

专家
解答

流感来了，怎么看？怎么防？怎么治？

随着天气转寒，近期不少人开始受到流感困扰。中国疾病预防控制中心公布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况（2025年第45周）》显示，当前我国已进入呼吸道传染病高发季节，疫情总体呈上升趋势，流感活动进入快速上升阶段，并将持续一定时间。专家表示，流感与普通感冒不同，传染性强，对特定人群危险性高，冬春季节要格外重视，提前预防。一旦发病，及早就医，进行针对性治疗。

流感与普通感冒：这些区别要分清

山西白求恩医院预防保健科主任高芳表示，与普通感冒不同，流感可导致39℃以上的高热和身体疼痛，且传染性极强，在潜伏期内同样具有传染性。对于有高血压、心脏病、糖尿病等基础性疾病的老年群体，流感重症还可能引发更严重的病症。

预防关键：疫苗接种最有效

“每年接种流感疫苗，是预防流感最有效、最经济的方式。”高芳说，因为流感病毒毒株每年会发生变异。

专家提醒，特殊群体在接种流感疫

苗前，要进行专门的评估。例如，在3个月内进行过心脏支架植入的患者和有疫苗过敏史的人群，就不建议接种。对一些处于慢性疾病的急性期，或本身就处于发热期和疾病感染期的患者，也不建议接种。还有部分老年人疾病较多，也需谨慎接种。

“流感疫苗是成熟和安全的。但仍不排除不良反应的可能。”高芳提醒，接种疫苗后，在接种点留观30分钟是很有必要的。

日常防护：这些习惯要坚持

勤洗手、多通风、戴口罩、少去人

多的地方等预防措施，也是预防流感的重要手段。

“免疫力强，自然不容易感染，即便感染后，症状也相对较轻。这就要求我们合理饮食，同时要保持合理的运动量。睡眠方面，要杜绝熬夜，成年人平均保证每天7—8小时睡眠。此外，长期精神压力大，也会削弱免疫力，要保持一个好的心态。”高芳说。

就医提示：出现这些症状别拖延

专家提示，如果发生高热、身体疼痛，应及时就医。

“在流感的流行期内，同样也会流

行鼻病毒、呼吸道合胞病毒等其他病毒。如果自行判断，误判可能性高。即便服用了抗病毒药物，也可能不对症，治疗效果有限。”高芳提醒，面对流感，广大患者要改变自行服药的习惯，要根据医院诊断确定感染的病原体进行针对性治疗。

对于部分群众有服用板蓝根冲剂预防和治疗感冒的习惯。专家提示，板蓝根冲剂对普通感冒初期口干、咽痒时，效果较好；但对流感的针对性不强，没必要日常饮用。

（据新华网）

吃出健康来

最近南京吹起了一股甜甜的风——“奶皮子糖葫芦”。白糯糯的奶皮子裹着亮晶晶的糖壳，再配上红艳艳的山楂、草莓……一口下去甜到心里。但这份香甜背后藏着满满的“甜蜜陷阱”和“热量炸弹”。这份风靡全城的网红零食到底该怎么吃？

好吃的「奶皮子糖葫芦」究竟应该怎么吃？

让人排长队的“组合”到底是啥？

其实，奶皮子糖葫芦就是经典冰糖葫芦的升级版：冰糖葫芦（山楂+糖壳）+奶皮子（浓缩奶脂+糖）。

山楂：含有丰富的果酸，能促进消化，维生素C含量在水果界也算是个“优秀选手”。

糖壳：是白砂糖+水熬到一定火候的精制碳水。食用后，其中的糖分会被人体迅速吸收，导致血糖水平在短时间内明显上升。

奶皮子：传统的奶皮子确实营养不错，但市面上很多网红款为了追求极致的顺滑口感和稳定形态，常常是用奶油、糖、奶粉等混合而成。它的脂肪含量和热量密度直追冰淇淋。

所以，这么一串下肚，你吃进去的可不是简单的“水果加奶”了。

举个具体的例子：一串标准的奶皮子糖葫芦，热量直接冲向250—300大卡（差不多相当于两小碗米饭），糖分轻松超过每日推荐摄入量的一半……

这4类人建议开启“屏蔽模式”

拆解完奶皮子糖葫芦的组成，真的想说：美食虽好，也非人人适宜。以下几类朋友，一定要管住嘴：

1. 血糖不稳的糖友：血糖水平上升后，身体会派出



▲资料图片

大量胰岛素前来救场，拼命把血糖压下去。可能导致血糖在餐后出现急剧下降，甚至引发反应性低血糖。

2. 正减脂的卷王：虽然传统奶皮子含有钙和蛋白质，但很多网红款为了追求极致口感，添加的糖和脂肪才是主角。

3. 痘痘困扰一族：高糖和高脂肪的结合，是爆痘的经典配方之一。如果你正在战“痘”，这串糖葫芦可能就是对方的“强力援军”。

4. 肠胃敏感的朋友：山楂本是来助消化的，可它偏偏遇上了糖壳和奶皮子这两个“肠胃减速带”。一酸一油一冷（很多奶皮子糖葫芦需要冷藏保存）混合在一起，对于肠胃功能稍弱的朋友来说，很容易引发胃胀、泛酸。

这样吃可以“伤害”减半、快乐不减

快乐当然重要，但我们可以用更聪明的方式获取快乐。下面这几招奶皮子糖葫

芦科学食用的方法，请您务必收好：

1. 彼此分享：最好的方法没有之一！买一串，和同行的朋友或者家人分着吃。一人一两颗，既解了馋，尝到了味道，摄入的热量和糖分直接砍半甚至更多，社交属性还拉满了！

2. 选对时机：尽量避免在饥肠辘辘的时候把它当饭吃。最好是在饭后1小时左右作为餐后甜点享用。因为肚里有其他食物打底，可以减缓糖分的吸收速度，让血糖升得慢一些。

3. 食用后散步：吃完后别马上瘫着，起来走动走动，散步10分钟，有助于身体更平稳地处理掉刚刚摄入的糖分。

4. 动手DIY低卡平替：用无糖希腊酸奶代替奶皮子，裹在去核的山楂上，再撒上一点点坚果碎，然后冷冻一下。口感有相似之处，但热量和糖分却能大大降低。

美食是生活的乐趣，值得我们用心享受。但身体不是试验田，需要我们用智慧去呵护。

下次再看到排着长队的网红零食，不妨先冷静3秒，想想这16字口诀：“先看成分，再算热量，少吃多动，快乐无穷！”毕竟，能和心爱的美食长久、健康地相伴，才是真正的幸福。

（据《金陵晚报》）

寒冷季节穿袜子睡觉，真的能睡得更香？

刚入冬，很多人就开启了“手脚冰凉”模式，深夜躺进被窝，双脚凉得像揣了块冰，半天捂不热。有人坚持穿袜子才踏实，表示脚上暖暖的更容易犯困。但有人说穿袜子闷得慌，翻来覆去睡不着。那么，睡觉到底该不该穿袜子？

中医认为，足部为“涌泉”“太冲”等重要穴位汇聚之处，是人体气血循环的末端。南京市妇幼保健院中医科邱明娟主任表示，穿袜子睡觉不只是“暖脚神器”，更是提升睡眠质量的“小秘诀”！

邱明娟介绍，穿袜子睡觉可以维持足部恒温，促进气血顺畅运行，避免寒邪侵入，同时温和刺激足底穴位，调和脏腑机能，增强机体阳气。对于气血不足、畏寒怕冷及睡眠浅的人群，袜子能有效减少夜间足部散热，稳定体内阴阳平衡，缓解因阳气亏虚导致的失眠、易醒，还能改善手脚冰凉带来的不适感，可以帮助提升睡眠质量与身体抵抗力。

穿袜子睡觉，身体会悄悄发生这些改变：

1. 改善睡眠质量：足部温暖能扩张血管、促进全身血液循环，降低神经兴奋度，帮助快速进入深度睡眠，减少惊醒、多梦，尤其是寒邪扰神导致的失眠。

2. 调节身体机能：中医认为足底穴位与脏腑相

连，恒温可刺激涌泉穴等，调和阴阳、激发阳气，改善体虚怕冷、手脚冰凉，减轻阳气不足引发的疲劳。

3. 增强保暖防护：袜子能锁住足部热量，避免寒邪侵入经络，降低感冒、关节不适的风险，对老人、体弱者尤为实用。

4. 预防皮肤干裂：夜间足部易干燥，袜子可减少水分蒸发，避免睡眠中无意识摩擦导致的角质层损伤。

但需要注意的是，这种助眠方法也并不适用所有人。糖尿病患者足部感觉迟钝，袜子过紧易压迫血管，影响血液循环，还可能掩盖足部溃疡、红肿等问题，加重病情风险；对于严重静脉曲张患者来说，袜子的束缚会阻碍静脉血液回流，可能加重腿部肿胀、酸痛，甚至诱发血栓；还有一些有脚气、湿疹等足部皮肤病的人群，袜子不透气会导致真菌滋生，加重瘙痒、脱皮，不利于皮肤恢复；血液循环极差者（如严重动脉硬化），袜子的压迫可能进一步影响足部供血，引发肢体麻木。

邱明娟提醒，中医还有多种调理手段，比如头部刮痧疏经安神，酸枣仁、百合等安神茶饮宁心助眠。但如果失眠问题严重到影响工作和生活，一定要及时就诊。

（据《扬子晚报》）