

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°C-40°C,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°C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



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。

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,不对身体健康造成不良影响。

健康中国

秋冬季掉发增多是病吗？

专家教你区分生理性和病理性脱发

如今,脱发已成为困扰许多人的现实问题。据国家卫健委数据,我国有超过2.5亿人正面临脱发困扰。

随着秋冬换季的到来,不少人感觉自己的头发掉得比往常更多。那么,秋冬季掉发加重究竟是什么原因引起的?在什么情况下,我们需要警惕并寻求医疗帮助呢?

近日,科技日报记者就此采访了相关专家。

如何判断病理性脱发

为什么一到秋冬季,有些人的头发就和树叶一样,更容易掉?

这得从头皮毛囊说起。头皮毛囊有生长期、休止期、退行期。正常情况下,90%-95%的毛囊处于生长期,只有5%-10%处于休止期,所以人不会大量掉发。

航空总医院皮肤科住院医师丁媛解释,到了秋冬季,处于休止期的头发会集中脱落。而且冬季天气变得更加干燥,头发中的水分容易流失,这也会导致头发变得干燥易断,使得掉发量看起来较平时增多。

那么,掉发增多等于脱发吗?

北京大学第三医院皮肤科主治医师叶珍珍告诉记者,学会分辨生理性脱发和病理性脱发,才能避免不必要的焦虑。

每天掉50-150根头发,都在正常范围内。“这相当于每次梳头掉几根、洗头时掉十几根,不用太担心。”叶珍珍说。

如果想要精准判断,可以做精细洗发试验。叶珍珍介绍,连续3天洗头,每次间隔24小时,把每次洗头和干发

过程中掉落的头发都收集起来算平均值。每次少于40根属于正常;40-80根意味着轻度脱发;超过80根则可以确定为病理性脱发,需要引起重视。

揪出脱发“真凶”

临幊上最常见的病理性脱发类型主要分为三类:雄激素性秃发、休止期脱发、斑秃。叶珍珍介绍,不同类型的诱发原因和表现不同。“所以,病理性脱发治疗得先分清类型,才能对症下药。”她说。

雄激素性秃发,也称“雄激素性脱发”。研究显示,雄激素性秃发男性更多见,我国成年男性患病率达21.3%、女性6%,而且女性发病率年龄比男性晚。

北京协和医院皮肤科副主任医师朱晨雨称,雄激素性秃发通常具有特定模式,男性表现为前额发际线后移和头顶部毛发稀疏即形成“地中海”,女性则多表现为头顶部毛发弥漫性稀疏,但前额发际线通常变化不明显。

“精神压力大、作息不规律等因素可能加剧雄激素性秃发进程,但它们并非根本原因。”朱晨雨说,雄激素性秃发的发生关键是遗传因素和激素水平。

朱晨雨解释,遗传因素决定了毛囊对雄激素的敏感程度。人体内的雄激素在5α-还原酶的作用下,转化为活性更强的双氢睾酮。具有遗传易感性的毛囊对双氢睾酮敏感,会促使毛囊生长周期缩短,毛发变细变短,最终导致毛囊微小化和脱发。

如果说雄激素性秃发是“慢性杀手”,那休止期脱发就是“影子刺客”。

“休止期脱发属于应激性脱发,女性患者更常见。”叶珍珍补充道,当身体

经历“大事件”(如产后、减肥、生病)引起应激反应时,大量生长期毛囊会提前进入休止期,导致休止期毛囊占比飙升至30%,进而引起头发大量脱落。这一现象通常在“大事件”后2-3个月出现。

如何判断是否为休止期脱发?叶珍珍说:“休止期脱发全头头发会均匀脱落,每天掉200-300根,甚至1000根以上,头皮无炎症,头发不会变细,还有很多新生短发。”朱晨雨说。

“要注意,雄激素性秃发无法根治,治疗需要长期坚持,一旦停药脱发可能复发。”叶珍珍提醒。

休止期脱发多是身体受刺激引起,所以治疗重点是找到诱因。“产后脱发不用慌,激素恢复后会好转;节食减肥人群要恢复正常吃饭,保障碳水摄入充足,多补充蛋白质和铁元素;压力大就想办法调节心情,缓解压力。”叶珍珍说。

叶珍珍表示,急性休止期脱发(脱发不到6个月),消除诱因后半年到1年基本能好;慢性休止期脱发(脱发超6个月)恢复慢,可能要3-4年才能转好,少人甚至需要10年。

斑秃,俗称“鬼剃头”。中青年容易中招,男女都有可能患上,我国患病率达0.27%。斑秃最典型的症状是头上会出现圆形秃斑,严重时头发会全部掉光,甚至眉毛、睫毛、体毛都会脱落。部分人还会出现指甲变化,比如指甲上有小凹陷、小白点等。

目前研究认为,斑秃是自身免疫病,也就是免疫系统错把毛囊当成“敌人”攻击,导致毛囊暂停工作、头发脱落。“斑秃也可能是受到遗传因素影响。另外,长期精神压力大、睡眠不足、营养失衡,或伴有其他自身免疫病,也会诱发斑秃。”叶珍珍说。

脱发对症是关键

专家认为,治脱发,关键是对症”。

雄激素性秃发要尽早干预、长期护理。

“因为毛囊会慢慢萎缩,一旦完全萎缩就很难逆转。”叶珍珍强调。

朱晨雨也强调要进行早期干预和综合治疗,雄激素性秃发的治疗是一个长期、系统的过程。目前,雄激素性秃发治疗包括药物治疗和非药物干预,如微针治疗、持续低能量激光生发、富血小板血浆注射等,严重者可考虑毛发移植,也可考虑上述治疗方案联合治

疗。

叶珍珍提醒,斑秃脱发面积小、时间短的人,恢复得好。但是全秃或普秃自然好转的概率不到10%。“小时候就脱发,指甲有异常或有自身免疫病的人更容易复发。”她说。

“脱发是常见的健康问题,不是缺陷,而是身体发出的信号。”叶珍珍强调,“绝大多数脱发,通过科学干预都能改善,关键是别拖延、别信偏方,去正规医院就诊。”

科技日报

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;尝试正念冥想、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,控制酒、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!

得了感冒最难受的就是鼻塞、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

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回事。

不贫血也可以“血虚”

李女士最近总觉得自己身上没劲,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。临幊上常以血红蛋白(Hb)浓度检测来诊断,若成年男性Hb<120g/l、成年女性(Hb)<110g/l,就可认为有贫血。贫血的病因包括红细胞生成减少、红细胞破坏过多和急慢性失血等。

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、口唇干燥、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耗损过多。

贫血和血虚证患者都可出现面色苍白、口唇干燥、指甲色淡白、头晕眼花、心悸、乏力的表现,具有一定相似性。中医对血虚证的认识更强调一种全身滋阴功能不足的状态,因此中医诊断不依赖于实验室指标。临幊上,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. 提供本人身份证件原件及复印件。

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。