

# 冬季如何筑牢健康防线

## 国家卫生健康委给出指引

12月7日将迎来大雪节气。多地迎来寒潮降温天气,如何做好流感防控?慢性病患者怎样安稳过冬?5日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,解答热点关切。

### 流感高发,接种疫苗是关键

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示,根据最新监测情况,预计全国流感活动在12月中旬达峰的可能性较大。甲型H3N2亚型流感病毒仍然占流行优势,占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感。”王大燕建议,公众应尽早到设有免疫接种

门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗,尤其是重点人群和高风险人群。

对于已感染流感的患者,专家建议,症状较轻者可以居家休息,若出现高热、使用退热药物效果不佳,或者有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等,需及时就医。老年人、婴幼儿、慢性病患者以及孕妇等人群

感染流感后较易发展为重症或危重症,要及时就医,根据医嘱尽早给予药物治疗。

中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉表示,从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热解毒药物是有效的,比如发烧时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、舌红苔黄等。平时脾胃偏弱、容易腹泻的患者,要注意防护脾胃。

### 皮肤护理,讲究保湿修复

一些人一到冬季就易出现皮肤干痒等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示,冬天皮肤干燥是因为气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁,只能解决一时的瘙痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

李航建议,用温水洗澡,避免使用碱性强的香皂;洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分,并尽快涂抹保湿乳,形成保湿膜锁住水分。同时,可适当减少洗澡频率,洗澡时间也不宜太长。

专家提示,冬天脚后跟易干裂,建议先到医院检查是否是真

菌感染,如果是,要使用抗真菌药物治疗;若是干燥环境造成,建议涂抹保湿剂以及角质层剥脱剂。

“冬天,尤其在北方干燥地区,也易诱发湿疹,应做好日常保湿工作。”李航说,湿疹的治疗一方面要调节免疫,另一方面要修复皮肤屏障。

### 科学认知,规范治疗风湿免疫病

冬季关节炎症状加重,风湿免疫病患者如何科学应对?

北京协和医院主任医师李梦涛表示,风湿免疫病是一类由于免疫功能异常、紊乱,错误攻击自身组织、细胞而导致的慢性疾病。目前这类疾病难以彻底根治,但绝大多数患者通过规范系统诊疗,可有效控制

病情进展,缓解症状,减少器官损伤。

李梦涛说,激素在风湿免疫病治疗中尤其是急性发作、快速进展期,能迅速控制炎症,保护器官不受损伤,是治疗风湿病的重要手段,关键在于科学合理使用,在医生指导下遵循“个体化、适量、适当疗程、逐渐减停”原

则,并配合钙剂补充、定期监测骨密度等,可最大限度降低相关风险。

专家提示,要注意预防感染,某些呼吸道或肠道感染等可能诱发体内免疫系统失衡,导致自身免疫反应加重。

(新华社北京12月5日电 记者李恒 彭韵佳)

## 守护学生健康

### 流感季防护指南请收好

本报讯(记者 张毅伟)随着秋冬季气温持续走低,流感进入高发期。校园人员密集,是流感防控的重点场所。当前我省流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主,校园聚集性风险需高度重视。近日,陕西省疾控局邀请西安市疾控中心副主任医师胡妮,就校园流感防控进行介绍。

#### 通风换气是阻断流感病毒传播的基础手段

流感病毒可通过飞沫和空气传播,密闭环境会大幅增加感染风险。各学校及托幼机构应严格落实每日通风要求,教学用房、宿舍、食堂等场所需保证每天2—3次通风,每次不少于30分钟,优先选择上下午课间等非教学时段,避免通风影响正常教学。若遇雾霾、寒潮等不适宜开窗的天气,可启用新风系统等机械通风设备,确保室内空气流通,降低病毒浓度。

学校可引导学生养成规范佩戴口罩的习惯,在上下学乘坐公交、地铁等公共交通工具时,在图书馆、礼堂等人员密集场所时,主

动佩戴口罩;若出现发热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等流感样症状,更要全程规范佩戴口罩,这不仅能减少病毒传播,也是向他人传递“需保持距离”的友好信号。同时,学校可通过主题班会、宣传栏等形式,教学生正确佩戴和存放口罩,建议家长为孩子准备充足口罩,配合学校做好防护管理。

我国目前广泛使用的三价、四价流感疫苗均包含当前流行的H3N2毒株成分,技术成熟、安全性有充分保障。数据显示,针对在校中小学生,大规模接种流感疫苗可使流感聚集性疫情风险降低50%—89%,同时能有效减少重症发生。学校应积极配合疾控部门,通过家长会、告知书等形式宣传疫苗接种的重要性,鼓励学生、教职工尤其是老年人、慢性病患者等高危人群尽快接种。

#### 做好因病缺勤追踪与规范复课管理

学校应建立健全缺勤登记与追踪制度,班主任需及时了解学生缺勤原因,若为流感样症状,要提醒家长及时带孩子就医,并做

好症状追踪记录。在复课标准上也有科学依据,一般情况下,学生体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,经校园卫生保健工作人员审核,即可正常复学,但是有孩子症状较重或者诊断为重症病例及有合并症,出于对孩子身体恢复健康的考虑,还是要咨询临床医生是否可返校复课。一般流感症状消失48小时后病毒传播概率已显著降低,也能避免过度延长隔离时间,最大程度减少对正常教学秩序的影响,真正实现流感防控与教育教学的兼顾。

特别强调的是,增强自身免疫力是抵御流感的基础。学校要保证学生每日体育锻炼时间,开展适合秋冬季的户外活动;引导学生养成规律作息,保证充足睡眠,避免熬夜和过度劳累;食堂需提供营养均衡的膳食,多摄入富含维生素的蔬菜水果,帮助学生筑牢免疫防线。家长也应配合学校,督促孩子养成良好生活习惯,共同提升健康素养。流感可防可控,关键在于落实科学、有效的防护措施。只有学校、家庭与社会共同努力,才能最大程度降低流感对学习生活的影响。

学校应建立健全缺勤登记与追踪制度,班主任需及时了解学生缺勤原因,若为流感样症状,要提醒家长及时带孩子就医,并做

### 西安新国标电动自行车市场调查:

#### 消费者担忧实用性 企业回应设计争议



伞塔路雅迪店的新国标电动自行车。

12月1日起,电动自行车强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》(GB 17761-2024)正式施行。按照要求,所有上市销售的电动自行车必须符合新的强制性标准,旧国标电动自行车全面禁售。新国标对整车阻燃性能、塑料件占比、车身质量上限、北斗定位系统、脚踏骑行装置等作出明确规定。

随着新国标落地,12月4日,记者对西安市莲湖区枣园西路电动车市场、伞塔路电动车一条街进行了实地探访。

12月4日中午,记者来到枣园西路电动车市场,数家门店门口摆放着几十辆老款电动自行车和电动摩托车。进入“小刀”品牌门店,4辆符合新国标的“新款车型”摆在显眼位置。

记者看到,新款车普遍增大了前车筐,减少外露塑料件,泥瓦由塑料改为铁质,后座多为硬质板,未配脚蹬,也无软垫。

据老板介绍,新款最高25公里/小时,并强制接入北斗定位系统,符合新国标速度要求。“材料好,成本也高,这款要3100元。”她说,新款使用4820mAh电池,而此前最受欢迎的旧国标电动自行车多为7220mAh容量。

同一区域的几位品牌经营者也表示,他们暂未大量上新,“厂家库存存在调配,我们也在看消费者接受度。现在不敢进货太多,怕压货。”

12月5日下午,雅迪电动车发布说明称,网民关注的“储物空间不足”等问题,并非新国标条款直接规定,而是部分车型对标准的理解和执行存在偏差。声明同时承认,品牌在上市节奏衔接、车型设计上确实考虑不周,并向消费者致歉。

爱玛电动车面对质疑也发布回应,相关产品仅为个别企业车型,不代表行业主流。目前爱玛已推出符合新国标、并针对儿童乘载需求优化的车型,改进了座椅舒适性与承重设计。

中国电子技术标准化研究院安全技术研究中心副主任何鹏林日前接受媒体采访时表示,为防止电动自行车非法搭载成年人,2018年修订发布的《电动自行车安全技术规范》规定车辆鞍座长度不应大于350毫米,本次实施的新国标并未修改该指标。同时,新国标也充分考虑了搭载儿童的使用场景,有此种需求的消费者可通过在后部位置安装儿童安全座椅的方式解决。

文/图 本报记者 朱娜娜

### 涉及非法改装“小电驴”

#### 市场监管总局公布典型案例

非法改装、销售不符合强制性国家标准的电动自行车,会带来安全隐患。市场监管总局12月4日公布多起电动自行车产品质量执法典型案例,涉及非法改装、充电器不符合强制性国家标准等情况。

广西壮族自治区钦州市钦南区市场监管局对绿顺电动车商行销售不符合强制性国家标准、行业标准某品牌电动自行车的违法行为,依法作出没收86台涉案车辆、罚款20.63万元的行政处罚。当事人销售的86台某品牌电动自行车外观与产品合格证外观简图明显不一致,经抽样检验存在鞍座、电池槽篡改等问题。

江苏省南京市江宁区市场监管局对南京宏优车辆有限公司销售不符合强制性国家标准某品牌电动自行车的违法行为,依法作出没收222台涉案车辆、罚款58.14万元的行政处罚。执法人员检查发现,电动自行车外观与产品合格证外观简图明显不一致,车辆鞍座长度均不符合强制性国家标准。

安徽省天长市市场监管局对安徽力能电子科技有限公司生产不符合强制性国家标准电动自行车充电器的违法行为,依法作出没收4834

个涉案产品、罚款11.17万元的行政处罚。执法人员对电动自行车充电器抽样送检发现,两款充电器不符合强制性国家标准。

江西省南昌市市场监管局对西湖区钻豹电动车行销售不符合强制性国家标准电动自行车的违法行为,依法作出没收593台涉案车辆、罚款50.66万元的行政处罚。当事人分三次购进10种规格型号的某品牌电动自行车593台,将电动自行车鞍座换成免费赠送的超长鞍座,经检验均不符合强制性国家标准。

上海市青浦区市场监管局对上海咏佳贸易有限公司未建立并执行进货验收制度、销售不符合强制性国家标准的电动自行车、非法改装电动自行车等违法行为,依法作出警告、没收违法所得和112台涉案车辆、罚没合计14.33万元的行政处罚。当事人购进的两批次电动自行车产品,均未提供进货单据等证明材料,违反了进货验收制度,同时存在加装后备箱、防护栏、电池储蓄盒,更换加长座椅等非法改装行为,经委托检验,整车质量、尺寸限制、蓄电池防篡改等项目不符合强制性国家标准。

新华社记者 赵文君