

秋冬流感高发季 疫苗接种正当时

——我市全面启动秋冬季流感疫苗集中接种工作

本报记者 胡静



市民正在登记流感疫苗接种

秋冬季节交替，寒意渐浓。呼吸道疾病进入一年中的高发时段。流感作为秋冬季最常见的急性呼吸道传染病，传播隐匿、扩散迅速，极易在家庭、校园、社区内造成聚集性传播，不仅影响群众正常工作生活，对体弱人群还存在诱发并发病、加重基础疾病的风险。为提前筑牢公共卫生防线，守护市民秋冬身体健康，近期，我市全面启动秋冬季流感疫苗集中接种工作，各基层医疗机构接种服务有序铺开，贴心便民的接种服务、科学精准的防病指导，让群众在降温时节收获稳稳的健康安全感。

秋冬健康提前“设防”。

不少市民表示，每年秋冬按时接种流感疫苗，已成为一家人的健康习惯。

“我每年9月都来打流感疫苗，已经持续四五年了，明显感觉冬天感冒少了。今年我给自己和小孙子都预约了流感疫苗，马上就轮到我了。”60多岁的翡翠城小区居民刘梅告诉记者。78岁的苗耀锁老人也专程搭乘公交前来接种，他说：“少生病就是给儿女添福呢，自己身体好了，也不会传染给身边人。”

市民主动接种、提前预防的健康理念，正是市疾

控中心专家所倡导的。

据了解，每年秋冬季节，都是流感防控的关键窗口期。流感不同于普通感冒，发病急、进展快，容易引发肺炎、心肌炎等多种并发症，对老人、儿童、孕产妇及慢性病患者等群体威胁更大。

“按照国家要求，建议6月龄及以上且无接种禁忌的人群接种流感疫苗，当好自身健康第一责任人。这既是对自己负责，也有助于构筑群体防护屏障，降低流感病毒大范围传播的风险。”市疾控中心免疫规划科科长梁丽琳说，接种流感疫苗目前仍是预防流感最经济、最有效的手段。接种疫苗后，可有效降低流感病毒感染风险，并显著减少重症病例的发生。由于流感病毒在传播过程中易发生变异，每年流行毒株与上一年度可能有所不同，因此，建议每年接种一次流感疫苗，以获得针对当季流行毒株的有效防护。

眼下正是流感疫苗接种的黄金时期，为打通便民接种“最后一公里”，让居民在家门口就能享受安全、优质、便捷的接种服务，各社区卫生服务中心也在不断优化服务举措。以华阳社区卫生服务中心为例，自8月28日开展流感疫苗接种工作以来，中心结合秋冬接种高峰特点，主动调整工作班次，延长服务时长，周末正常开诊；同时通过细化预约流程引导错峰接种、为老年群体和学龄儿童等重点人群开设暖心绿色通道等，把便民关怀真正送到了群众心坎上。

“今年流感疫苗接种人数增多，且年轻群体占比上升，这些变化说明群众的健康意识普遍提高了。下一步，我们将继续做好疫苗接种服务和科普宣传工作，引导更多群众重视流感预防，共同筑牢秋冬季流感防护屏障。”华阳社区卫生服务中心主任马文娟说。



9月17日，国家税务总局铜川市税务局“金税晖”志愿服务小队联合铜川普惠体检中心，走进印台区阿庄镇淤注村开展健康义诊等志愿服务。具有中医行医资质的税务老干部志愿者们为村里老人提供健康咨询，讲解高血压、糖尿病等慢性病保健知识；普惠体检中心医护人员免费测量血压、血糖，提醒老人关注身体指标。志愿者还入户拍摄全家福，与老人唠家常、送节日祝福。当天累计义诊60人次，拍摄全家福5家。活动引导离退休干部发挥余热，为群众办实事解难题，彰显税务人的责任担当。

本报记者 莫宇佳摄

隐翅虫活跃期

专家提醒科学防护勿拍打

本报讯（记者 宫慧娟）近期，网络上隐翅虫视频和提醒信息增多，“飞行的浓硫酸”“拍死一只虫，烂掉一块皮”等说法引发关注。市疾控中心、市人民医院近期陆续接到市民咨询，为此专家提醒，8月、9月是隐翅虫活跃期，市民应科学防护、正确处置，避免盲目拍打引发皮肤损伤。

记者在市人民医院了解到，近期该院接诊隐翅虫皮炎病例较往年同期略有增加。“目前以一周左右即可痊愈的轻症为主，严重病例不多。”该院皮肤科主任医师张文娟介绍，患者多在面部、颈部、四肢等暴露部位出现条索状红斑，伴有轻微灼痛、发痒。治疗主要外用炉甘石洗剂、弱效糖皮质激素软膏。

市疾控中心病媒生物预防控制科科长王博介绍，隐翅虫在铜川一直呈常态化分布，种群数量较低，近年来因气候、绿化面积增加等原因稍有增多，“与往年相比，密度没有太大变化”。隐翅虫是鞘翅目隐翅虫科的总称，种类繁多，绝大多数无毒。我国最常见的有毒隐翅虫为梭毒隐翅虫，体长约5至10毫米，头尾发黑、胸腹橘黄，鞘翅短小，乍看像带翅膀的大蚂蚁。“即使是有毒隐翅虫，一般也不主动攻击人，部分种类还捕食玉米螟、叶蝉和飞虱等，属于园林益虫。”王博提醒，有毒隐翅虫的真正危险在于体内强酸性毒液，虫体被拍打、碾碎后，毒液沾染皮肤会引发接触性皮炎，“遇到这种虫子千万不可徒手拍打，轻轻吹走或弹走即可”。

王博说，隐翅虫易藏匿在草丛、落叶堆、墙角、花盆底部等潮湿阴暗处，夜间趋光性强，易被室内灯光吸引，会顺门窗缝隙飞入。因此，要及时修补破损纱窗，夜间开灯时尽量减少开窗；定期检查装修物料，发现木料腐烂及时清理。户外活动尽量避免在草坪、绿化带、河边等植被茂密区域久坐躺卧，建议穿浅色长袖长裤，减少皮肤裸露；雨后潮湿需格外注意防护。市民若在小區或家中发现大面积隐翅虫，无法自行处理，可向市疾控中心病媒生物预防控制科咨询。

张文娟提醒，若不慎接触隐翅虫毒液，应第一时间用流动清水或肥皂水冲洗皮肤10至15分钟，以中和酸性毒液，减轻皮损。若皮损面积大、灼痛明显，尤其位于眼周、口鼻等敏感区域，并伴随发热等全身不适，需及时到医院皮肤科就诊，切勿自行涂抹清凉油、风油精、花露水等刺激性物品。“只要没有抓破水泡、继发感染，隐翅虫皮炎恢复后的色素沉着一般会随时间逐渐消退，无需过度担心。”她说。

如何健康“贴秋膘”？专家建议：因人而异补营养，而非囤脂肪

本报记者 彭冰

9月19日一大清早，新区长丰市场如往日热闹。苹果、梨、山楂，以及白菜、萝卜、红薯、山药、南瓜、莲藕等应季果蔬新鲜上市，吸引不少市民选购。秋天的丰盛，先落在摊位上。

“这蒲城酥梨不错，质地酥嫩，汁水丰盈，吃起来没渣感。秋天吃梨好，我特意多买点，孩子爱吃，还能搭配银耳、红枣煮汤。”市民李女士一边挑选一边说。往市场里面走，卖横山羊肉的摊位前排起了小队，老板熟练地分割、称重、打包，手下忙活着，嘴上随时应答顾客询问。市民王女士说：“我专门来买前腿肉，不太肥，一部分剁馅包饺子，剩下的和白萝卜炖汤，正适合秋天吃。”

这些日常采买，暗合老话“秋不养生冬易病”。最近一场秋雨一场凉，秋日养生被很多人提上日程。

经历了一个“苦夏”，气血难免亏空，民间素有“贴秋膘”的习俗。这藏着古人应对季节的智慧，秋季增加饮食摄入、储存热量，以应对寒冬。但在饮食结构丰富、生活方式多样的今天，“贴秋膘”的理念核心已转为补营养而非囤脂肪。它不再是胡吃海喝的借口，而要因人、因时、辨证调理，把气血补到位，去除燥邪对身体的影响。

北京中医药大学孙思邈医院内分泌科主任郭艺静介绍，夏季炎热，出汗过多易伤气和津液，导致气阴两虚，出现疲劳、乏力、口干、燥热等症状；暑湿困脾，脾胃运化失常，消化功能减弱。秋季天气转凉，气血由外向内收敛，消化功能也逐步恢复。此时“贴秋膘”，身体能更好地把食物精微转化为气血津液，强壮体魄，为御寒过冬打下物质基础。不过，现代人的生活方式已发生改变。若仍大鱼大肉进补，易加重负担，营养过剩，脾胃运化不了，痰湿堆积体内，引发脂肪肝、高血脂症、血糖波动等。

“相较于传统大鱼大肉式的‘贴秋膘’，我们更加提倡通过合理、均衡的饮食来调理身体，增强免疫力；秋高气爽，可适当增加户外光照，配合合理锻炼，‘贴秋肌’比‘贴秋膘’对身体健康意义更大。”郭艺静说。

那么，哪些人适合“贴秋膘”，哪些人不适合？郭艺静表示，体型肥胖或患有高血脂、高血糖、高尿酸的人，会越“贴”越胖，越“贴”指标越高，因此不建议“贴秋膘”；舌苔厚腻、头身困重、大便黏滞的痰湿体质人士也不建议“贴秋膘”，盲目进补只会适得其反；健康人群也无需刻意进补，若一味大鱼大肉，反而容易“招惹”高血压、高血脂、痛风等问题。老年人、儿童及身体虚弱者，可适当调补。例如，夏天体重明显下降，入秋后仍然食欲不振、气短乏力，说话有气无力，这类人群适宜进补，但不宜大补，以“清补”为主。

秋季进补，讲究分寸。郭艺静提醒：第一，清补为主，要补而不腻，建议选择性质平和、容易消化的食物；第二，有病先治，有湿先化，舌苔厚腻、大便黏滞的人应该先健脾祛湿；第三，进补还应因人而异，气虚的人补气，阴虚的人养阴，血虚的人养血，阳虚的人要温阳，不能跟风进补。

“气虚指元气不足，表现为疲乏、气短、自汗；阳虚指阳气亏虚，表现为畏寒怕冷、手足不温；阴虚指阴液亏少，表现为口燥咽干、手足心热；痰湿则表现为肥胖、身重、苔腻……如果拿不准自己是什么体质，最稳妥的做法是先找中医师面诊，再决定怎么补。而孕妇、哺乳期妇女、病后恢复期等特殊人群，则需要在医生指导下合理增加营养。”郭艺静说。

秋季水果、蔬菜丰收，味道鲜美且富含多种营养素。“多食应季食材有助于增强体质，提升免疫力。”

入秋转凉，饮食起居随之调整。传统“贴秋膘”在食物丰富的今天，更宜理解为“调养”，而非简单进补。秋日养生，关键不在吃多少，而在调得对不对。

首先，秋补要补在“缺口”上，而非补在“过剩”上。对不少城市居民来说，日常能量摄入偏高，真正需要关注的是营养均衡。秋季果蔬丰富，正是调整饮食结构的好时机。与其顿顿大鱼大肉，不如多选择新鲜蔬果、全谷物、优质蛋白和易消化食物，少油少盐少辣，清淡润燥。身体需要的是均衡营养，而不是过多添加糖、饱和脂肪和反式脂肪。补得科学，才能补出精神，而不是补出负担。

其次，秋日养生不能只盯着“吃”，还要动起来。秋高气爽，适合户外活动。散步、慢跑、登高，能舒展筋骨、调节情绪。适度晒太阳有助皮肤合成维生素D，维持骨骼和免疫系统正常功能，但要注意防晒，避免暴晒。规律作息同样重要，保证充足睡眠，让身体顺应节律。吃动平衡，睡眠充足，才是秋季调养的正确打开方式。

再次，秋补要因人而异，不能盲目跟风。每个人的体质、年龄、健康状况不同，对营养需求也不同。中医所说的“润燥”“补气”等，应在专业医师指导下辨证调理；现代医学则强调根据体重、血脂、血糖等情况调整饮食。超重或“三高”人群不宜盲目进补；老年人、体弱者可在医生或营养师指导下增加优质蛋白和微量营养素。若不辨自身情况就跟风，可能适得其反。

最后，秋日养生还应注重心态调整。秋天万物收敛，一些人容易产生萧瑟之感。保持积极乐观，多与家人朋友交流，多参与有益身心的活动，同样重要。身心同调，才能更好适应季节变化。

秋天是收获的季节，也是调养身心的好时机。我们不必拘泥旧俗，而应以科学态度、理性方式，顺应节气，均衡饮食，适度运动，规律生活。让秋日养生回归“调”的本质，让健康成为这个秋天最实在的收获。

秋日养生，重在『调』不在『补』

彭冰



王益区开展国家基本公共卫生服务主题宣传活动

本报讯（通讯员 舒娜娜）为宣传国家基本公共卫生服务惠民政策，提高群众政策知晓率和参与度，9月18日上午，王益区卫健局组织辖区基层医疗机构，在方舟广场开展“公卫进万家 签约有实感 服务有温度”主题宣传活动。

活动围绕重点人群健康管理、家庭医生签约服务、基层医疗卫生服务提质等重点内容展开。现场设置中医理疗、血压血糖检测、家庭医生签约、公卫项目宣传等多个便民服务台，吸引了众多居民参与。医护人员通过发放宣传资料、现场签约、健康咨询等多种形式，向居民详细介绍国家基本公共卫生服务项目的服务内容、服务对象及相关惠民政策，让居民对“家门口”的健康服务有了更直观、更深入的了解。

据统计，活动现场发放各类宣传资料1200余份，开展血压、血糖检测260人次，义诊服务300余人次，服务群众600余人。活动提高了群众对基本公共卫生服务的知晓率、参与率和满意度。下一步，该局将持续常态化开展基本公共卫生项目宣传，不断优化服务举措，提升服务效能，做实做细重点人群健康管理，继续做好基层医疗卫生服务。



市民在北京中医药大学孙思邈医院内分泌科就诊，进行身体调理。

郭艺静说，日常饮食应全面均衡，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，少吃油腻、辛辣等刺激肠胃的食物。另外，秋燥伤肺，易出现口干、咽干、鼻干、皮肤干、大便干等症状，“贴秋膘”时不妨多食用一些滋阴润肺平补的食物，如鸭肉、梨、百合、银耳、山药等都有助于护阴润燥，像山药粳米粥、莲藕排骨汤、老鸭冬瓜汤、西芹炒百合等食疗方法也很适合这个季节。

健康“贴秋膘”其实是一道关于节制的选择题。它不是把夏天失去的体重补回来，而是顺应节气，辨清体质，均衡清补。秋高气爽，不妨到户外晒晒太阳，动一动。这个秋天，要补营养，不囤脂肪。