

夏季流感防护指南

气温上升、夏季到来，正是游玩好时候，而对身体而言，夏天却是流感高发的“危险时期”。空气不流通、湿度大、气温忽高忽低等因素，易传染流感病毒，从而出现胸闷、气短、浑身高烧等症状，严重影响日常工作、生活与睡眠。为帮助大家平稳度过流感高发期，特此整理夏季流感科学防护要点如下：

一、日常核心防护

- 戴口罩**
去医院、密闭场所、地铁公交、人群密集处，全程戴医用外科口罩，不露口鼻，不反复使用。
- 勤洗手**
外出回家、饭前便后、触摸完公共物品后，用洗手液+流动水搓洗20秒以上；没有条件用免洗酒精手消毒。别用手揉眼睛、抠鼻子、摸嘴巴。

- 3. 通风透气**
居家/办公室每天开窗通风2-3次，每次20-30分钟，避开对流直吹着凉。
- 4. 少聚集**
流感高发期尽量少去KTV、商场、聚餐等人多密闭场所，减少近距离接触。

二、增强自身抵抗力

- 规律作息，不熬夜；均衡饮食，多喝水。
- 适度运动，注意增减衣物，避免受凉。
- 老人、小孩、孕妇等尽量少接触感冒人群。

三、最有效方法：接种流感疫苗

- 每年秋季9-11月接种，一针管

- 一个流感季。
- 优先推荐：老人、儿童、孕妇、慢性病患者、医护、学生等。
- 即使得了普通感冒，痊愈后也可以接种。

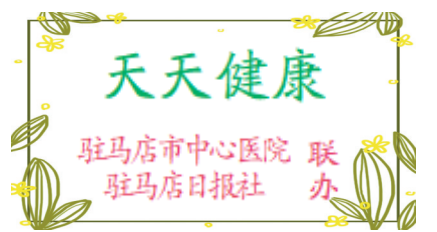
四、身边有人流感该怎么做？

- 患者单独房间休息，分餐、专用碗筷和毛巾。
- 接触时全程戴口罩，保持1米以上距离。
- 经常擦拭门把手、手机、桌面等高频接触物体表面。
- 患者咳嗽打喷嚏用纸巾遮挡，纸巾及时丢弃。

五、出现流感症状及时处理

症状：突发高烧、肌肉酸痛、乏力、

头痛、咽痛、咳嗽
立刻居家隔离，不要上班上学。健康不打烊，流感要预防。流感季来袭，防护别大意。小小流感不可怕，科学防护就好啦。
(驻马店市中心医院呼吸与危重症一科 叶瑞)



健康舒适度夏 这份指南请收好

新华社记者 李恒

5月19日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请多位专家围绕夏季常见健康问题，给出科学实用提示。

天气炎热，儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒，家长应帮助孩子养成良好饮食习惯，做到定时定量吃饭，尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食，饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差，可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。

暑期临近，儿童青少年的近视防控问题也备受关注。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示，近视防控没有“神器”，最关键的是增加白天户外活动，改变孩子用眼卫生，减少近距离阅读，不要躺在床上阅读，还应按时睡觉、不熬夜，卧室夜间尽量不开夜灯。

气温升高，心脑血管疾病也不能忽视。

中国医学科学院阜外医院主

任医师赵雪燕表示，活动后出现明显的胸闷、胸痛，持续气短、心慌等症状，要及时就医。如果出现口角歪斜、一侧肢体活动不好，或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况，更不能延误，应尽快拨打120，不建议自行就诊或等待观察。

专家提示，还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高脂血症早期通常没有明显症状，却是心脑血管动脉粥样硬化的重要危险因素。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大，以及有早发心脑血管疾病家族史的人，更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒，祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松，但皮

肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚，如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻，应到医疗机构请医生判断。

此外，高温天气出汗增多，如何科学饮水？

中国疾控中心研究员张岚表示，应做到少量多次、主动补水，不要等到明显口渴再喝水；首选白开水，避免长期大量饮用高糖饮料；水温以温凉接近室温为宜，过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道；大量出汗、长时间户外作业或运动后，可适当补充电解质，但淡盐水并不适合长期或过量饮用，高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

针对夏季公众外出旅游、露营等户外活动明显增多的情况，张岚建议，要注意预防蚊、蝇的叮咬，穿浅色、光滑面料、带松紧扣的长裤和外套，回家后要检查全身，特别是注意耳后、腹股沟、小腿外侧等隐蔽部位有无附着，遇到鼠类、旱獭等动物，不要近距离接触。

(新华社北京5月19日电)

动物实验表明：“仿生融合”植入式装置可降低血压

科技日报北京5月20日电(记者 张梦然)美国宾夕法尼亚州立大学团队开发出一种可附着于动脉的“仿生融合”植入式生物电子装置，为耐药性高血压患者提供了全新治疗思路。在动物实验中，该装置通过微电流刺激颈动脉压力感受器，将血压平均降低了15%以上，且未造成组织损伤。相关论文发表于最新一期《Device》期刊。

仅在美国，高血压就影响着近半数成年人，其中约10%的患者属于耐药性高血压，即便联合使用多种药物也难以控制病情。团队借鉴了心脏起搏器调节心律的原理，尝试通过电信号调控人体的压力感受器反射系统，这是血管为适应血压变化而自动收缩或舒张的神经机制。

该装置的核心创新在于其完全柔性的3D打印结构。不同于现有商用器械采用的金属与硬质塑料，研究团队以水凝胶为主要材料，这种类似果冻的柔软物质既能传导电流，又能与血管壁形成稳固的生物粘附。这种设计解决了传统植入物因动脉搏动而产生的移位风险，避免了缝合固定对脆弱血管造成的损伤。装置体积仅指尖大小，其核心部件包含导电电极与粘性薄膜，在断裂前可被拉伸至原始长度的两倍以上。

在实验室测试中，装置不仅与组织结合更紧密，电气连接也更稳定可靠。大鼠模型实验证实，植入颈动脉窦后，在10分钟内即产生降压效果，测试的5种电频率中有4种有效降低了动态血压。为期两周的观察期显示，接触部位的组织保持清洁健康，未发现炎症或免疫反应迹象。

该技术的突破性在于其制造工艺。3D打印技术允许研究人员根据患者解剖结构定制设备，大幅缩短了研发周期。研究人员指出，该平台具有扩展性，未来可应用于心脏、脊髓等其他部位的神经调控治疗。

目前，团队正致力于优化设备的长期稳定性与电刺激参数，计划在更大动物模型中验证安全性后，推动进入人体临床试验阶段。若最终获批，这种无创附着、精准调控的微型设备有望成为耐药性高血压患者的替代治疗方案，改变当前药物主导的治疗格局。

越来越甜是打了甜蜜素、无籽是转基因……关于西瓜的这些谣言该歇歇了

新华社记者 张申博

“西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……初夏时节，西瓜上市，一些所谓的“安全提醒”也准时返场。这些年年翻炒的说法是真的吗？

记者调查发现，消费者感受到西瓜更甜了，不是针头的功劳，而是品种持续优化与栽培技术提升共同作用下的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员、陕西省西甜瓜产业技术体系首席专家马建祥说：“相比老品种，现在西瓜中心糖度一般可以达到13%，个别品种可以达到14%，甚至15%，吃起来自然会更甜。用针头向西瓜

注射溶液，哪怕是注水，果实都会很快腐烂。”

至于无籽西瓜，它的诞生依靠染色体工程，与转基因无关。马建祥介绍，一般的西瓜都是二倍体，即含有两组正常的染色体，而无籽西瓜的培育路径，需要用秋水仙素处理普通二倍体西瓜，获得染色体加倍的“四倍体”后，用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体配对紊乱，结不出正常种子，就长成了无籽瓜。

此外，“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也

被专家证伪。马建祥指出，食物相克论缺乏科学依据，适量食用即可；西瓜及时冷藏保鲜、切前洗净瓜皮和刀具就好，不必因此恐慌。

西瓜原产于非洲。科学家通过基因测序发现，古埃及种植的西瓜果肉发白，主要用来取籽或储水，经过数千年的驯化与杂交，才从苦涩的“水罐”变成今天红瓤蜜甜的消暑佳品。

谣言总爱披着“揭秘”的外衣，但只需要一把科学的尺子，就能显示出它们的站不住脚。这个夏天，请放心吃瓜！

(新华社北京5月21日电)