

冬季如何筑牢健康防线？

国家卫生健康委给出指引

多地即将迎来寒潮降温天气，如何做好流感防控？慢性病患者怎样安稳过冬？日前，国家卫生健康委举行新闻发布会，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月上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，要及早就医，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，冬天皮肤干痒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。

(来源：新华社)

嗅觉异常关联近140种疾病

相较于视觉和听觉，人们通常不那么重视嗅觉的健康程度。一项近期发表的国际研究显示，嗅觉异常关联近140种疾病，而正常的嗅觉可为良好的营养、认知功能和心理恢复能力创造基础。

研究报告近期发表于英国《临床耳鼻喉科学》杂志。牵头这项研究的英国东安格利亚大学研究人员评估了相关领域的研究结果后发现，嗅觉异常关联至少139种神经性、躯体性和遗传性疾病，而嗅觉丧失通常是早期出现的症状，可用来预测未来的健康问题。

论文第一作者、东安格利亚大学诺威奇医学院教授卡尔·菲尔波特说，世界各国的公共卫生议程

很少考虑嗅觉健康，然而嗅觉在身体健康程度方面扮演重要角色，且越来越多的证据显示嗅觉丧失是神经退行性疾病、衰弱加剧和寿命缩短的独立风险因素。

在人们的普遍认知中，嗅觉的重要性不及视觉和听觉。这项研究发现，医疗工作者通常很少接受过关于嗅觉及其相关疾病的教育，然而良好的嗅觉关乎身心健康和社会福祉。

研究人员认为，有必要开展嗅觉健康教育宣传活动，进行嗅觉筛查并有针对性地制定公共卫生政策。

(来源：新华社)

让钢琴课程更有韵味

“从来没想到，我这个年纪还能学会弹钢琴。”今年68岁的李阿姨是济宁老年大学钢琴系基础班的学员，她的话代表了许多学员的心声。济宁老年大学钢琴系针对老年人学习特点，构建了一套“适老化”教学体系，从最基础的五线谱、手型教起，结合经典老歌与简单名曲片段练习，让学员在成就感中稳步前进。

“老年人学琴，手指灵活度、记忆力是挑战，但他们时间充裕，学习意愿强烈，也更懂得欣赏音乐之美。”该校钢琴系主任告诉记者，系里探索完善了系统性基础训练、经典曲目讲解与实践演奏相结合的教学模式，既夯实基础，又让学员能较快地奏出悦耳旋律，保持学习热情。

“老师特别耐心，一个手势反复带我们练好多遍。”“班上的老伙伴们互相鼓励，约着课后一起练琴，感觉像回到了学生时代。”学员们对钢琴课的喜爱，源于课程设计的人性化与课堂氛围的温暖。

教师们集体备课，精心设计适合中老年群体的教学方案。课堂不仅是传授技能的地方，更是社交互动、情感抒发的平台。学期末的汇报演出，更成为学员们期待的“高光时刻”，从《茉莉花》到《献给爱丽丝》，虽非专业水准，但那份认真与投入，以及表演带来的自信与快乐，感染着每一位在场者。

“音乐是送给生活最好的礼物之一。我们希望用专业的教学，帮助更多老年人开启这扇艺术之门，让他们的晚年生活有琴声相伴，有快乐相随，有新的追求。”一位教师道出了所有教育工作者的的心声。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

让法治精神

在老年群体中扎根

近日，济宁老年大学启动“宪法进校园”系列宣传教育活动，将法治课堂开到老年人身边，助力他们守好“钱袋子”、护稳晚年生活。

活动中，该校邀请了山东齐鲁律师事务所济宁分所的专业律师，为老年学员代表带来一堂题为“守护银发权益”的普法讲座。课堂上，律师从老年人心理、情感特点出发，结合宪法与《中华人民共和国老年人权益保障法》等法律法规，聚焦“投资养老”“以房养老”等诈骗陷阱，以及养老保障、消费维权等高关注度问题，用生动的案例拆解套路，以通俗的语言传递法理。

“原来这些‘暖心关怀’背后可能是骗局。”“房产证交给别人代管竟有这么大风险。”现场互动频频，学员边听边记，围绕身边遇到的消费纠纷、家庭财产等问题踊跃提问。律师“见招拆招”，从法律角度给出防范建议与维权路径。

“法律离我们并不遥远，只有多学法、真用法，晚年生活才能更有尊严、更安心。”济宁老年大学学员党总支书记、理事会主席张学峰说。近年来，该校持续通过思政课、微党课、展板、小品等形式开展校园普法，让法治精神在老年群体中扎根。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)