

2025年11月6日 星期四 编辑:王秋林 校对:卢岩 美编:夏鹏

# 流感高峰即将到来 专家提醒科学防护是关键



百度 AI生成

中新网天津11月4日电 4日,天津市卫生健康委召开季节与健康(冬季)新闻发布会,疾控专家介绍,从目前监测数据来看,与我国北方省份的趋势类似,天津市已进入冬季呼吸道传染病的高发期,流感高峰期或出现在11月下旬到12月上旬。面对呼吸道传染病病原多样性,预防感染关键在于增强自身免疫力、切断传播途径、保护重点人群。

会上,天津市疾病预防控制中心传控所呼吸道传染病控制科科主任、主任医师董晓春表示,目前监测到的流感病毒主要为甲型H3N2型,预计其将成为本流感流行季前期的优势毒株。当前传播的病原体呈现出多种病原体共同流行的特点,同时也存在多种病原体混合感染的情况。除流感病毒外,呼吸道合胞病毒、鼻病毒等活动水平排名靠前。

据介绍,流感病毒是冬季最常见的呼吸道传染病之一,传播速度快,主要

表现为高烧、头痛、肌肉酸痛和显著的乏力感,严重者也引起肺炎等并发症;呼吸道合胞病毒多见于低龄儿童,是婴幼儿急性下呼吸道感染(如毛细支气管炎)的主要病原;而鼻病毒通常引起普通感冒,症状相对较轻。随着流感等多种呼吸道病原体活动增加,要特别关注冬季呼吸道传染病引起聚集性疫情可能,学校等集体单位出现疫情的风险较高。

董晓春提醒,预防感染关键在于构建坚固的“个人健康防线”。全面提升自身抵抗力,建立“物理屏障”,有效切断传播途径。加强“重点保护”,降低重症发生风险。尤其老年人、儿童、孕妇以及患有心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病等基础性疾病的人群,是感染后易发展为重症的高风险人群。积极接种疫苗,做好健康监测,一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状,应居家休息,避免带病上班、上学,并及时就医。

## 血管、淋巴系统 医疗服务价格 立项指南发布

新华社北京11月4日电(记者彭韵佳)血管、淋巴系统是维持人体正常生理功能的重要生命循环系统。国家医保局11月4日发布《血管、淋巴系统医疗服务价格项目立项指南(试行)》,将原有血管、淋巴系统价格项目规范整合为116项,另有加收项9项、扩展项1项。

国家组织编制立项指南,统一规范医疗服务价格项目,为的是让价格项目更好计价、更好执行、更好评价,更能适应临床诊疗和价格管理需要。

此次立项根据血管差异,分类设置价格项目,将动脉分为大动脉、头臂动脉、肢体动脉、内脏动脉,并分别设立相应支架置入费的价格项目,提升价格项目兼容性。立项以临床实际为导向区分价格分档,通过区分常规和复杂情况、设立加收项等方式体现手术技术难度差异。

立项还支持新产品新技术的临床应用,如血管手术风险集中于血栓或斑块碎屑脱落,这些脱落的物质可能随血流堵塞远端血管,进而引发心肌梗死、脑梗死等一系列严重并发症。为防范此类手术风险,血管保护装置应运而生。立项指南将血管保护装置的置入和取出单独立项,医疗机构术中提供血管保护服务时,可依规收费,同时价格项目不与滤网、滤器等具体保护装置种类绑定,引导企业通过技术创新,研发更多适应临床需要的血管保护装置产品。

接下来,国家医保局将加快指导各省份对接落实血管、淋巴系统医疗服务价格项目立项指南,按照患者可负担、医保基金可承受、医疗机构健康发展可持续的原则,结合实际合理确定价格水平。

## 120家企业参与 2025年药品目录 谈判协商

新华社北京11月5日电(记者彭韵佳)据国家医保局最新消息,2025年国家基本医保药品目录谈判竞价和商保创新药目录价格协商工作在10月30日至11月3日开展,共有120家内外资企业现场参与,参与基本医保药品目录谈判竞价的目录外药品127个,参与商保创新药目录价格协商的药品24个。

与往年不同,今年目录调整中增设了商保创新药目录,与基本医保目录相关工作同步进行。国家医保局介绍,后续相关技术、行政和法律程序完成后,新版基本医保药品目录及首版商保创新药目录拟于12月第一个周末在广州线上线下同步发布,并将于2026年1月1日起正式实施。

## 中医护发秘诀 让你告别“落叶头”

秋风渐起,树叶飘零,许多人惊讶地发现,自己的头发也如同秋叶般纷纷脱落。别慌!这其实是身体在顺应自然规律“收能量”的正常表现。

秋季养发,重在顺应自然,调和气血。通过饮食调养、经络疏通、情志调摄、充足睡眠等综合措施,不仅能够减少脱发,还能让头发更加乌黑亮泽。正所谓“内外兼修,标本同治”,这正是中医养生的智慧所在。

### 秋天咋把头发收走了

中医素有“天人相应”之说,认为人体的生理活动与四季变化密切相关。春生夏长,秋收冬藏,这不仅是自然界的规律,也是人体气血运行的写照。当秋季来临,大自然开始收敛,人体的阳气也随之由外向内收藏。原本充盈于体表的气血逐渐向脏腑深处汇聚,作为身体“末梢”的头发因“营养断供”而脱落,这是自然规律的体现。

温馨提示:每人每天正常脱发量在50到70根之间,这是头发正常的新陈代谢。但若短期内脱发明显增多,每天超过70根,或出现斑块状脱发,则需要及时就医,查明原因,对症治疗。

### 养“根”头发才牢靠

既然明白了秋季脱发的道理,调养之法也就有了方向。中医讲究“治病求本”,养发同样要从根本入手。因此,告别脱发先得养好肝肾调养脏腑,尤其是肝肾两脏。

肾为先天之本,主骨生髓,其华在发;肝藏血,发为血之余。现代人生活节奏快、压力大、常熬夜,这些都会耗损肝肾之气。因此,日常饮食中不妨多食黑芝麻、黑豆、核桃等补肾之品。同时,秋燥伤肺,肺主皮毛,养肺亦能固发。山药健脾补肾益肺,百合润肺养阴,莲藕清热生津,都是秋季养发的好食材。

### 学会给头皮做瑜伽

头部是气血汇聚的“高地”,梳头能疏通经络、激活阳气,让头发“喝饱”营养。

动作要领:每日晨起和睡前,用木梳或手指从前额发际梳理至后枕部,再从两侧太阳穴梳至头顶,各梳百次。梳理时力度适中,以头皮微热为度。

穴位加餐:配合按压百会穴(头顶正中)、四神聪穴(百会前后左右各一寸),每次按压三到五分钟,可以起到事半功倍的效果。这种方法看似简单,却能有效激发头部阳气,促进血液循环。

### 情绪稳了头发才能稳

拒绝“悲秋综合征”,中医认为“怒伤肝”,情绪波动过大会影响肝的疏泄功能,进而影响血液的生成和运行。

秋季本就容易让人产生悲凉之感,更需要主动调节情绪。可以通过听音乐、练书法、打太极等方式陶冶性情,也可以约三五好友品茶聊天,让心情保持舒畅。

### 这个点不睡头发难保

熬夜党必看,23时前就睡觉保住头发。子时(晚11时至凌晨1时)胆经当令,丑时(凌晨1时至3时)肝经当令,这是养肝血的黄金时段。若能在此时进



(图片由百度AI生成)

入深度睡眠,肝血得养,头发自然茂盛。古有人说“卧则血归于肝”,充足的睡眠是养发的基础。

### 给头皮来杯“养生茶”

若脱发问题较为严重,可尝试配合中药外洗进行辅助调理。

具体方法是:取侧柏叶、桑叶各30克、生姜15克、当归15克、鸡血藤30克,加水煎煮后待药液温度适宜时用来洗头,每周进行两到三次即可。

这些药材组合具有活血通络、凉血祛风、固发生发的功效,不过洗头时需注意水温不宜过高,以防损伤头皮健康。若能在此基础上,配合炙何首乌、墨旱莲、黑芝麻、桑葚、菟丝子等药材进行内服调理,效果会更加显著,但内服中药务必在专业医师的指导下进行,以确保安全有效。

据《北京青年报》

