

流感≠感冒 防护千万别大意

天气渐凉、秋意渐浓，流感也悄然开始活跃。不同于普通感冒，流感全身症状更重，甚至可能导致死亡。面对即将到来的流感季，大家无需慌张，且听重庆市疾控中心传防所专家支招科学防护手段、守护健康。

流感不是普通感冒

流感为流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，与普通感冒相比，流感全身症状明显，典型表现为高热（体温可达39-40℃）、头痛、咽痛、全身肌肉酸痛、乏力等。而普通感冒主要是上呼

吸道症状明显，如鼻塞、流涕、打喷嚏等，发热程度较轻，病程也相对较短。流感为自限性疾病，但部分患者病情进展迅速，可并发肺炎、脑膜炎、心肌炎等，诱发多器官衰竭，甚至危及生命。因此，我们可不能对流感掉以轻心。

流感是这样传播的

流感以呼吸道飞沫传播为主，也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在人群密集且密闭或通风不良的特殊环境下，还可能通过气溶胶的形式传播。

这些人群易感

所有年龄的人群普遍易感。65岁及以上老年人、5岁以下儿童、慢性基础性病患者以及孕产妇等人群感染流感病毒后出现严重并发症的风险较高，需要特别注意。

科学预防流感

接种流感疫苗：是预防流感有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。儿童、老年人、医务人员等重点人群，建议及时接种流感疫苗。

保持良好个人卫生习惯：注意勤洗手、保持手卫生；咳嗽、打喷嚏用纸巾或手肘挡住口鼻；加强室内环境通风、换气；在高发季节，尽量少去通风条件较差、人群密集的公共场所，如必须前往建议科学佩戴口罩等。

保持良好的生活习惯：充足睡眠、均衡饮食、适量运动和良好心态等健康的生活习惯，有助于增强自身免疫力，提高抵抗力。

若出现持续高热不退、症状加重情况，应及时就医。

重庆疾控

秋风起 花粉飞 谨防鼻炎闹

告别暑热，我国迎来了秋高气爽的金秋时节。然而，对于不少人来说，秋天却意味着另一个烦恼的开始——过敏性鼻炎。鼻痒、鼻塞、狂打喷嚏、鼻涕流个不停，有的人还伴有眼睛痒、喉咙痒等症状，这些可能都是花粉这一“元凶”在作祟。

北京市疾病预防控制中心环境卫生所的专家就来跟大家分享秋季花粉“防御指南”。

看天出行

根据北京市气象服务中心最新花粉监测预报，入秋后，菊科蒿属、藜科、桑科等植物进入盛花期，花粉随风飘散，成为过敏人群的“隐形困扰”。花粉过敏者可以关注“花粉监测预报”公众号或“花粉健康宝”小程序，及时获取最新的花粉监测预报信息及过敏风险等级提示。花粉浓度高峰时段通常在每天10时至17时，这期间尽量减少户外活动，尽可能减少花粉的吸入量。

减少暴露

避免直接接触过敏源，是减少过敏的有效方法。如果需要外出，建议佩戴口罩、防护镜，穿长袖衣物，避免裸露皮肤与花粉的直接接触。避免前往植物密集区域。还有一个细节要注意，回到家中要及时更换衣物并洗手、洗脸，若

接触了较多过敏原，回家后可用生理盐水清洗鼻腔，减少花粉残留。此外，花粉浓度高峰时段减少开窗频次。用湿拖把、湿抹布等清洁室内，避免花粉飞扬；尽量不要在室外晾晒床单、衣物等，避免沾染花粉。雨后空气清新，花粉浓度降低，是户外活动的好时机。

提高免疫力

自身的免疫力就是抵抗花粉过敏最好的“金钟罩”。日常要保证良好睡眠，因为熬夜易造成免疫功能障碍，导致过敏症状频发；饮食宜营养均衡，多吃绿色的、新鲜的食物，适量饮水。适量运动可以提高机体免疫力，但最好选择清晨或雨后室外花粉浓度较低的时间段进行锻炼。此外，保持良好心情也很重要。

及时就医

专家建议花粉过敏或有哮喘和其他过敏症状的患者，应注意适当增减衣物，避免着凉感冒，防止加重过敏症状。

同时，出现花粉过敏症状或感到不适时，不要自行把过敏当做普通感冒治疗，更要警惕“三无”偏方，应及时前往正规的医院、药房，在专业医师、药师的指导下科学、持续、规范用药。

北京青年报

酱油“零添加”是没加什么？看食品标签注意这些细节

一组数据显示，市场上酱油产品标注“零添加”字样的超过400种。“零添加”到底是什么都没添加，还是没有添加特定物质？食品标签新国标发布近半年，目前酱油产品整体质量如何？

今年3月，国家卫健委会同市场监管总局发布新的国家标准，明确预包装食品不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行强调。

新国标将于2027年3月16日正式实施，给企业设置了2年过渡期。

酱油抽检超10万批次合格率稳定在99%以上

记者近日专门前往山东省食品药品检验研究院了解情况，这家权威检测机构长期承担酱油产品监督抽查任务。山东省食品药品检验研究院高级工程师杨振东：从2022年到2024年，全国的市场监管部门对酱油的抽检超过10万批次，合格率持续稳定在99%以上，整体质量状况比较好。

山东省食品药品检验研究院一项调查显示，目前市场上，酱油产品在标签上标注“零添加”字样的超过400种，这些标注种类主要有“零添加防腐剂”“零添加甜味剂”“零添加着色剂”“零添加增味剂”“不使用任何添加剂”等。

记者注意到，这些酱油产品绝大多数都将“零添加”三个字采用大号字体在标签醒目位置标注，而“零添加”具体涉及的内容在标签中的字体很小，不太容易找到。

山东省食品药品检验研究院高级工程师杨振东：我们这次调研中，超过四分之一的产品标示了“零添加”，其中，4%的产品只标了“零添加”三个字，没有标到底“零添加”了哪种成分。所以最终解释权在商家。

专家表示，这样的标识方式容易误导消费者，使消费者误认为“零添加”某

种食品添加剂为不添加任何食品添加剂。消费者在购买时，需要仔细辨别和了解产品的实际成分。

各地加快推进酱油标签标识整改和完善

当前，新国标正处在过渡期，这些标有“零添加”字样的酱油企业是如何改进的？

在四川省眉山市一家酱油生产企业，当地市场监管部门食品生产科执法人员和企业技术人员座谈，解答企业遇到的问题。

四川眉山市市场监督管理局食品生产科黄泽慧：我们现在是要求企业在过渡期内，按照新标准及管理办法来改版，然后进行专项审核，尽量在过渡期内达到要求。

某酱油企业研发总监郭建：不标示“零添加”的，我们肯定要把它给取缔掉，让消费者更直观看到酱油里用了哪些配料。我们准备今年之内完成修订。

近日，中国调味品协会在全国调味品行业食品质量安全大会上发出倡议，倡导企业提前实施食品标签标识新法规、新标准，主动优化食品标签标识内容。

多地鼓励食品企业实行食品添加剂减量行动

市场监管部门也鼓励引导企业开展食品添加剂减量行动。

目前，四川、江苏等地都正式启动了食品添加剂减量、减品种“双减”行动，向食品生产企业发出食品添加剂“双减”倡议。

市场监管总局食品生产司监管四处一级调研员 曲传勇：指导企业通过加大研发投入，严格配方审查，优化产品配方和技术路线，改进生产工艺和生产环境，降低对食品添加剂的使用需求。

央视网

助眠神器是噱头还是风口？

面对五花八门的睡眠神器，迷茫的消费者“选择困难”，只好一次次地试错。信息不对称的消费者，由于不擅长辨别产品资质、判断产品功效，只好凭感觉购物。愤怒的消费者，在亲身感受到产品的安全风险之后，再难以信任商家打出的助眠广告。

助眠神器，很容易和“智商税”画等号。汪光磊指出，问题在于，当前消费者对有效助眠产品有着巨大需求，但目前市场供给尚不成熟，信息也不完全透明。

“海量产品的宣传五花八门，但人们在选择睡眠产品时，往往缺乏权威、统一的评判依据。”他说。2024年，睡眠产业分会出台《国内首份聚焦睡眠环境的〈近体睡眠环境舒适度〉团体标准》，针对睡眠环境舒适度，为产品研发、检测认证和消费者选购提供了依据，但行业仍有诸多标准亟待建立。

此外，大多数新兴产品缺乏长期、大样本的随访研究来证明其效果持久性，尚未经历长时间的市场检验。总体上看，行业标准滞后，缺乏统一的技术规范和健康认证，影响了国内消费者的信任度。

消费者购买习惯也与发达国家有显著区别。以需要呼吸机的场景为例，在美国，受睡眠障碍困扰的患者会先去家庭医生生，家庭医生先将其推荐给睡眠专科医生，由其为患者完成“睡眠研

究”监测，基于各项数据分析开出处方，包含呼吸机和参数建议。患者拿着处方找到呼吸治疗师，就可以在他的指导下购买、使用呼吸机。而在国内，患者更容易接触到作为消费品的家用呼吸机，尤其是线上渠道。

全球睡眠产品市场背后，各国之间存在较大的监管逻辑和健康理念差异，直接影响了产品的可获得性和公众认知。

以助眠“网红”褪黑素为例，由于其副作用争议较大，关于褪黑素的使用，全球规定不一，大多数国家对褪黑素的使用保持谨慎态度。德国监管最为严格，尚不允许对其进行药物登记。在中国，褪黑素被严格限定为保健食品，不可替代药物治疗失眠，且保健功能限定为改善睡眠。

然而，一个值得担忧的现象是，褪黑素产品却以零食化的创新形式悄然走红。某买药平台2024年底数据显示，褪黑素片销量增长明显，购买主力集中在“90后”“00后”群体，占比超70%。为迎合年轻人，褪黑素产品形态正从传统药丸向软糖、喷雾等“情绪零食”转变。

从助眠香薰、眼罩到催眠App、白噪声音频，再到床垫、器械、食品等领域，助眠已成生意经，由失眠引发的市场红利成为新风口。但风口之下，存在巨大的行业争议。

中国新闻周刊



吃鱼到底有多好？哪些部位最该吃？怎么吃才科学？今天就一次性说清楚。

鱼的营养有多优秀？说鱼是“营养全能王”一点不夸张，它的价值主要体现在三方面：一是优质蛋白库，鱼肉蛋白质含量高达15%-22%，而且好消化，老人、小孩、肠胃弱的人都能轻松吸收；二是不饱和脂肪酸的大户，别看脂肪含量低，只有1%到10%，但富含EPA和DHA，这俩可是大脑和眼睛的“好朋友”，对智力发育和视力保护特别重要；三是维生素和矿物质组合的集合体，钙、钾、锌和硒等微量元素一应俱全，还有维生素A和B等等，能够满足人体的综合营养需求。

拿常见的鱼举例：像冷水性的虹鳟鱼，100克鱼肉就含有206微克的维生素A，是草鱼的近20倍；海洋捕捞的带鱼的硒含量达到36.57微克，比草鱼高3倍多；大口黑鲈的硒含量2.83毫克，是补充微量元素的好选择。

中国居民膳食指南2022指出，增加鱼类摄入，可降低全因死亡风险及脑卒中、痴呆及认知功能障碍的发病风险。被扔掉的边角料其实都是宝。其实鱼除了鱼肉外，鱼眼、鱼鳞、鱼骨、鱼肠、鱼肝等副产物，富含胶原蛋白、不饱和脂肪酸、矿物质等营养元素，具有较高的精深加工开发价值，主要用途包括：

- 一是加工成饲料鱼粉；
- 二是鱼头、鱼骨可以加工成鱼骨粉；
- 三是从鱼体内脏中提取鱼油，提炼EPA和DHA等制品；
- 四是从鱼鳞中提取鱼鳞胶等有效成分。

科学吃鱼，量和频率很关键。到底该吃多少鱼？《中国居民膳食指南2022》给出了明确的答案：每天吃鱼、禽、蛋、瘦肉总共吃120到200克，优先选择鱼类；每周最好吃鱼两次，或者总

共吃300到500克的鱼。

特殊人群有讲究：其中0到6岁的宝宝，每天建议吃18到43克；75岁以上老人建议25到50克；其他人群建议45到75克。这就够了，记住这个量，既能补营养，又不给身体增添负担。

鱼的哪个部位最营养？吃对了更美味。鱼的不同部位，营养和口感大不相同。

鱼肉是蛋白质的主力区，含有15%-22%的蛋白质，消化吸收无压力。比如大口黑鲈，不仅蛋白质丰富，

其EPA和DHA占比分别达到12.5%和18%，是人体补充EPA和DHA的优质食材。小窍门：想补充蛋白，选鱼背，其中鱼背肌肉蛋白质含量最高；想尝肥美，选鱼腹和鱼尾，因为其脂肪含量更丰富。比如斑点叉尾鲌，其背部蛋白质占16.92%，尾部脂肪占7.05%，各有侧重。

鱼皮是胶原蛋白的冠军，蛋白质含量高达28.1%-33.14%。在我们研究的不同种类中，罗非鱼的鱼皮蛋白含量最高，达到33.14%；虹鳟鱼的鱼皮胶原蛋白占总蛋白含量的80%以上，还带有

鲜味氨基酸，又营养又好吃。

鱼头，别小看鱼头，占鱼体的24%-34%左右，但营养超丰富。比如鳊鱼头，也就是我们常说的胖头鱼，其蛋白质含量达到18.32%，和鱼肉差不多，钙、铁、维生素B1也很足。

鱼真是全身都是宝，从鱼肉到鱼皮到鱼头，再到被忽略的鱼卵、鱼鳔，都藏着独特营养。记住每周吃两次鱼，控制好量，根据需求选部位，就能把鱼的营养吃进身体里。

科普中国

“AI 医生”为健康“保驾护航”

前不久，在北京，一场别开生面的医生专业能力“PK”在业界引发了热议——在国家儿童医学中心、北京儿童医院会诊中心，多名专家围坐在一起，与电脑里的AI（人工智能）儿科医生同台竞技。

这是一场疑难病多学科会诊，对象是10名患儿。在他们的治疗方案上，AI儿科医生与专家组的意见高度吻合。根据患儿病例报告里的某个单项指标，AI儿科医生也能给出有针对性的建议。

这只是“AI医生”的一次“小试牛刀”。从手术机器人到医疗大模型，不论是作为医生助手“上岗”，还是赋能医疗器械研发、智慧医院管理，在医疗领域，AI正在从“工具”成长为“伙伴”。

AI模型助力医生“把脉问诊”

“患者有长期高海拔地区居住史，出现头痛、恶心、呕吐，活动后胸闷、气促、双下肢水肿，考虑有高原病可能……建议处理措施：吸氧和卧床休息，缓解缺氧症状……”

不久前，在四川成都市，通用健康公司所属三六三医院犀浦院区全科医学门诊，医师祝红梅接诊了一名病情复杂的患者。她在门诊系统里点击“DeepSeek深度思考模型”，输入患者病情描述，模型快速思考，给出病因分析、检查建议和治疗方案。随后，她根据回答内容又追问了其他问题。经过科室主任医师的审核和综合判断，她给患者制定了治疗方案。作为一名年轻医生，祝红梅在门诊里面对一些复杂病例时，通过及时求助“DeepSeek深度思考模型”，有效提高了诊疗效率。

和三六三医院一样，如今，中国越来越多医疗机构开始将AI应用到医疗服务中，让AI模型助力“把脉问诊”。

据不完全统计，已有超过100家医

院完成DeepSeek的本地部署，遍布北京、上海、安徽、四川等20多个省份，一些医院则通过与AI公司合作，开发专科AI医生模型，为医生诊疗提供助力。许多开发人工智能大模型的AI公司，也加快在医疗领域的布局步伐。

不久前，科大讯飞在香港数码港发布星火医疗大模型V2.5国际版，全面升级讯飞晓医APP。

讯飞医疗相关负责人告诉本报记者，星火医疗大模型V2.5国际版进一步拓展了医疗专科能力。其在全科诊疗能力基础上，还可实现深层次专科诊断推理，切实提高临床实用性。在心血管内科、儿科、呼吸内科等临床诊疗场景中，大模型的综合诊疗能力达三甲医院主治医师水平，推动医疗人工智能从全科服务向更复杂专科领域纵深拓展，为临床决策和患者健康管理注入智慧新动能。

依托星火医疗大模型技术底座，讯飞医疗打造了面向居民的AI健康助手应用——讯飞晓医，通过打造个人数字健康空间，为求诊人士提供覆盖“看病前、用药时、检查后”三大健康场景的个性化、专业且实用的健康咨询服务。目前，讯飞晓医下载量已突破2400万，累计完成超1.4亿次AI咨询量。

政策力推“AI+医疗”深度融合

近年来，国务院和相关部委机构密集出台政策，力推“AI+医疗”的深度融合与数据要素市场化。

2024年11月，国家卫生健康委等三部门联合发布《卫生健康行业人工智能应用场景区参考指引》，明确了84个细分领域的基本概念和应用场景，为“人工智能+医疗健康”提供规范化的发展路径。当月，国家医保局将AI辅助诊疗技术纳入医疗服务价格项目立项指南，首次确立其收费依据，打通关键技

术的价值转化路径。随后，地方政府与医疗机构积极响应，加速推动试点与应用落地。

今年4月，工业和信息化部、商务部、国家卫生健康委等七部门联合印发《医药工业智能化转型实施方案（2025—2030年）》，明确提出深化人工智能赋能应用，支持医药大模型技术产品研发，并开展“人工智能赋能医药全产业链”应用试点。

7月，《国家药监局关于发布优化全生命周期监管支持高端医疗器械创新发展有关举措的公告》提出，“简化核心算法不变而算法性能优化人工智能医疗器械产品变更注册要求”。与此同时，加快制定外骨骼机器人等行业标准。

专家表示，“AI+医疗”发展前景广阔，通过技术赋能，人们可以享有更智能便捷的高质量健康服务。

技术赋能让就医更有温度

将患者的症状输入“智能助理”系统，系统会自动进行AI智能化分析并给出辅助诊断。医生在下医嘱时，“智能助理”也会进行相关用药风险提示，进一步提高处方规范性……日前，在安徽省合肥科大讯飞人工智能体验馆，工作人员向本报记者展示了“智能助理”给基层问诊带来的便捷与高效。

“在一些偏远地区，AI技术可以有效辅助当地全科医生给患者进行诊疗工作。”科大讯飞品牌市场中心副总经理董斌介绍，作为首个通过国家执业医师资格考试医学综合笔试测试的人工智能系统，2018年应用以来，“智能助理”已覆盖全国692个区县超7.3万个基层医疗机构，累计提供超10亿次AI辅助建议，规范病历历超3.8亿次，覆盖疾病病数逾1800种。

不仅是基层问诊，随着AI与医疗

人民日报海外版