

莫慌，“新”病毒其实是“老相识”

中国疾病预防控制中心11月的监测显示，当前，流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒是急性呼吸道传染病的主要病原体。为了加强防护，许多人在公共场合戴上了口罩，勤洗手、多通风也已成为大家的健康共识。但对于今年的呼吸道感染性疾病形势，很多人有这样的疑问：鼻病毒和呼吸道合胞病毒以前为何鲜有耳闻？有什么新的防护手段？流感病毒今冬有什么新形势？接种流感疫苗有效吗？……记者为此采访了有关专家。

鼻病毒和呼吸道合胞病毒其实不陌生

“鼻病毒不是一种新发的病毒，而是常见的病原体。其实，全球30%至50%普通感冒的感染都与鼻病毒相关。”天津市疾控中心主任医师张颖说。据介绍，这种病毒不同于流感病毒，是一种人群易感、容易引发普通感冒的常见病毒，只是公众以前了解得比较少或者根本没有听说过。

近年来，随着病原检测技术的进步和广泛应用，特别是在2024年，我国开展了呼吸道多病原的检测和监测，只通过1份呼吸道样本就可以快速、准确地鉴别出包括鼻病毒等二十多种呼吸道病原体，使得以前“看不见的敌人”显而易见了。

呼吸道合胞病毒是什么？中日友好医院呼吸内科主任医师杨汀介绍，“呼吸道合胞病毒也是一种冬季常见的呼吸道感染病原体，不属于流感病毒。”她说，一般人群感染呼吸道合胞病毒的症状类似普通感冒，不必过度担心。但这并不意味着可以掉以轻心。张颖提醒，鼻病毒通过呼吸道传播，容易在人群中引起传播和流行。对于婴幼儿、老人和免疫力低下人群而言，感染鼻病毒后甚至可能发生重症，例如细支气管炎和肺炎。

科学防护、接种流感疫苗仍是最有效的应对手段

对于鼻病毒、呼吸道合胞病毒，有什么新的防护手段吗？张颖介绍，对公众而言，建议从以下三个方面做好防护：一是戴口罩、勤洗手、避口鼻，在病毒流行季尽量少参加聚集性活动。二是增强体质，保持健康的生活方式，例如日常饮食营养均衡、适当运动、保持规律作息。三是密切关注自己和家人，特别是家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况。

莫把流感当“大号”普通感冒来应对

今年主要流行的流感病毒、鼻病毒和呼吸道合胞病毒引起的疾病仍是流行性感冒和普通感冒两大类。但对于普通感冒和流感，公众似乎仍然很难明确辨别。“事实上，二者区别很大，应对方式也不同。”杨汀说，流感是有传染性且会导致严重疾病负担的疾病，一般是由甲型、乙型流感病毒引起，临床表现主要包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。普通感冒往往由鼻病毒等呼吸道病毒引起，主要表现为38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染的症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科中心主治医师王颖解释，普通感冒的诱发因素常为淋雨、受凉、劳累等。这些会导致全身或呼吸道局部防御能力降低，引发咳嗽、流涕、打喷嚏、鼻塞等主要症状。流感的常用治疗方式包括一般对症治疗和抗病毒治疗。在病程初期，如果感到有乏力、咽干等早期症状时，应注意加强休息，适量饮用温开水，用温盐水漱口，补充优质蛋白质及果蔬。如果症状在24小时内加重（出现高烧、全身酸痛等流感样症状），请及时就医。有流感接触史的患者应及时到发热门诊就诊，进一步检测明确病原，根据医生的建议治疗。

据《光明日报》

在专家看来，相较于以上两种“陌生”病毒，公众更应关注对流感病毒的预防。“流感病毒预计将是今冬明春我国急性呼吸道传染病的主要病原体。”中国疾病预防控制中心病毒所研究员王大燕说，接种当季流感疫苗仍是预防流感最经济、最有效的手段。

需要每年都接种流感疫苗吗？没有提前接种还来得及吗？答案是需要及时。张颖介绍，流感病毒容易变异，每年的主要流行毒株都与上一年有所不同，疫苗也会随之调整和更新。即使疫苗接种得稍晚一点，也会对后续潜在感染起到保护作用。

“有人觉得已经得了流感，就不需要接种流感疫苗了。流感病毒的家族非常庞大。当你得了一次流感，只是对这次感染的特定亚型产生了抗体，还存在感染其他亚型流感病毒的风险，所以仍然需要接种流感疫苗。”张颖说。

莫把流感当“大号”普通感冒来应对

今年主要流行的流感病毒、鼻病毒和呼吸道合胞病毒引起的疾病仍是流行性感冒和普通感冒两大类。但对于普通感冒和流感，公众似乎仍然很难明确辨别。

“事实上，二者区别很大，应对方式也不同。”杨汀说，流感是有传染性且会导致严重疾病负担的疾病，一般是由甲型、乙型流感病毒引起，临床表现主要包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。普通感冒往往由鼻病毒等呼吸道病毒引起，主要表现为38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染的症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科中心主治医师王颖解释，普通感冒的诱发因素常为淋雨、受凉、劳累等。这些会导致全身或呼吸道局部防御能力降低，引发咳嗽、流涕、打喷嚏、鼻塞等主要症状。流感的常用治疗方式包括一般对症治疗和抗病毒治疗。在病程初期，如果感到有乏力、咽干等早期症状时，应注意加强休息，适量饮用温开水，用温盐水漱口，补充优质蛋白质及果蔬。如果症状在24小时内加重（出现高烧、全身酸痛等流感样症状），请及时就医。有流感接触史的患者应及时到发热门诊就诊，进一步检测明确病原，根据医生的建议治疗。

据《光明日报》

市儿童康复医学质量控制中心召开会议

总结工作成效 优化评价标准

11月26日，市儿童康复医学质量控制中心2025年第三次专家委员会会议暨第三次质控工作会议在市中心二院举行。市儿童康复医学质量控制中心专家委员会全体成员及全市二级以上医疗机构儿童康复科主任、质量控制数据填报员及骨干医生等60余人参加。

在专家委员会会议上，市儿童康复医学质量控制中心专家委员会秘书孙芳芳通报了2025年全市儿童康复质控改进目标完成情况，围绕全面性发育迟缓患儿康复评定率、脑炎及创伤性脑损伤

患儿早期康复介入率等核心指标总结工作成效、梳理存在问题。随后，该中心主任孙旭红和与会人员围绕《漯河市2025年儿童康复质控调研指导评价细则》展开深入研讨，结合临床实际优化评价标准，为后续质量控制工作提供科学依据。

孙旭红阶段性总结了2025年全市儿童康复质量控制中心工作，强调了儿童康复质量控制工作与医疗质量安全核心制度的重要性，通报了核心指标进度等。

尹红娅



11月27日下午，漯河医学高等专科学校药学院部分师生到市中医院参观学习。

杨秋杰 摄

牛医生为11个月宝宝实施多指矫形术

■本报记者 刘彩霞

“我们心里的这块大石头终于落地了！”11月27日上午，在市骨科医院小儿骨科诊室内，患儿家长将一面写有“牛牛牛牛牛”和“靠谱”等字样的锦旗郑重地送到牛俊克医生手中，表达对医护人员的感激和对医院医疗水平的高度认可。

据悉，11个月大的乐乐（化名）自出生便患拇指多指畸形。其父母既

担心乐乐的手部功能，又担心他未来的心理健康受影响。以前他们带孩子到市骨科医院就诊时，医生建议乐乐1岁左右手术。今年10月13日，乐乐的父母再次满怀信任带着乐乐到市骨科医院小儿骨科住院。经详细检查，乐乐被确诊为双侧拇指多指畸形（Wasse IV型），其中左手桡侧拇指较右手桡侧拇指发育细小，各侧拇指均不能主动屈伸活动。手术不仅是为了外观，还为了重建孩子拇指关键功

能。

10月16日，牛俊克医生及小儿骨科团队为患儿实施了高难度联合手术。手术的核心难点在于完整切除多余的手指、精准切除分叉的掌骨、对畸形掌骨进行截骨矫形，随后在患儿纤细的指骨间完成侧副韧带的重建以稳定关节，并进行指骨内固定和皮缘的精细修整缝合。手术的每一步都如同在微观世界里“精雕细琢”，十分考验主刀医生的技术、耐

心与经验。最终，手术顺利完成。术后，在医护团队的精心照护和科学的康复指导下，乐乐恢复良好，双手拇指功能显著改善。

这面写有“牛”字的锦旗不仅是患者家属对牛俊克医生医术、医德的褒奖，也是对市骨科医院小儿骨科整体技术水平与服务质量的充分肯定。它彰显了市骨科医院在解决儿童骨科复杂畸形、守护儿童健康成长方面的强大实力与人文关怀。

漫说新闻



2025年12月1日是第38个“世界艾滋病日”。我国今年的宣传主题为“社会共治，守正创新，终结艾滋”。

新华社发 冯德光 作



开始供暖后空气干燥，不少人出现皮肤瘙痒、脱屑等问题。专家提示，对于皮肤出现轻微红斑或炎症，如何处理需要视严重程度而定。若仅为轻微发红，可先采用冷湿敷，同时停用刺激性护肤品（如含有高浓度果酸、水杨酸的产品）。

新华社发 冯德光 作

诚信二院·健康万家

儿童冬季科学进补 把免疫力吃出来

冬季是儿童免疫系统升级的关键期，但盲目进补可能适得其反。家长可以通过饮食帮助孩子御寒、益智并促进生长。

寒冷导致的三大生理变化

基础代谢率提升约15%：低温促使褐色脂肪活跃产热，需要增加优质蛋白摄入（如鳕鱼、鸡胸肉）以支持代谢酶活性。

维生素D合成锐减约80%：日照时间缩短导致钙吸收率下降，需要通过“日晒+食补”保障骨骼生长。

免疫屏障压力倍增：呼吸道黏膜修复速度加快30%，需要强化维生素A、维生素C摄入以构建防御网络。

进补三大常见误区

误区一：高汤滋补=营养浓缩
骨汤中钙含量仅为牛奶的十分之一，过量摄入反而增加嘌呤负担。建议每周喝骨汤不超过两次，每次100

毫升。

误区二：不注意补充维生素D
冬季天气寒冷，不少家长很少带孩子外出、不注意给孩子补充维生素D制剂，影响钙的吸收。

误区三：奶粉=全面营养
奶粉缺乏本土食材中的植物乳杆菌，建议搭配发酵食品（如酸奶、奶酪等）调节肠道菌群。

黄金营养组合与科学配比

蛋白质30%：优选深海鱼、鸡蛋羹。
碳水化合物50%：选择低GI主食，搭配根茎类食品。

健康脂肪20%：每日核桃仁10克、亚麻籽粉5克，促进神经髓鞘形成。

分龄进补

学龄前儿童（3岁至6岁）早餐公式：核桃小米粥（核桃10克、小米30克）、水煮蛋1枚、蓝莓15克，加餐策略：发酵乳糖棒1只、奇异果半个。

学龄儿童（7岁至12岁）课间能量包：黑芝麻海苔脆片（黑芝麻15克、海苔5克），晚餐改良：鳕鱼豆腐煲（鳕鱼80克、嫩豆腐50克、白玉菇30克）。

青春前期少年（13岁至18岁）运动后补给：香蕉1根、乳清蛋白粉10克、奇亚籽5克，夜读营养餐：枸杞

叶猪肝汤（猪肝30克、枸杞叶20克）、杂粮馒头。

控糖甜品方案

雪梨银耳羹：四分之一雪梨、银耳10克、百合5克，隔水炖40分钟。

黑芝麻丸：黑芝麻50克、核桃仁20克、蜂蜜10克，分成每份3克，搓成丸状。每颗黑芝麻丸钙含量达120毫克，替代高糖零食。

进补禁忌与风险防控

动物胎盘制品、药膳甜品、反季水果和高盐零食这四类高风险食材慎用。

动物胎盘制品：可能携带朊病毒，且激素残留超标。



专家介绍

李锦璐，市二院儿童保健科、营养科副主任，主治医师。她参加工作十余年，擅长儿童生长迟缓及精神发育迟缓、孤独症、常见营养性疾病、儿内科常见病与多发病的诊断和治疗，在发育行为指导与干预、婴幼儿喂养指导等方面具有丰富的临床经验。



漯河市第二人民医院

漯河市文通路201号 | 漯河医专二院 | 2025 | 181-062号