

## 健康解码

## 省疾病预防控制中心发布1月健康风险提示

## 重点防范四类问题

一月天气寒冷，呼吸道和肠道传染病传播风险增加，炭火使用不当会造成一氧化碳中毒。省疾病预防控制中心提醒：市民需重点关注流感、人感染新亚型流感、诺如病毒胃肠炎和一氧化碳中毒。

## 流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，引起流感季节性流行的主要有甲型H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒，本次流感流行以甲型H3N2亚型为主。流感主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播，潜伏期短、传染性强、传播速度快，人群普遍易感。主要表现为发热、咽痛、乏力、头痛、肌肉酸痛等。

## 主要防控措施：

(一)流感疫苗安全、有效，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。通常接种疫苗后约2-4周产生具有保护水平的抗体，建议在流行季前主动接种流感疫苗。同时，流感疫苗带来的抗体水平在随后的6至8个月会逐渐下降，且流行的流感病毒亚型不同，因此建议每年都要接种流感疫苗。

(二)提倡勤洗手，避免用手触摸口、眼、鼻。打喷嚏及咳嗽时遮住口鼻。保持健康生活方式，提高身体素质。

(三)尽量避免与有呼吸道感染症状者密切接触。定期开窗通风，保持室内空气流通。

(四)出现发热、咳嗽等症状时，尽量避免参加集体活动，及时就医，就医过程中全程佩戴口罩。

## 人感染新亚型流感

人感染新亚型流感是除季节性流感外的其他人感染动物源性流感，常见有人感染禽流感、人感染猪流感等。人主要通过呼吸道飞沫、接触携带病毒的动物或暴露于被病毒感染的环境而感染。症状因感染不同亚型流感病毒而不同，可表现为发热、咳嗽、头痛、肌肉酸痛等。轻者表现为上呼吸道感染或结膜炎。重症表现为快速进展的肺炎，严重者甚至出现死亡。

## 主要防控措施：

(一)避免直接接触活禽、畜等动物及其排泄物、分泌物，特别是病(死)禽、畜类，与动物或其环境接触

应做好个人防护和手卫生。如发现大量或异常病死禽、畜，应及时向相关部门报告，不要自行处理。

(二)保持良好饮食习惯，生熟分开，生肉和蛋类烹熟后食用；尽量不购买活禽、畜，不接触、不食用病(死)禽、畜肉，可选购已宰杀处理好的禽、畜类。在接触、加工、处理生禽、畜肉和蛋类后要彻底洗手和冲洗消毒加工器具。

(三)从事禽、畜类等养殖、分拣、运送、销售、宰杀、免疫接种工作和病、死禽畜处理等的职业暴露人群需做好个人防护。

(四)如有禽、畜类接触史或交易宰杀市场暴露史的，若有发热、咳嗽等症状，应尽快就诊，并告知医生发病前14天内有无外出旅游或与禽、畜类等动物接触情况。

## 诺如病毒胃肠炎

诺如病毒胃肠炎是由诺如病毒引起的急性肠道传染病，主要通过食入被病毒污染的食物或水、接触患者或其污染的物品、环境或吸入患者呕吐时产生的气溶胶等方式感染。主要表现为腹泻、呕吐、

可伴有恶心、腹痛、发热等症状，儿童以呕吐为主，成人以腹泻为主。全年均会发病，每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节。

## 主要防控措施：

(一)饭前、便后、加工食物前勤洗手，保持手卫生。含酒精的消毒湿巾和免洗手消毒液对诺如病毒无效，不能代替肥皂和流动水洗手。

(二)注意饮食、饮水卫生，尽量吃熟食，不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜，蔬菜瓜果彻底洗净，不饮用生水。

(三)患者患病期至康复后3天内应尽量隔离，轻症可居家隔离，重症需送医疗机构隔离治疗。

(四)做好环境清洁和消毒，公共场所定期清洁与通风，重点部位(门把手、楼梯扶手、水龙头等)定期清洁与消毒。患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需使用含氯消毒剂进行消毒。

## 一氧化碳中毒

一氧化碳是无色无味气体，进入血液后与血红蛋白结合，使其无

法运输氧气，致使机体缺氧。一氧化碳中毒的主要原因是含碳物质燃烧不充分且环境通风不良。

## 主要预防措施：

(一)室内使用明火取暖要警惕，常开门窗通风换气，保持室内空气新鲜。

(二)正确使用煤炉、液气罐、燃气或煤气热水器等，定期检修，不私自更换老化管道和开关，使用完毕后关闭阀门。

(三)家中使用燃气、煤气等灶具，建议安装一氧化碳探测器，并熟练掌握使用方法和定期维护。

(四)不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

(五)若发生一氧化碳中毒，首先立即开门窗通风，关闭煤气/燃气灶具、热水器阀门、管道煤气等设施设备；其次迅速将患者脱离中毒环境，转移至空气新鲜处，保持患者呼吸道通畅，有条件的尽快让患者吸氧。如遇患者情况较严重，特别是出现心跳、呼吸停止，应立即实施胸外心脏按压和人工呼吸，同时拨打120急救电话。

(贵州疾控)

## 小寒：敛精藏气，培元固本

2026年1月5日，迎来小寒节气。“这是冬季的第五个节气，也是二十四节气中倒数第二个节气。”首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心副主任医师侯学思介绍，今年小寒正值“数九”中“二九”的第七天，民间有“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖”的说法。虽有一个“小”字，但根据气象记录，小寒往往是全年气温最低的时段。在中医理论中，此时寒邪最盛，易伤人体阳气，养生应当顺应自然界万物收藏之势，注重敛藏精气、培元固本。

起居方面，侯学思建议，仍遵循《黄帝内经》“早卧晚起，必待日光”的原则，晚上10点前入睡，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏和阴精蓄积。此外，衣着须格外注重保暖，尤其要护住头颈、胸腹与足

踝，以防寒邪内侵，为来年春季阳气生发奠定基础。

“饮食调养宜温补脾胃、散寒暖身。”侯学思说，可多吃羊肉、牛肉、生姜、山药、红枣等性温益气的食材，以增强御寒能力。同时，应注意三餐规律，避免暴饮暴食或过食生冷，以免损伤脾胃阳气。

小寒时节光照短、气候干，“人易情绪低落或虚火内生，扰动阳气。”侯学思说，应注意精神调摄，保持淡泊平和，避免急躁激动，以养精蓄锐、保护阳气。

民间说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。侯学思介绍，中医认为“久坐生内寒”，不宜因畏寒久坐不动，可根据自身体质选择太极拳、易筋经、散步、瑜伽等温和项目，使身体微微出汗，避免剧烈运动，

以免阳气耗散。

小寒节气是呼吸道疾病、心脑血管疾病和关节痛的高发期。侯学思提醒，寒邪易侵袭肺部，应注意防寒保暖，外出戴好口罩、帽子，饮食可配合百合、白萝卜等润肺之物。日常可按揉列缺、迎香穴以防感冒；受寒后可热敷大椎穴以散寒。心脑血管防护首先要注意保暖，运动宜在日出后、日落前进行，并可艾灸足三里、关元等穴以温通阳气。关节痛属于中医“痹症”范畴，多因风、寒、湿三邪阻滞气血所致，因此，防寒保暖是重中之重。侯学思说，推荐用艾叶、生姜、肉桂等药材煮水泡脚，以温经散寒；泡脚后可揉按涌泉、太溪等穴，以补肾助阳、提升御寒能力。

(据《人民日报》)



近日，仁怀市很多青少年参加散打、武术等体育项目训练，磨炼意志、增强体质。

陈勇(遵义图库发)



# 深化文明城市建设 做文明有礼遵义人

文明让生活更美好



社会主义核心价值观  
富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善



中共遵义市委宣传部 遵义市精神文明建设办公室 宣