

新年将至要防流感

中疾控提醒：疫苗接种是预防最有效手段

元旦要来了，新年的脚步也悄悄地离我们越来越近了。节日假期可千万不要让流行性感冒(流感)来凑热闹。

近日，中国疾控中心通过官方微信发文提醒，防范流感，每年接种流感疫苗。空气传播防不胜防，疫苗接种是预防流感的最有效手段，可以减少流感相关疾病带来的危害及对医疗资源的占用。除了打疫苗外，也要养成良好的日常卫生习惯，新冠日常防控期间，大家采取的预防飞沫、接触传播的措施，也有助于阻断流感病毒传播。

以前得过流感今年是否还会得？还可能得。中国疾控中心指出，人感染某型别流感病毒后，仅对该型别流感病毒产生一定的免疫力，但流感的型别很多，且容易发生变异。因此，以前得过流感，之后也会再次得流感。

流感病毒易于变异，传播迅速，每年可引起季节性流行，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源，从潜伏期末到急性期都有传染性，感染的动物也具有传染性。主要通过打喷嚏、咳嗽等空气飞沫传播，也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。流感病毒也可通过气溶胶经呼吸道传播。人感染禽流感，主要通过直接接触受感染的动物或受污染的环境而患病。

另外，流感的病因是流感病毒，普通感冒的病因是细菌、支原体、鼻病毒及其他病原体等多种病原。流感的全身症状一般比普通感冒重。流感的传染性往往比普通感冒强，每年可引起季节性流行。

日常防护措施：

- 1.勤洗手，不要用脏手触碰眼鼻口。
- 2.做好呼吸道礼仪，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
- 3.少聚集。流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所，在公共场所正确佩戴口罩。
- 4.多通风。注意室内通风，家庭成员出现流感患者时，要尽量避免相互接触，尤其是家中有老人与慢性病患者时。
- 5.当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩)，避免交叉感染。
- 6.养身体。均衡饮食，适量运动，充足休息。
- 7.莫“强撑”。学校、托幼机构等集体单位出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。

来源：人民网

公安部交通管理局发布交通安全预警

元旦小长假临近，各地自驾中短途旅游、探亲访友、聚餐聚会等出行活动增多，酒驾、超速等交通违法行为多发易发，且与年底客货运高峰交通流叠加，道路交通安全风险加大。近日，公安部交通管理局分析研判了今年元旦期间道路交通安全形势风险。

据研判，今年元旦期间道路交通安全风险主要有四个方面——

一是酒驾醉驾肇事风险突出。元旦期间，聚餐聚会、集会庆祝多，夜间凌晨重点时段酒驾醉驾违法肇事概率增大。近三年元旦期间，在一次死亡3人以上较大交通事故中，酒驾醉驾肇事导致的占30%。

二是自驾出行安全风险突出。随着私家车普及，加之疫情影响，群众自驾出行增多，私家车肇事多发，导致的事故死亡和较大事故均占50%以上。

三是客货运输车辆肇事风险突出。冬季煤炭、油气、建材等大宗物资和节日消费品运输繁忙，与节日探亲、冬季旅游需求叠加，客货车多拉快跑、“三超一疲劳”等违法肇事易发多发。

四是农村地区集中出行风险突出。农村地区赶集赶圩、民俗庙会多，货车、三轮车违法载人，面包车违法超员等肇事风险上升。外地务工人员和学生拼车包车、搭乘非法营运车辆回乡增多，也存在严重安全隐患。

此外，据预报，元旦期间全国大部地区天气晴好，但气温较低，最低气温0℃线位于黄淮至江淮南部之间，需防范低温和道路结冰对交通安全的不利影响。

公安部交通管理局提醒广大交通参与者——

自驾出行应当关注交通路况信息，合理安排出行路线，驾车过程中要集中精力，不分散心驾驶，不超速行驶、疲劳驾驶。聚餐聚会，要牢记喝酒不开车、开车不喝酒，切勿酒驾醉驾。驾车行经交叉路口，要遵守交通信号指示，没有交通信号控制的，要注意减速慢行、按规定让行。

高速公路行车，要保持安全车速和车距，行经拥堵、缓行路段，不要随意穿插，切勿占用应急车道；如果发生交通事故，牢记“车靠边、人撤离、即报警”，避免发生二次事故。

乘坐客运车辆出行，要选择正规营运客车，切勿乘坐私揽客源、非法营运的“黑车”，乘车时务必系好安全带，避免发生意外时受到伤害。

来源：汝州交警微信公众号

驾驶人请注意 记分规则有重大调整

12月28日，记者从市交警部门获悉，公安部于近日发布了新制修订的3个部门规章。《机动车驾驶证申领和使用规定》和《道路交通安全违法行为记分管理办法》将自2022年4月1日起实施，《机动车登记规定》将自2022年5月1日起实施。

据了解，新制修订的部门规章对公安部近年来已推出的69项交管改革措施予以固化，推进改革成果制度化、法治化。同时，回应群众新要求新期待，再推出9项便民利企新措施，办实事、惠民生、促发展。

3项便利车辆登记新措施

一是推行私家车新车上牌免查验。对小微型非营运载客汽车在出厂时查验车辆，生产企业与公安交管部门共享车辆信息，群众办理注册登记时免于验机动车。积极推行互联网登记服务新模式，实现网上售车、网上选号、网上登记，便利群众快捷上牌，助力汽车行业发展。

二是推行小客车登记全国“一证通办”。对在户籍地以外办理小微型非营运载客汽车注册登记的，申请人可以凭居民身份证“一证通办”，无需再提交居住证明。

三是推行车辆信息变更“跨省通办”。对变更货车加装尾板、残疾人用车加装辅助装置、小客车加装行李架等情形，群众可以在车辆所在地申请办理，无需返回登记地验车。

4项便利驾考领证新措施

一是推行大中型客货车驾驶证全国“一证通考”。对在户籍地以外申领大中型客货车驾驶证的，申请人可以凭居民身份证“一证通考”，无需再提交居住证明。

二是恢复驾驶资格考试“跨省可办”。对驾驶证超过有效期未换证被注销不满两年的，申请人可以向全国任一地申请参加科目一考试，恢复驾驶资格，更好满足群众异地考试换证需求。

三是优化驾驶证考试内容和项目。对持有小型自动挡汽车驾驶证增驾小型汽车，或者持有摩托车驾驶证增驾其他类型摩托车的，只考试科目二和科目三，优化考试程序。

四是新增轻型牵引挂车准驾车型。新增准驾车型“轻型牵引挂车”，允许驾驶小型汽车列车，更好满足群众驾驶房车出游需求，促进房车旅游新业态发展。

2项减证便民新措施

一是推行申请资料和档案电子化。实行申请资料电子化采集、档案电子化管理，机动车转籍、驾驶人考试等信息网上转递，实现交管业务办理“减环节、减材料、减

时限”。

二是推行部门信息联网共享核查。与税务、银保监、交通运输、医疗机构等部门信息联网，共享车购税、交强险、营运资质、体检等信息，群众办理业务时免于提交相关证明材料。

据了解，此次制修订部门规章，突出重点管理，突出隐患治理，进一步严格“两客一危”等重点车辆及驾驶人安全管理，从源头上预防道路交通事故，保障人民群众生命财产安全。一是严格“两客一危”重点车辆管理。严格登记审查，对登记使用性质为危险货物运输、公路客运、旅游客运车辆的，公安交管部门与交通运输部门联网核查运输资质，加强部门协同，严格规范管理。严格嫌疑调查，对机动车登记发现车辆涉嫌非法生产、拼装、改装、被盗抢骗等嫌疑的，公安交管部门启动调查程序，严格追究违法违规责任。二是严格大中型客货车驾驶人管理。严格申请条件，将禁驾大中型客货车的情形由三种增加到七种，新增对有毒驾、再次酒驾、危险驾驶构成犯罪等人员，禁止申请增驾。严格满分学习，对大中型客货车驾驶人记满12分的，严格满分学习和考试要求，增加学习时间，提高考试难度，加强重点管理。

为更好发挥交通违法记分教育引导作用，此次单独制定新的部门规章《道路交通安全违法行为记分管理办法》，坚持宽严相济，强化教育引导，对记分管理制度进行了系统调整和完善，促进提升驾驶人安全文明意识。一是推行学法减分措施。对参加道路交通安全法律、法规和相关知识学习且经考试合格，或者参加公安交管部门组织的交通安全公益活动，符合扣减记分条件的，可以从已累积记分中扣减记分，一个记分周期内最高可扣减6分。学法减分将坚持公开透明、程序公正、严格监督，实现记分管理与教育引导相结合。二是优化调整记分分值。在保持对酒后驾驶、交通肇事致人伤亡后逃逸、使用伪造变造牌证等严重妨碍交通安全的交通违法行为管理力度的前提下，降低了部分交通违法行为记分分值，删除了驾车未放置检验标志、保险标志等交通违法行为记分。三是调整满分学习考试制度。严格多次记满12分驾驶人学习和考试，对一个记分周期内多次记满12分的，延长学习时间，增加学习内容，增加考试科目，对多次违法驾驶人加强教育管理。此外，对于交通违法行为情节轻微，给予警告处罚的，免予记分。

融媒体中心记者 李浩然

得了心梗别慌 每周吃一两次鱼!



图片来源网络

一项来自荷兰的研究提示，曾经得过心梗的患者，每周吃1-2次鱼，就可降低心血管死亡的风险，且从食物中摄入的鱼油(EPA+DHA)越多，冠心病死亡风险越低。

研究显示，与EPA+DHA摄入量≤50mg/d的患者相比，EPA+DHA摄入量>200mg/d者因冠心病死亡的风险降低了31%。EPA+DHA摄入量每增加100mg/d，冠心病死亡风险降低8%。

同样，吃鱼越多，冠心病死亡风险也越低。与鱼摄入量≤5g/d者相比，鱼摄入量为20-40g/d和>40g/d的患者因冠心病死亡的风险分别降低27%和26%。

研究者进一步发现，血EPA+DHA含量越高，冠心病死亡、心血管死亡、全因死亡风险也越低。

与血EPA+DHA含量≤1.29%(在所有脂肪酸的占比)的患者相比，血EPA+DHA含量>2.52%的患者因冠心病死亡的风险降低29%。血EPA+DHA含量每升高1个标准差，冠心病死亡风险降低15%。

该研究于2002-2006年纳入4067例既往得过心梗(病史大约为4年)的老年(60-80岁)患者，其中79%为男士，86%服用他汀，随访至2018年。

来源：北京青年报

羊骨汤



图片来源网络

主要功效：温中补肾

材料：羊骨500g、羊肉200g、红萝卜1个、玉米1根、剥壳栗子50g、枸杞3g、红枣3粒、生姜数块(4-5人量)。

制作方法：羊骨、羊肉洗净，冷水下锅，加姜片和少许黄酒煮开，煮开后撇去浮沫，捞出备用。红萝卜、玉米清洗洗净，切块。栗子洗净。将所有材料放入汤锅中，加入清水2000ml，武火煮沸后改文火煲约1小时，加少量食盐调味即可。

汤品点评：冬季温补，总绕不过大补之羊肉。羊肉甘温，其温中暖身、益肾助阳、补益精血的功效已深入人心，大冬天都喜欢来个羊肉煲，吃完顿觉全身气血运行加速，可以脱件衣服。

冬季，用羊骨、羊肉煲汤进补，但也有嫌羊肉温燥者，以红萝卜、玉米来调和。加上当季益气健脾、补肾强筋的栗子，与羊骨、羊肉一起达到温补脾胃的功效。

来源：广州日报

冬吃萝卜夏吃姜？现在吃姜正当时

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”。在中国的饮食文化和中医药知识中，姜都占有重要地位。夏季宜吃姜，但其实冬季也同样适宜吃姜。

生姜、干姜、炮姜

本领各不同

我们常用的姜类有生姜、干姜、炮姜。生姜辛温，归肺脾胃经。

其实，生姜、干姜、炮姜本为一物，均能温中散寒，适用于脾胃寒证。但由于炮制的方法不同，其性能亦异。生姜长于散寒，又为“呕家之圣药”；干姜辛热，善守中，偏于祛里寒；炮姜则善走血分，长于温经止血。古人对这些姜简单概括为“生姜走而不守，干姜能走能守，炮姜守而不走”。但在日常养生中，我们用得最多的是生姜。

吃姜的好处不少。体质偏寒者通常怕冷、手足发凉，吃冷食后易腹泻，吃姜能温中驱寒，防寒邪伤脾胃，避免消化不良。

姜可止呕，有晕车、晕船苦恼的人，在途中含几片姜，或喝点姜水可以改善症状。当吃饭不香或饭量减少时，吃点姜，能改善食欲，增加饭量。如果患了风寒感冒，喝一碗热姜汤、粥等，症状就会有所改善。如有鱼、虾、禽肉中毒，或者误食木薯、野蘑菇或生半夏、生南星等药物之毒，都可以用姜来解毒。

冬季用姜方法多

养生清单请收好

冬季用姜可以根据不同人群的需要，制定养生方案。

姜红茶 中药与茶叶也并非不能同服，姜红茶就具有调理肠胃的作用。姜红茶的做法：取红茶1至3克、鲜姜3片，放茶杯里以沸水冲泡，加盖焖3-5分钟，每天喝1-2次即可；

也可用鲜姜15克，榨汁后调入红茶水中。

姜枣茶 生姜具有温中散寒、发汗解表的作用，用生姜大枣泡水，具有温中散寒、调和营卫的作用，对于冬季初感外界风寒疗效非常显著。

姜汁撞奶 对于患有胃溃疡的人群，姜汁撞奶可护胃。生姜汁两到三勺，倒入半斤煮沸的牛奶中，放温后，清晨空腹饮用。牛奶和姜汁可在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜，防止胃酸的侵蚀。

生姜粥 对于脾虚便溏的人群，生姜熬粥也值得推荐，做法：取大米50克，洗净后加水熬粥，快熟时加入姜片10克，煮至米熟即可，趁热服食。

醋泡姜 生姜具有独特的辛辣味，可以刺激味蕾，健脾开胃，而醋有开胃活血的作用，用醋泡姜能调理脾胃，促进消化。姜主发散，醋性收敛，姜中加入醋后，两者的作用互相提升，既升阳气，又疏发肝气。醋泡生姜具有疏肝养胃的功效，适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。做法：第一步，先把鲜姜切成薄片；第二步，把切好的姜片放到干净的空瓶子里，倒入米醋(米醋一定要没过姜片)，加少量糖和盐，拧紧瓶盖后放到冰箱的冷藏室里储存，3天后便可食用。每天早晨取出2至4片姜，可以配小米粥食用。

生姜泡脚 可以温阳通络。阳气不足的人一般手脚冰凉，容易怕冷，经常腹泻，消化不良，精神不振。此时可用生姜切片，大火煮开后，加水泡脚。注意温度一定要适宜，水温以40℃至45℃为宜，泡脚时间不要超过半小时。

吃姜要卡点

否则影响睡眠伤肠道

姜虽好，但使用时也有诸多注意事项。生姜的养生运用范围宽广，但并不是适合每一个地区不同体质的人。我们需要擦亮眼睛，分清具体情况。

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素，它可使肝细胞变性、坏死，甚至诱发肝癌、食道癌等。生姜食



图片来源网络

用前一定要仔细观察。

吃姜并非多多益善。服生姜过量致鼻衄的事件屡有发生。从中医角度分析，由于当事人短时间内大剂量服用生姜，使机体骤受燥邪之害，积热化火，耗伤津液，扰动血分，迫血妄行，上循窍窍，导致鼻衄。现代研究提出了吃姜一次不宜过多，以免吸收大量的姜辣素，再经肾脏排泄过程中会刺激肾脏，并产生口干、咽痛、便秘等“上火”症状。

此外，姜适用于胃寒之人，也就是经常腹泻、四肢不温、怕冷喜暖的患者。凡属阴虚火旺体质者，经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好的人不宜多吃姜。或内热较重者，患有胃热呕吐、痔疮出血、痈疮疔毒等，不宜食姜。

吃姜还要看时辰。早晨，人的胃中之气有待升发，吃点姜可以健脾温胃。到了晚上，人体应该是阳气收敛、阴气外盛，因此应该多吃清热、下气消食的食物。现代研究也表明姜酚刺激胃肠道蠕动，白天可增强脾胃作用，夜晚会影响睡眠、伤及肠道。

生姜红枣水只适于风寒感冒或胃寒患者，风热感冒不宜用生姜。风寒感冒或淋雨雪后出现畏寒、发热时，食用生姜有助于寒气发散外泄，可温中暖胃。风热感冒非寒邪引起，因此不宜单用生姜。此外，服用鲜姜汁可对付受寒引起的呕吐，其他类型的呕吐则不宜使用。

来源：北京青年报

瘦长体型者易患胃下垂

我们经常听到胃下垂的病人说饭后不能运动，运动会加重胃下垂。这种说法对吗？

正常状态下的胃平滑肌具有收缩和舒张功能，是具有“弹性”的，胃会维持一定范围的张力，不会因为饭后走几步就松弛下垂。胃下垂多和体型瘦长等因素有关。正常人的胃在腹腔的左上方，直立时的最低点不应超过脐下两横指，此位置相对固定，起到维持胃功能的作用。如果放松站立时，胃的位置低于这个水平，可能就是胃下垂了，部分胃下垂患者的胃可能掉入下腹部的盆腔。而瘦长体型、久病体弱者、消耗性疾病进行性消瘦者多容易患上胃下垂。胃下垂病人多表现为腹胀及上腹不适、腹痛、恶心等症状。此病以预防为主，症状较轻的患者做到以下几点可以缓解胃下垂：

加强锻炼，增强腹肌张力，并少吃多餐，纠正不良的惯性体位。

增加营养，并给予助消化剂，必要时用蛋白合成制剂及胰岛素等增加腹腔内脂肪，加强腹肌张力。

可口服中药或用针灸、穴位埋线治疗改善症状。

来源：大河健康报

健康知识