

海量的健康科普信息，哪个是真，哪个是假？

国家卫健委上线健康科普辟谣平台

12月20日，国家卫生健康委召开“院士专场”新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。

会上，有记者问，当前，互联网上有海量的健康科普信息，有的真真假假掺在一起具有很强的迷惑性，有的是借科普名义进行“带货”。有没有权威的渠道可以查证信息的真伪，或者举报谣言？

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示，国家卫健委已经注意到这样的现象，对此近期主要采取了两个方面的措施。

一方面，持续加强优质健康科普供给。成立了国家健康科普专家库并定期更新，发布了国家健康科普资源库第一批新媒体账号名单，包括“健康中国”“中国中医”“中国疾控中心”“中国健康教育”“协和医生说”

“人卫健康”“沪小康”及四川大学华西医院等8个公众号。后续将继续更新，逐步吸纳更多优秀的、受欢迎的公众号。公众可以通过这些渠道获取权威信息。

另一方面，加强辟谣。米锋介绍，针对互联网上一些健康科普乱象，国家卫生健康委专门在官网开设了“健康科普辟谣平台”，重点针对一些明显违背科学常识、夸大其

词、移花接木的信息，定期辟谣。公众如果发现健康谣言，或者遇到无法辨别真伪的健康科普信息，可以注册登录这个平台，提供相关信息的线索，例如信息涉及的主题所在的平台、链接的地址、涉及的机构和人员等，国家卫健委将组织力量核实并反馈。

“健康科普辟谣平台”网址是：<http://www.nhc.gov.cn/kppyp/index.shtml>。

节气与健康

中医里的“冬藏”藏什么？

问：冬季中医讲究“冬藏”，什么是“冬藏”？藏什么呢？

中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国：

所谓“冬藏”其实是顺应冬季自然界闭藏的规律。“藏”什么呢？第一是藏精，中医认为肾主藏精、主纳气，冬季比较注重养肾和固精，可以使人体的精气内聚，为来年的生机勃勃奠定基础。另外，冬天人体的阳气是内收的，要减少一些不必要的体力消耗，储存能量。第二是藏神，冬季应宁神静志，避免情绪过于激动，以防止阳气过度外泄。另外，冬季昼短夜长，人的情绪特别容易低落，这时可能要更注重调整心态，保持内心的平静、安宁，也避免过度焦虑和抑郁情绪发生。

关于养生饮食方面，可以适当进食核桃、黑芝麻、枸杞、桂圆、羊肉等比较温热的食物，这些温热食物容易补肾助阳，但是吃多了容易产生内热、燥热，可能要配合比如萝卜、白菜等时令蔬菜，减少内热的产生，避免过度温补而造成的燥热。

起居方面，冬季尽量早睡早起，早睡可

以养阳气，晚起可以固守阴气，睡前我们可以泡泡脚，用37℃、38℃的温水，泡10—20分钟，这样有利于睡眠和气血畅通。

在运动方面，在冬季不宜做剧烈活动，可以选择一些比较舒缓的运动，比如中医里有很多大家比较了解的，像八段锦、五禽戏、太极拳这些功法都是身心同调，一方面锻炼身体，另一方面对心情心态也是一个调整，这种温和的运动是比较好的。运动的时间方面，天气太冷不太适合开展，要等待太阳出来以后开始运动，运动以微微出汗为宜，不能动作太大、大汗淋漓，阳气容易外泄，对身体不利。

流感季节如何做好防护？

问：近期流行感冒有增多趋势，流感季节该如何保护好自己和家人？

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员徐建国：

流感流行主要有四个特点，一是传播途径比较多。流感病毒可以通过感染者打喷嚏和咳嗽产生的飞沫传播，也可以经过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接的接触传播，比如手接触到被病毒污染的物品，又触摸自己的口鼻是最常见的传播方式。二是流感的传染性非常强，容易在人群中迅速传播，造成聚集性疫情。三是无症状感染者可传播流感病毒。流感的潜伏期为1到4天，从潜伏期末到出现症状后的急性期都有传染性。流感病毒的复制速度很快，病毒滴度可以在感染病毒后24小时达到峰值。流感病毒无症状感染者普遍，可达30%左右。因此，由于无症状感染者不知道自己已经感染了病毒，在自己和周围人都不知情的情况下，传播病毒。四是流感病毒极易发生变异，容易造成较大范围的流行。

鉴于流感病毒的特点，保护自己和家人最好的办法就是在冬季呼吸道病的高发季节，努力做到勤洗手、少聚集、戴口罩、多通风、强身体，老人、儿童等易感人群尽量及时接种疫苗。疾控部门将加强监测，及时把监测情况、预防措施、注意事项等告知大众，让广大群众熟悉和掌握冬季呼吸道传染病的防控知识，是预防患病的最有效的方法。

雨雪天不慎跌倒 能否马上活动？

问：冬天雨雪天气地面湿滑，有哪些有效的防护措施？特别是老人和小孩，如果不慎跌倒，该如何正确处理？

中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国：

冬季雨雪天，增加了许多跌倒的风险，容易导致骨折、脱位的发生。老年人、行动不便的人，在这个季节，尤其是雨雪天，室外活动要做好防护，或者没有特殊情况尽量避免外出。如果必须外出，相应的防滑措施特别重要。特别是老年人和小孩，应该穿具有防滑性能的鞋子，要注重鞋底纹路的深浅，争取鞋底与地面形成较大的摩擦力，减少摔倒的风险。另外行走的时候，

特别是老年人，尽量带一些辅助工具，比如多脚拐杖，以维持身体平衡。行走时要尽量避免可能导致摔倒的因素，如路过有积水、积雪、结冰的区域，特别是表面有一些斜坡而且比较光滑的地方，这时候步子一定要放小放慢，双脚尽量离地时间要短，不要抬得很高，否则容易摔倒。可以选择我们常说的“企鹅步态”，在雨雪天特别管用，外八字形像企鹅走路一样，增加脚底跟地面的接触，这样对防滑、摔倒有很好的保护作用。

如果不慎跌倒了，该怎么办？第一种，如果跌倒以后摔得比较重，出现局部肿胀、疼痛、活动受限，这时候骨折的几率就很高，所以不主张马上活动。首先要评估摔完之后的状态如何，如果出现上述情况，不应盲目活动，盲目活动可能会造成骨折或者移位加重，引起更大的损伤。所以要请专业人士来处理，以防引起二次的伤害。还有一种情况，摔倒以后也是比较严重，如出现头晕、头痛、恶心等症状，这时候可能出现颅脑的损伤。如果发生呕吐，要把头偏向一侧，尽量避免仰面躺着，平躺状态下呕吐物可能误吸引起窒息，这时候应请旁人拨打急救电话，请专业人士来进行急救，减少更严重的损害。

另一种情况相对比较轻，疼得不太厉害，自我评估状态尚可，此时可在旁人协助下或者自行缓慢起身，要关注局部疼痛和肿胀是否减轻或者加重。如果症状加重，建议去医院就诊，避免一些隐匿性的损伤。

心血管疾病 冬季需注意什么？

问：对已经得了心血管疾病的患者来说，冬至时节有哪些特别需要注意的事项？

中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院主任医师王建安：

冠心病、心衰等心血管疾病在冬季尤为高发。气温骤降时，人体为了保持体温，血管会收缩，导致血压上升，心脏负荷加重；同时，寒冷天气使得人们更倾向于在室内活动，户外活动相对减少，可能导致体重增加和血脂水平升高，增加患心血管疾病的风险。

建议中老年人、患有慢性疾病的人群、有不良生活习惯的人群等，应特别注意预防心血管疾病。保持室内温暖，外出注意保暖；适当增加室内运动，运动前做好热身；戒烟限酒，减少对心血管系统的刺激；饮食上选择低盐、低脂、高纤维的食物，避免过量摄入高热量食物；保持规律作息，确保充足睡眠。

此外，对于已经患有心血管疾病的患者来说，冬至时节要特别注意保暖，按时服用药物，监控血压、血糖、血脂等指标，保持稳定的情绪，避免过度劳累。

心血管疾病发作时的典型预警信号包括胸痛、胸闷、心慌、呼吸困难等，同时也要关注非典型症状，如恶心、呕吐、咳嗽等。一旦出现心血管急症，应立即让患者平卧，拨打120急救电话，在专业指导下使用急救药物，必要时进行正确的心肺复苏。

综合新华社、央视、国家卫健委官网

冬至时节话养生

专家解读 健康指南

12月21日将迎来二十四节气中的冬至节气

冬至到小寒、大寒是一年中最冷的季节 是调养身体、预防疾病的重要时期

冬至养生 遵循“冬藏”原则

“冬藏”主要藏的是人体的精气 and 神志，在这个时节要减少不必要的体力消耗，储存能量

要注重调整心态，避免过度焦虑、抑郁等不良情绪

冬至养生要遵循“冬藏”原则，注重饮食、起居、运动等方面的调养

加强防控 应对冬季呼吸道传染病

加强锻炼、注意个人卫生、消毒通风优化室内环境等，仍可发挥较好的预防作用

接种疫苗对老人和儿童来说尤为重要

科学管理 守护心血管健康

冠心病、心衰等心血管疾病在冬季尤为高发

中老年人、患有慢性疾病的人群、有不良生活习惯的人群等，应特别注意预防心血管疾病

- 保持室内温暖，外出注意保暖
- 适当增加室内运动，运动前做好热身
- 戒烟限酒，减少对心血管系统的刺激
- 饮食上选择低盐、低脂、高纤维的食物，避免过量摄入高热量食物
- 保持规律作息，确保充足睡眠

新华社（宋博 制图）

疾控专家：加强冬季呼吸道传染病防治

根据目前数据 有30多种病原体可引起呼吸道感染 其中有十几种比较常见

流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体等是当下主要流行的病原体

南方省份以 鼻病毒、流感病毒、副流感病毒等为主

北方省份以 肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等为主

常用的个人防护措施可以较好发挥预防作用

比如加强锻炼、注意个人卫生、消毒通风优化室内环境等

对老人和儿童来说，接种疫苗尤为重要

加强校园防控、避免校园聚集性感染是冬季呼吸道传染病防控的一个关键

新华社（梁晨 制图）