，流感一般1到2周可以自愈，但如果出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐和腹泻等重症倾向，应及时就医。孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础性疾病患者，属于高危人群，感染流感病毒之后易引发重症，建议这类人群感染后尽快就医治疗。

专家表示，早期使用抗流感病毒药物可减少流感病毒的复制、传播，而且可有效缩短病程，减少流感感染持续时间，有效预防重症和并发症的发生。

1月20日，国家卫生健康委发布《流行性感冒诊疗方案（2025年版）》中明确的

抗流感病毒治疗原则指出，在流感流行季，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。发病时间超过48小时有重型（危重型）高危因素的患者和重型/危重型患者，如流感病毒病原学阳性，仍应采取抗病毒治疗。重型/危重型患者根据病原学结果，可适当延长疗程。

由于变异快、免疫逃逸能力强，流感病毒一直都是传染病防控领域的重点“监控对象”。中国疾控中心的监测结果显示，目前流行的流感病毒对于抗病毒药物敏感，药物治疗有效。

在多个抗流感病毒药物中，奥司他韦和玛巴洛沙韦由于见效快、阻断病毒传播机制明确为人们所熟知。“两种药的作用靶点不同。奥司他韦是神经氨酸酶抑制剂，神经氨酸酶可抑制病毒重要的蛋白活性，起到阻断病毒的效果。”河北省邯郸市人民

医院院长、主任药师李楠介绍，玛巴洛沙韦作为前体物质进入人体后，可合成一种能直接抑制病毒内部核蛋白的物质——巴洛沙韦，从而阻止病毒复制。

一项发表在《柳叶刀·感染病学》上的研究显示，相较于奥司他韦，玛巴洛沙韦能更快地阻止病毒排毒。“有的患者吃奥司他韦效果不明显，服用玛巴洛沙韦或将更好地缓解症状。”李楠说。

李楠提醒，也有患者可能同时感染多种病原体，想“药到病除”，最重要的是及时就医，明确病原体，然后对症用药。

王大燕表示，预防流感最有效、最经济的手段是接种流感疫苗，接种流感疫苗可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。对于每个个体而言，接种疫苗后，机体在一段时间内会产生具有保护效果和足够水平的抗体，能够减少感染几率、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症和死亡的风险。

据《科技日报》

●管不住嘴不妨这样做●

防长膘的正确干饭顺序



节日期间各种可口佳肴、美味年货让人管不住嘴，一不小心就“长膘”了。其实，胖瘦永远都是能量的较量，如果能量摄入多、消耗少，肯定容易胖，反之就会瘦。

有没有什么方法可以让我们胖得没有那么快呢？答案是，还真有。听西安交通大学附属第一医院营养师宋戈给我们介绍：

我们的消化系统是一条长长的消灭食物的“战线”，那么一旦有食物开始进入胃，这条“战线”就需要投入不同的“兵力”（消化液）来消化食

物。所以，我们要养成一个良好的进餐顺序。

首先，饭前喝汤能够提供一部分饱腹感，喝一小杯水或吃少量水果，也可以起到同样的效果。

其次，我们最好吃一些高纤维食物“打底”，优先选择菠菜、油菜等深绿叶蔬菜。它们的到来，并不会引起血糖的大幅波动。我们嘎吱嘎吱嚼着蔬菜的时候，大脑这个总指挥同时对后方——肠胃发出指令：“准备好了啊！”

接着，摄入高蛋白的瘦肉、去皮鸡鸭、鱼、虾、鸡蛋、豆腐等。蛋白质

大部队及时赶到，身体也已经为此做好准备，所以胃一点也不害怕，继续加快蠕动的速度和提高释放胃酸的效率。

最后吃主食，土豆、山药、芋头等薯芋类食物要跟主食放在一起吃，并替换部分主食，也可用粗杂粮替代部分白米白面。碳水化合物具备快速进入身体，让血糖水平飙升的技能。因此，最后再让碳水化合物“见缝插针”地进来，先前的膳食纤维和蛋白质一定程度上能阻碍它们“兴风作浪”。

据中国科普网



钟楼梯，人体需消耗热量约837.2焦耳，下楼消耗热量为上楼的三分之一。

爬楼梯健身的方法因人而异，速度可快、可慢、可匀速、可变速。爬楼梯的正确姿势是要用自己觉得较有力的腿迈上台阶，然后将整个脚掌平稳放在台阶上，要注意膝盖朝前，避免内外八字脚。同时，上半身保持直立，切勿前倾。下楼梯的时候，人的重心在后面的腿上，因此我们要先迈出感觉相对较弱的那条腿。

爬楼梯的强度应根据个人体质，以不感觉过度吃力为好，每次进行10-15分钟。骨关节病患者、心脏病患者、肺病患者、高血压患者、糖尿病患者等人群不宜进行爬楼梯运动。

据中国科普网

动起来是胡吃海塞后的后悔药

如果大餐已经下肚，又懒得出门去健身房，不如用居家运动来“补救”一下吧。国家体育总局体育科学研究所副研究员张铭给大家普及无器械在家锻炼教程：

陪爸妈练练腿

人老腿先老，腿部肌肉流失会造成腿脚不利索，因此，腿部肌肉力量锻炼尤为重要。老年人要想腿脚利索，上下楼梯不费劲，除了及时补钙，锻炼腿部肌肉也非常重要。教给大家2个练腿的动作，由易到难，我们可以带着父母一起练起来。

椅子起身：第一，坐在椅子上，臀部往前挪到一半位于椅子外面。脚掌后挪，感受小腿后侧的拉伸感；第二，身体

坐直，膝盖不要内扣；第三，起身前让上身前倾，感受臀部的拉伸感。借助臀部与脚踝的力量快速起身。起身过程中保持重心位于脚的中间。每组15-20次，做3组。

徒手深蹲：一是建议要蹲到自己的大腿和地面平行；二是深蹲时还要注意脚尖略向外打开，不超过30度，双脚不要平行；三是腰背始终保持挺直，骨盆始终保持中立位。每组15-20次，做3组。

爬楼梯好处多

既往研究发现，人上下楼梯所消耗的热量，比相同时间的散步多5倍，比游泳多2.5倍，比打乒乓球多2倍，比跑步多0.25倍。爬楼梯有助于减肥，爬10分

慎用高铁上的插座充电

最近不少人奔波路上。在高铁上，当手机、电脑、平板这些打发时间的设备电量告急时，人们往往将目光投向列车上的插座。然而，不少人心中充满疑惑：在列车上充电会不会触电？高铁的电源会把手机充坏吗？

天津大学研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠介绍，如今，我国的列车基本是电力机车，靠车顶上的受电弓从上方电网取电。这些电既可以作为高铁行驶的动力来源，也可以在变压器处理、交直流转换后，成为电压220伏、频率50赫兹的单相交流电，供车内使用，如座位下方的电源插座等。“列车上的插座，在设计时考虑了安全性，如所处位置比较刁钻，不容易直接摸到，也不容易被水淋，从一定程度上避免了触电的危险。”

但是，陈亚楠提醒，在变压器处理和交直流转换的过程中，电力会附带高频脉冲。如果手机充电器滤波功能不强，无法有效过滤这些高频脉冲，可能导致手机屏幕失灵、元件老化，甚至损坏手机。

此外，高铁每隔50公里会有一座牵引变电站给车供电，变电站转换时会经历断电又瞬间通电的过程，“这种瞬态波动电压可能会对手机电池管理系统和充电电路产生冲击，甚至损伤手机。”陈亚楠说。

那么，在高铁上如何给电子设备安全充电？“最好还是自带充电宝，高铁电源供应急使用，不要将手机一直插在插座上。”陈亚楠表示，可以多带几个充电宝，但要注意单个的容量不超过27000毫安。

如果不可避免要使用高铁插座充电，应使用原装充电器和数据线，最好是使用具有强化稳压和滤波功能的优质充电器，以保护电子设备免受高频脉冲和瞬态波动电压的伤害。

充电过程中不要频繁操作手机，尤其是避免大型游戏、视频播放等高功耗任务，减少手机负荷，降低不稳定电流和电压带来的潜在危害；充电时，也要留意手机的充电状态，出现异常发热、触屏不灵敏等情况，需立即停止充电。

据《科普时报》

