

流感的传染期有多久？如何自行判断已没有传染性？

中疾控解答

日前国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况,并回答记者提问。

会上,有记者提问,流感超过一周还有传染性吗? 它的传染期一般是多久? 如何自行判断已没有传染性,可以自行返岗和返校?

中国疾病预防控制中心病毒病所研究员王大燕表示,流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,从潜伏期末

到急性期都有传染性,一般来说,排毒时间多为3~7天,儿童、免疫功能损伤以及危重症患者排毒时间可能超过一周。

王大燕介绍,流感主要以发热、头痛、肌肉关节酸痛等起病,发热可以达到39℃~40℃,可以有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕,可以出现畏寒、寒战、乏力、食欲减退等全身症状,部分患者的症状轻微或者无症状。无并发症者多于发病

3~5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但是咳嗽、体力恢复往往需要更长时间。

王大燕提醒,感染流感后,症状较轻的可以居家休息,但如果出现39℃以上的高热、使用退热药物效果不佳,或者有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等,需要及时就医。老年人、婴幼儿、慢性病者以及孕妇等人群感染

流感后较易发展为重症或者危重症,应当高度重视,早就医,根据医嘱尽早给予药物治疗。

“流感患者通常满足以下条件可认为不再传染,体温正常≥24小时并且症状明显好转≥48小时。免疫力较弱者可能需要延长观察期。具体判断需结合症状、时间、检测结果综合评估,必要时还应结合医嘱返岗返校。”王大燕说。

人民网

你吃的轻食真能减脂吗？

实用减脂食谱快来收藏

为了减重,很多人选择吃减脂餐。轻食凭借清新的搭配和“低负担”的标签,成为很多人减脂期的饮食首选。不过,一些人发现自己吃了一段时间的轻食后,体重不降反而增加了。这是为什么呢? 轻食就是减脂餐吗? 减脂餐该怎么吃才能减重?

轻食的组成部分有哪些

轻食强调一种均衡无负担的饮食理念,推崇食材的新鲜、天然和多样,烹饪方式简单健康,注重保留食材本身的营养成分和原汁原味,但对能量无强制性限制,目标在于减轻身体负担,适合大多数人群,尤其是注重健康饮食的人群。一份合格的轻食,通常包含以下几部分。

高纤蔬菜:如西红柿、黄瓜、油菜、西蓝花、生菜等,能量低,可提供维生素、矿物质,富含膳食纤维。

优质蛋白质:如鸡胸肉、虾仁、鱼肉、牛肉、鸡蛋等动物蛋白质,黄豆、鹰嘴豆、毛豆等植物蛋白质,有助于维持生理功能,增加饱腹感。

优质碳水化合物:如糙米、燕麦、全麦面包等全谷类,红薯、紫薯、山药、芋头等薯类,是机体供能的主要物质。轻食并非完全“低碳”,而是要选择血糖生成指数低的复合碳水化合物。

优质脂肪:如杏仁、核桃、腰果、奇亚籽、橄榄油、亚麻籽油等,有助于高效供能及储能,促进脂溶性维生素的吸收。

酱料:这是决定轻食是否健康的关键,推荐使用油醋汁、柠檬汁、低脂酸奶酱等,需警惕蛋黄酱、千岛酱、奶油酱、芝麻酱等脂肪和糖含量高的酱料。

轻食减脂的隐形陷阱

“轻食等于减脂餐”“轻食能量低”,这些是消费者对轻食普遍的误解。轻食的核心是“低负担”,但其实能量并不低。值得注意的是,市面上有很多打着轻食招牌的“伪轻食”。从营养成分来看,市售轻食常存在以下隐形陷阱。

碳水陷阱:过量的主食+很少的蔬菜+不足量的蛋白质的组合,碳水严重超标,膳食纤维和蛋白质却少得可怜,



营养不均衡,能量还高。

酱料陷阱:很多轻食为提升口感,会搭配高糖、高油的沙拉酱、千岛酱、芝麻酱等酱料,单是这些酱料的能量,就可达到200~300千卡,是妥妥的“能量刺客”。

营养失衡:轻食过度偏重蔬菜,忽略蛋白质和碳水,蛋白质来源只有几片鸡胸肉和半个水煮蛋,长期缺乏蛋白质及碳水会让身体陷入“节能状态”,降低基础代谢水平。

减脂餐的正确打开方式

减脂餐是针对有减脂需求的人群设计的餐食,旨在通过合理的营养搭配,达到健康减脂的目的,核心是制造能量缺口。一餐吃多少? 记住口诀:伸

出你的手,1拳主食1掌肉,2~3拳蔬菜管够。也可以准备一个“411”分格餐盘:1/2蔬菜(除了淀粉类蔬菜如土豆、山药、玉米等,其他蔬菜可以自由选择)+1/4优质蛋白质(鸡蛋、鸡胸肉、瘦牛肉、鱼肉及大豆制品等)+1/4优质碳水(杂粮饭、红薯、玉米、山药等),1天食盐摄入量不超过5克,食用油选择植物油,且不超过25克。

早餐

早餐要兼顾唤醒代谢和持久供能,推荐“全谷物+优质蛋白+少量蔬果”的组合,举例来说就是1片全麦面包+1个水煮蛋+1杯无糖豆浆+半根黄瓜。

午餐

午餐需兼顾饱腹感与减脂效率,遵

循“适量优质碳水+足量蛋白质+大量蔬菜”的原则,举例来说就是半碗糙米饭+香煎三文鱼100克+清炒菠菜250克。

晚餐

晚餐应清淡减量,推荐“少量优质碳水+适量蛋白质+足量蔬菜”组合,举例来说就是1小块紫薯+蒸鸡胸肉80克+清炒黄瓜200克。

减脂的关键不是吃什么,而是怎么吃,不管是选择轻食还是减脂餐,都要把握“营养均衡、能量可控”的核心逻辑,减脂餐最好根据个人的身体状况来设计和调整,以确保在减脂的同时,不会对身体健康造成不良影响。

健康中国

医生提醒:睡个好觉应注意什么？

近日,笔者因睡不好觉,专门去铜陵市立医院咨询,受到原门诊部张主任医师的热情传教。他说:良好的睡眠与心理健康息息相关。他提醒我“睡眠是人体最基本的生理需要,它和体力、智力、情绪一样具有波动性,不要刻板要求自己睡眠时间保证在几个小时之内。睡眠和心跳、呼吸一样不受自主意识的控制,保持平和心态,消除对睡眠的过度紧张,才是保证睡眠质量的关键。

如果睡眠问题没有引起身体不适,也不影响白天的正常生活,便无需过分在意。平日里要学习压力管理和情绪调节的方法,始

终保持良好的心态,当遭遇重大生活变故或环境改变时,需要注意及时调整情绪,主动寻求支持,避免负面情绪累积影响睡眠。

在睡眠卫生保健上也要多下些功夫,保持规律生活作息,形成良好稳定的生物钟。自觉营造舒适的睡眠环境,睡前要远离手机、平板电脑等电子产品;试试正念冥想、身体扫描等心理自助方法,帮助身心放松、引导睡眠;并要养成良好的生活习惯,控酒、茶、咖啡、吸烟等可能干扰睡眠的物质摄入。

殷修武

擤鼻涕擤出高血压？这个动作危险！

得了感冒最受的就是鼻塞、流鼻涕,这时,很多人会下意识用力擤鼻涕,觉得这样能更快通气,殊不知这个看似痛快的擤鼻涕方法是错的,尤其是“两个鼻孔一起用力擤”。

擤鼻涕“翻车”的后果

儿童易患中耳炎 鼻腔和耳朵之间有个“小管子”(咽鼓管),又短又直。感冒时咽鼓管黏膜肿胀、堵塞,中耳形成负压,分泌物积聚,用力擤鼻涕时,鼻腔里的压力会把鼻涕和病原体直接“压”进耳朵里,引发中耳炎,疼得孩子直哭,还可能影响听力。

老人可能血压飙升 有高血压、动脉硬化等基础疾病的人,用力擤鼻涕会让胸腔和血管压力突然变化,导致血管收缩,擤鼻涕后血压一过性升高,容易头晕、头痛,甚至有危险。

正确擤鼻涕只需两步

拿张柔软的纸巾,轻轻压住一侧鼻孔;第一步,用另一侧鼻孔轻轻呼气,把鼻涕擤出来(别太用力! 能擤出就行);第二步,换边重复,擤完洗手,避免手上沾病毒。如果孩子不会的话,家长可以用吸鼻器帮忙,别让孩子自己使劲擤。

专家提醒,鼻塞严重,鼻涕过于黏稠,难以擤出时;伴有鼻子出血或鼻黏膜破损时;有高血压、心脏病、脑血管疾病等基础疾病时;儿童、老年人等身体抵抗力较弱的人群,尽量避免用力擤鼻涕,必要时寻求医生帮助,以免加重症

状、延长病程。

缓解鼻堵 这几招超管用

不用吃药,靠这些小方法就能舒服很多,全家都能用:

增加湿度 营造鼻子最爱的“小环境”。鼻黏膜喜欢湿润,干燥会加重难受。可以烧杯温水,把鼻子凑到杯口(别太近,避免烫伤),吸5至10分钟蒸汽;或者洗完澡后在浴室里多待一会儿,利用浴室的水蒸气滋润鼻子,鼻涕会变软,鼻塞也能缓解。家里放个加湿器,把湿度调到50%~60%也很管用。

给鼻黏膜洗个澡 用生理盐水喷雾可以给鼻黏膜保湿。生理盐水喷雾剂(或洗鼻盐),每天喷2至3次,每次每个鼻孔1至2下。它不含药,温和又安全,婴儿、孕妇都能用,能直接湿润鼻黏膜,稀释鼻涕,还能把鼻腔里的病菌冲掉,缓解鼻塞超有效。

辅助通气大法,大家可以根据需要,选择性采用:

调整睡眠姿势 鼻塞影响睡觉;试试侧着睡,把头部垫高一点,利用重力减轻鼻塞。

通气鼻贴 年龄大的孩子和成人可以用通气鼻贴,物理扩张鼻腔,不影响健康,但每天使用不超过12小时,如局部皮肤破损或过敏反应避免使用。或用温热的毛巾敷在鼻部,每次10至15分钟,每天2至3次,缓解鼻塞。

北京青年报

血色素正常 为啥就“血虚”了

验血报告显示血色素正常,为什么还会“血虚”? 其实,中医所指的血虚和西医说的贫血不是一码事。

不贫血也可以“血虚”

李女士最近总觉得身上没劲,老犯头晕、心悸,在工位上坐久了还觉得手脚发凉、麻木。同事关心她:“你脸色有点苍白,会不会是贫血了? 去医院抽个血查查吧?”此后,李女士在医院拿着指标正常的血常规化验单松了一口气,同时又暗暗纳闷:既然不是贫血,那我这是怎么了呢?

经同事推荐,李女士在中医门诊服用中药治疗后,头晕乏力明显改善。她不禁询问医生:我的症状是什么原因导致的? 中医回答:这是中医“血虚证”的表现。李女士更不解了:我的血色素完全正常,怎么就“血虚”了? 中医听闻微笑说:“中医的血虚和西医的贫血可不一样。”

现代医学“贫血”与中医“血虚”,源于两种不同的医学视角:一个以实验室数据为标尺,另一个则以整体功能状态为依据。

中西医所指的“血”有差别

西医对血的定义是“血液”的概念,主要基于其物质基础:血液在心脏和血管腔内循环流动,由血浆和血细胞组成。中医对血的论述包含“物质和功能”两方面,理论基础可追溯到战国时期。相传扁鹊所著的《难经》就提到“血主濡之”,此处的“濡”有营养的含义。现代《中医学》对“血”的定义:循行于脉

中的富有营养的红色液态物质,是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。因此中医对“血”的认识包含其物质基础并强调血的营养与滋润作用,含义比大众常说的“血”更丰富。

“血虚”和“贫血”的异同

贫血是现代医学的疾病概念。根据世界卫生组织的定义,贫血指循环红细胞数量不足,导致血红蛋白水平低于特定临界值。临床上常以血红蛋白(Hb)浓度检测来诊断,非海拔地区若成年男性Hb<120g/L、成年女性(非妊娠)hb<110g/L,就可认为有贫血。贫血的病因包括红细胞生成减少、红细胞破坏过多和慢性性贫血等。

血虚证为中医病证概念。指血液亏虚,不能濡养脏腑、经络,临床依靠患者面色苍白或萎黄、头晕目眩、口唇和指甲色淡白、舌淡、脉细无力等表现进行诊断。病因包括血生化不足和损耗过多。

贫血和血虚证患者都可出现面色苍白、口唇和指甲色淡、头晕眼花、心悸、乏力的表现,具有一定相似性。中医对于血虚证的认识更强调一种全身滋养功能不足的状态,因此中医诊断不依赖于实验室指标。临床上,血红蛋白水平在正常范围,但存在脏腑缺乏血液濡养的虚损表现,就可能被诊断为血虚证。李女士的情况属于“血虚证”,原因考虑与她长期疲劳、身体处于亚健康状态有关。

北京青年报

凤凰宾馆商铺招租公告

一、项目概况：

1. 招标人：铜陵有色股份凤凰山矿业有限公司

2. 项目名称：凤凰宾馆商铺出租

3、标的的位置：商铺位于义安南路58号，皖江游园对面。

4、招标内容：门面房和写字楼

二、报名条件：

1、提供本人身份证原件及复印件。

2、提供投标保证金和报名费的银行缴款单原件复印件。截止时间2025年12月18日下午16:00。

3、现本次招标不接受电话、邮寄、口头等方式报名。

4、收款单位：铜陵有色股份凤凰山矿业有限公司

开银行账号：1308026029200008595

开户银行：安徽铜陵工行新桥支行

三、报名时间：

2025年12月18日上午8:30–11:30；

下午14:00–16:00

报名地点：长江西村–1栋201凤凰山矿业公司劳务管理办事处

咨询电话：15056800880 俞忠阳

13083258048 陈业祥

科技日报