警惕疫情叠加流感风险 疾控为你划防控重点

健康白城

今年冬季或存在新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险。流感和新冠肺炎都是呼吸道传染病，做好流感防控工作，就能极大程度降低新冠风险。疾控来为你划防疫重点。

什么是流行性感冒？

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的一种传染性极强的呼吸道传染病。目前，感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Yamagata系和Victoria系。主要通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播，亦可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。另外，接触被病毒污染的物品也可引起感染。

流感和普通感冒的区别

感冒的临床症状轻，主要表现为打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，部分也可咳嗽、咽干、咽痒或烧灼感，很少发热，很少出现并发症，传染性也弱，一般5—7天痊愈。患了感冒通常不会影响体力、食欲，正常工作和学习很少受到影响。

但流感却大不一样。流感主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达39–40℃，有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等，颜面潮红，眼结膜充血。部分患者以呕吐、腹痛、腹泻为特点。极少数重症患者可能出现病毒性肺炎、病毒性心肌炎或者病毒性脑炎。

哪些人易受流感侵扰？

全人群对流感普遍易感。结合今年新冠疫情形势，为尽可能降低流感的危害和对新冠疫情防控的影响，《中国流感疫苗预防接种技术指南（2020–2021）》推荐按照优先顺序对重点和高风险人群进行接种：

1.医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；

2.养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；

3.重点场所人群，如托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等；

4.其他流感高风险人群，包括60岁及以上的居家老年人、6月龄—5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。对于≥6月龄且无禁忌证的人群均可接种流感疫苗。

预防流感的有效手段——疫苗接种

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险，但流感疫苗需要每年接种。主要原因是流感病毒极易发生变异，导致每年流行的毒株不太相同，自然而然需要更新相应的疫苗对其进行防御。每年2月前后，世界卫生组织都会根据流感病毒流行情况及时发布北半球流感流感疫苗株。

通常接种流感疫苗 2—4周后，可产生具有保护水平的抗体，6—8月后抗体滴度开始衰减。因此，建议预约到疫苗后尽快安排接种。同一流感流行季节，已按照接种程序完成全程接种的人员，无需重复接种。

另外，秋冬季是呼吸道疾病的高发季节，做好流感防控的同时，也要做好其他疫苗对呼吸道传染病的预防工作。特别要做好麻疹、风疹、腮腺炎、水痘疫苗等存在于中小学及托幼机构引起流行和暴发风险的疾病的疫苗接种。建议为老人、儿童及慢性病患者接种流感疫苗的同时接种肺炎疫苗。

防疫行为很重要

一些防疫行为和措施，其有效性已经在新冠肺炎疫情防控中被验证了。因此，从传播环节上减少暴露风险也能起到一定的预防流感效果。

1.勤洗手

在触摸公共设施（如门把手、电梯按钮等）之后；咳嗽、打喷嚏用手捂口鼻后，触摸钱币、接触污物后，手上无可见污染物时，可用手消毒剂揉搓双手至少20秒。

2.科学戴口罩

戴口罩时要用双手紧压口鼻上方鼻梁两侧的金属条，使其紧密贴合。然后将口罩的褶皱向上向下拉开，确保完全覆盖住口鼻和下巴。

3.少聚集

应保持人与人之间的距离，不扎堆，避免去人多的场所。

4.实行分餐制

使用公筷公勺，提倡自助餐或分餐；自助结账避免拥挤，也应减少聚会聚餐。

5.环境卫生

做好清洁消毒与通风。办公室、教室每天应坚持定时通风换气。

6.遵守社交礼仪

咳嗽打喷嚏遮住口鼻，见面握手改招手，社交保持一米距离，人多分配乘坐电梯。（岩 岩）

海带为何一烫就变色

涮火锅时，很多人都遇到过这样的情况，本来呈黄褐色的海带，一烫就变绿了，这是怎么回事？

海带属于褐藻，其中主要包括两个颜色的色素，一个是绿色的叶绿素，一个是黄色或褐色的类胡萝卜素，比如β胡萝卜素、藻黄素、藻褐素等。它们主要储存在叶绿体中，叶绿素还会和蛋白质捆绑在一起。叶绿素分子的中心有一个空洞，正常情况下里面会装一个镁原子，这时叶绿素就呈现绿色。但在酸性条件下，镁原子会被氢原子赶走，这时叶绿素就变成黄色的“脱镁叶绿素”。海带捞出水以后，海带细胞失去活性，叶绿素与蛋白质分开，细胞中的有机酸释放，导致镁离子逃出叶绿素分子，海带变成黄褐色。

海带一烫就变色，可能有两种原因：一种是，叶绿素对热的稳定性高于类胡萝卜素，在焯烫的过程中，部分类胡萝卜素被破坏，因此绿色就显现出来；另一种是，高温改变了海带的酸碱环境，原先呈黄褐色的脱镁叶绿素重新捕捉到金属离子，显出绿色。由此可见，海带遇开水变绿是正常现象，而且通常是新鲜海带的表现。

需要说明的是，随着种植面积扩大，我国开始逐步尝试培育优良海带品种，绿海带就是其中之一。这种海带的根部依然是褐色，但上面的叶片部分逐渐变绿。也就是说，新鲜海带既有褐色的，也有绿色的，并不是造假。此外，海带的颜色也与当地海洋光照条件等因素有关。（钟 凯）

教你一招

专家带你辨别“隐形盐”

谈到控盐，很多人可能觉得，自己吃得并不咸，放的盐也不多，为什么盐总是会超标呢？保定市第一中心医院神经内五科主任高娟提醒市民，凡是含有钠的都是盐，想要成功减盐，不仅要做到口味淡，还要提防生活中的“隐形盐”。

高娟介绍，研究显示，我国居民普遍高盐饮食。其实真正危害健康的是盐（NaCl）中的钠离子（Na+）。食“Na+”过多容易升高血压，加重心脏、肾脏负担，造成脑血管疾病、导致骨质疏松等危害。

面包、挂面中也有盐，“隐形盐”防不胜防

生活中的各种调味品、酱料（例如豆瓣酱、辣椒酱、甜面酱、味精……）乍一听名字里没有盐，但是它们在制作的过程中都会加入大量的盐来腌制、调味。所以在烹制菜肴时我们可以放点辣椒、葱蒜、醋等调味品，提高菜肴鲜味，帮助自己适应少盐食物。

隐形盐是指生活中日常用盐，虽少，但不知不觉很多人摄入了都不知道。比如主食面包在制作的时候，为了控制酵母的生长速度要加盐。再比如常吃的挂面，为了口感筋道，都要加入盐。是不是觉得防不胜防呢？

食物营养成分表辨别“隐形盐”

针对想不到的隐形盐，我们可以采取查看食物营养成分表的方法来了解食物的钠含量，从而尽量选择含钠（Na）低的包装食品。如果养成了看营养成分表的习惯，慢慢的，就会对各种食物的含盐量，做到心里有数了。大多数营养标签中，都会标注每100g食品中的钠含量，但有些商家会标注15g、30g食品中的钠含量，一定要看仔细哦。同时减少在餐馆吃饭的频率。有研究显示，仅一顿桌餐钠的摄入量就已经超过了一天的推荐量。（刘 玉）

注意生活方式和情绪变化可减少白发

《内经》中记载“女子六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”，“男子六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白”，说的是女子从四十二岁、男子四十八岁开始，阳气渐衰，头发开始变白，古人早已认识到，白发是人体衰老过程中的一个重要的表现。

相信每个人发现自己长出了第一根白发时，第一反应就是拔下来了事。那么，你有没有观察过拔下来的白发呢？如果你仔细观察过一根白发，就会发现，“白发”并不是白色，而是透明的。其实，白发是由于头发中黑色素颗粒减少，在阳光的折射下而显出白色。在正常情况下，毛囊和发根部位有丰富的血管提供营养，以便黑色素颗粒合成，当黑色素颗粒合成障碍，或无法运送到毛发中去时，就会产生白发。也即是说，白发虽然是整根头发变白，出问题的却是根部。因此，“一夜白头”的说法虽然有着艺术的夸张，但情绪的激烈变化确实会对毛发供血和黑色素合成产生一定影响。

中医理论认为，“发为血之余，肾主骨，其华在发”，提示肾气与头发有紧密的关系。肾为一身之本，肾气的盛衰与人体的生长、发育、衰老进程密不可分，头发健康与否则是肾气肾衰的外在表现。而“发为血之余”的说法，则认为血液充沛时，才能有余力营养头发，使其润泽乌亮，这与现代医学对毛发黑色素的生成有赖于毛根处的供血的观点一致。

因此，想要头发乌亮润泽，需要补肾补血，但肾藏精，肾精化为肾气，肾气分为肾阴和肾阳，唯独没有“肾血”这样的概念。既然肾没法补血，那么，要补哪里的血呢？

根据“人卧则血归于肝”、“肝藏血”的理论，我们可以发现，肝是人体血液的大本营，补血似乎要从补肝出发。这样的推论是有理论依据的，明代李中梓在《医学必读》中提出“乙癸同源，肝肾同治”。认为肝肾存在明确的母子相生关系，具体为肾生肝（水生木）的关系，肾的健康旺盛可以促进肝发挥正常的生理功能，而肝的亢进可反过来损害肾的正常生理功能。

因此，补肾精和肝血，是治疗白发的立足点。七宝美髯丹就是一张经典的补益肝肾方，有乌发壮骨之功效，可治肝肾不足、须发早白，脱发，齿牙动摇，腰膝酸软等症。本方出自《积善堂方》，方中制何首乌补肝肾，益精血，菟丝子、枸杞子补肾，当归养血，增强何首乌功效，牛膝、补骨脂补肝暖肾，强筋健骨，茯苓交通心肾，健脾利湿，以防过于滋腻，损伤脾胃。在临床应用中，对于白发有不错的疗效。

除了服药调理，生活方式和情绪变化也对白发的产生有着不小的影响，当发现少量白发时，可以通过调整作息、调节情绪、勤梳头等方法改善头皮毛囊的血液循环，减少白发的产生。（冯心怡）

健康提醒

心里不安，抱一抱自己

身体接触，是一种公认的能够带来治愈力量的方式。我们还是婴儿的时候，皮肤的接触感觉就在促进母婴关系，对让婴儿感到安全和抚慰起到重要作用。与他人接触带来的温暖的感觉，源于一些神经生理因素。当然，并不是所有时候都能找到一个能够拥抱我们或者我们愿意去拥抱的人。

建议尝试“蝴蝶拥抱”。这是心理治疗中常用的抚慰心灵方法，自己对自己做就可以。首先，想象一下过去生活中让你感到愉快、有安全感或是被关爱的情境，如果找不到这些经历，也可以自己虚构一个能带来美好感觉的景象，让自己慢慢进入安全或平静的状态；然后，双臂在胸前交叉，右手放在左上臂，左手放在右上臂，双手交替在两个上臂轻轻拍打，左右各拍一下为一组，连续做4—6组，同时把注意力放在身体的感觉和呼吸上。

除了蝴蝶拥抱，“挤压器”方式也可以让我们体验到与他人身体接触的美好感觉，来自著作《我们为什么不说话》。其作者是一个自闭症患者，和很多患者一样，她喜欢拥抱带来的愉悦和温馨，但抱上没多久，恐慌感会迅速袭来，让她无法忍受。直到后来她发现，把自己包裹在有重量的床垫里，只把头露出来，那种四面八方传来的柔软的挤压感，可以带来和拥抱一样的美好感觉。如果你没办法突破心房和他人拥抱，可以寻找一些柔软而有重量的东西，比如重力毯、床垫制作“挤压器”，也是很好的方法。（芳 芳）

病原微生物实验室生物安全管理条例六

第二十三条 出入境检验检疫机构、医疗卫生机构、动物防疫机构在实验室开展检测、诊断工作时，发现高致病性病原微生物或者疑似高致病性病原微生物，需要进一步从事这类高致病性病原微生物相关实验活动的，应当依照本条例的规定经批准同意，并在具备相应条件的实验室中进行。

专门从事检测、诊断的实验室应当严格依照国务院卫生主管部门或者兽医主管部门的规定，建立健全规章制度，保证实验室生物安全。

第二十四条 省级以上人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门应当自收到需要从事高致病性病原微生物相关实验活动的申请之日起15日内作出是否批准的决定。

对出入境检验检疫机构为了检验检疫工作的紧急需要，申请在实验室对高致病性病原微生物或者疑似高致病性病原微生物开展进一步实验活动的，省级以上人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门应当自收到申请之时起2小时内作出是否批准的决定；2小时内未作出决定的，实验室可以从事相应的实验活动。

省级以上人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门应当为申请人通过电报、电传、传真、电子数据交换和电子邮件等方式提出申请提供方便。

第二十五条 新建、改建或者扩建一级、二级实验室，应当向设区的市级人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门备案。设区的市级人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门应当每年将备案情况汇总后报省、自治区、直辖市人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门。

第二十六条 国务院卫生主管部门和兽医主管部门应当定期汇总并互相通报实验室数量和实验室设立、分布情况，以及三级、四级实验室从事高致病性病原微生物实验活动的情况。

第二十七条 已经建成并通过实验室国家认可的三级、四级实验室应当向所在地的县级人民政府环境保护主管部门备案。环境保护主管部门依照法律、行政法规的规定对实验室排放的废水、废气和其他废物处置情况进行监督检查。

第二十八条 对我国尚未发现或者已经宣布消灭的病原微生物，任何单位和个人未经批准不得从事相关实验活动。

为了预防、控制传染病，需要从事前款所指病原微生物相关实验活动的，应当经国务院卫生主管部门或者兽医主管部门批准，并在批准部门指定的专业实验室中进行。

（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

父母遗传作用不对等运动能力或随妈

你知道吗

“他喜欢随地吐痰，这一点随他爸！”

“她除鼻子外，跟她妈像一个模子里刻出来的——鼻子显然像她爸。”

在孩子们的成长过程中，类似话语不绝于耳。在评价孩子像爹还是像妈这方面，“吃瓜群众”也可谓兴趣盎然。其实，我们自己也曾无数次在心里探究过，自己与父亲或母亲的相似之处。

那么从遗传角度来说，在塑造我们个人方面，父亲和母亲谁的功劳更大一点呢？

据美国某科学网站近日报道，研究人员称，这个问题可以有两种解释：孩子从父母哪一方那里遗传的基因总数更多？或者哪一方的基因贡献更大？无论从哪种解释来说，科学家们普遍认为，答案不会是刚好一人一半——50/50。

运动能力或随妈

我们的运动能力或随妈妈。

研究人员解释说，众所周知，基因位于由23个X或Y染色体形成的DNA链上。这些染色体位于细胞核内，它们所含的DNA来自我们的父母双亲。

但细胞实际上还包含另一条藏在线粒体内的染色体！2011年发表于《生理基因组》杂志上的一篇论文称，线粒体给细胞提供能量，并在运动和衰老中起重要作用。线粒体也有自己的DNA集合，但我们仅从妈妈那里继承。英国伦敦国王学院遗传学家玛丽卡·查拉兰博斯表示：“这显然是一个孩子更像妈妈的例子。”

一些研究表明，来自妈妈的线粒体DNA在我们的运动耐力方面起关键作用。例如，西班牙和以色列的科学家研究了一种线粒体基因，其与我们在运动过程中可以使用的氧气结合细胞的数量有关。研究还发现，与下肢健康有关的基因变体出现的频率，在骑自行车和跑步精英选手体内出现的频率低于普通人，后来的研究证实了这一结果。

此外，还有一系列研究发现，妈妈在该基因的遗传方面起重要作用，仅根据母亲的运动能力就能较好地预测孩子的运动能力。

“印刻”基因很重要

但有人可能并不关心双亲中哪一个给孩子贡献了更多基因，他们更关心的是哪一个提供的基因贡献更大。

研究人员解释说，其实，我们看到的人与人之间大多数表面的差异，并不能归因于基因本身，而应归因于一系列化学“开关”。这些“开关”位于DNA顶部，告诉我们的身体读取哪些部分，并将其翻译成蛋白质，以及忽略哪些部分。查拉兰博斯说：“人与人之间存在着整体水平的遗传差异，而不仅仅是基因序列。”

研究人员表示，这些“开关”会完全关闭来自父亲或母亲的某些基因——这一现象名为“印刻”，且这些模式会世代相传。例如，假设A是父系印刻基因，如果它来自妈妈，它会始终起作用；但如果它来自爸爸，则永远不会起作用。

2012年发表于《美国科学公共图书馆·遗传学》杂志上的一篇文章称，大多数研究表明，人体内有100—200个“印刻”基因。但也有一些研究表明，可能还有更多此类基因，这些基因在大脑和胎盘中尤其重要。

像爹还是像妈很复杂

那么，“印刻”现象是否会使基因表达偏向父亲或母亲呢？科学家对此尚未达成一致意见。

英国巴斯大学遗传学家安德鲁·沃德说，有证据表明，母系“印刻”和父系“印刻”的基因数量相同。沃德说：“从某种意义上说，‘印刻’基因负责的特征可能会使你在这方面更像父亲或母亲。”换句话说，“印刻”可能会影响我们的某些特征——从我们的体型、睡眠情况到记忆能力等。

不过，沃德也表示，由于“印刻”现象发生在相对较少的基因上，而且来自父亲或母亲的这些基因的数量可能一样，因此“印刻”不会决定某人更像父亲还是更像母亲。

即使“印刻”基因表达偏向父亲或母亲，也不一定会使个体与这一方更相像。美国科罗拉多大学博尔德分校的基因组生物学家爱德华·楚恩表示，毕竟，在个体体内活跃的基因可能在他们双亲的体内是沉默的。

楚恩说：“你可以说，我的基因表达多亏我的父母，但要说我更像父亲还是母亲，则相当复杂。”（刘 霞）