

2025年11月13日 星期四 编辑:程满园 校对:丰雁 美编:申宝超

秋冬时节 如何守护好我们的呼吸道

□新华社记者徐鹏航



预防呼吸道传染病

新华社发 朱慧卿 作

咳嗽、流涕、发热……

秋冬时节，不少人遭遇呼
吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸
道传染病高发期，如何守
护好我们的呼吸道？记
者采访了多位专家。

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示，当前全国流感总体处于中流行水平，甲型H3N2亚型占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前，全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说，随着各地陆续换季，急性呼吸道疾病更易高发，流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了，如何分辨是流感还是普通感冒？中日友好医院主任医师杨汀介绍，流感主要由甲型和乙型流感病毒引起，临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现是38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症，给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍，可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断，一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等，需重点关注病情变化，及时就医。

国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍，疾控部门已开展急性呼吸道传染病哨点监测，掌握疾病病原谱变化和毒株变异等情况。

鼻病毒感染不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气，到医院就诊检查发现是鼻病毒感染，他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒，而是常见病原体，全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍，近年来鼻病毒“曝光度”提高，是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统，且传染性较强，但基本不发烧或只发低烧，且病程短，一般5天至7天可以自愈，很少会发展成肺炎，对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办？公丕花介绍，鼻黏膜喜欢湿润，可以倒杯温水，把鼻子凑到杯口，吸5分钟至10分钟蒸

汽，也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴，缓解鼻塞。

专家提示，鼻病毒感染是病毒感染，不要随意使用抗生素，相比药物，更推荐通过多休息、多饮水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退，儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况，要及时就医。

接种疫苗可有效预防呼吸道传染病

近日，80岁的徐爷爷在家人的陪同下，接种了流感疫苗。“年纪大了，接种了疫苗，自己和家人都更放心。”徐爷爷说。

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”张颖说，流感病毒活动时间持续非常长，流行过程中也会出现多个波峰，在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的，也是推荐的。

北京市持续开展老年人和中小学生等重点人群流感疫苗免费接种；天津推动“儿童呼吸道感染性疾病防治一体化门诊”试点工作，立足社区卫生服务

中心将儿童呼吸道传染病的诊断治疗、快速检测、疫苗接种、健康教育和重症转诊融为一体……加强流防治，多地正在行动。

流感疫苗为何每年都要接种？王大燕介绍，这是因为流感病毒易发生变异，世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株，分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株，用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分，今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感

疫苗株。

针对鼻病毒，目前尚无疫苗，但只要做好防护，同样可防可控。专家提示，要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风，增强体质，保持健康生活方式，日常饮食保持营养均衡，适当做运动，保持规律作息。

此外，密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况，当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，首先要休息养病，如果症状加重应及时就医。

新华社北京11月10日电

食品标签信息越来越多
怎么看才能抓住重点
**花一两分钟看标签
能避免很多消费误区**

如今，超市货架上的食品琳琅满目，包装也愈发精美。然而，面对标签上密密麻麻的文字信息——从配料表、营养成分到各种认证标识，许多消费者感到无从下手，甚至被一些“高钙”“零添加”等宣传语迷惑。如何练就一双“火眼金睛”，快速从食品标签中抓住关键信息，作出更健康、更明智的选择？围绕消费者普遍关心的问题，天津市市场监管委食品生产处四级调研员刘猛进行了解读。

看准“身份信息”

先找食品名称、生产厂家、地址、联系方式和最重要的“SC”生产许可证编号。这个SC编号是产品的“身份证”，有它才说明来自正规厂家。比如天津的桂发祥麻花、耳朵眼炸糕，标签上都有清晰的SC编号。

读懂“生日和寿命”

生产日期和保质期是关键。这里有个好消息，国家鼓励企业优化日期标注，让大家看得更清楚。同时要留意贮存条件，比如要求冷藏的食品都有温度区间的要求，若放在常温下，即使没过期也可能变质。

解析“内在构成”

配料表能够反映食品的真实属性，配料表是按含量递减顺序排列的，排第一位的就是含量最高的原料。比如买酸奶，首选配料表“生牛乳”排在第一位的，这表明牛奶是主要原料，营养价值更高；如果第一位是“水”，那它可能是含乳饮料，其营养价值远低于真正的酸奶，且通常为了口感会添加较多的糖。

留意“特别提示”

比如过敏原信息（如含有花生、牛奶等）、营养声称（如“高钙”“低脂”），这些声称有严格标准，不能随意标注。还有产品类型，比如是“灭菌乳”，还是“含乳饮料”，这决定了产品的真实属性。

大家购物时花一两分钟看看标签，就能避免很多消费误区。市场监管部门也会持续加强食品安全监督检查，打击违法行为。如果发现标签问题，欢迎拨打12315举报。

据《今晚报》