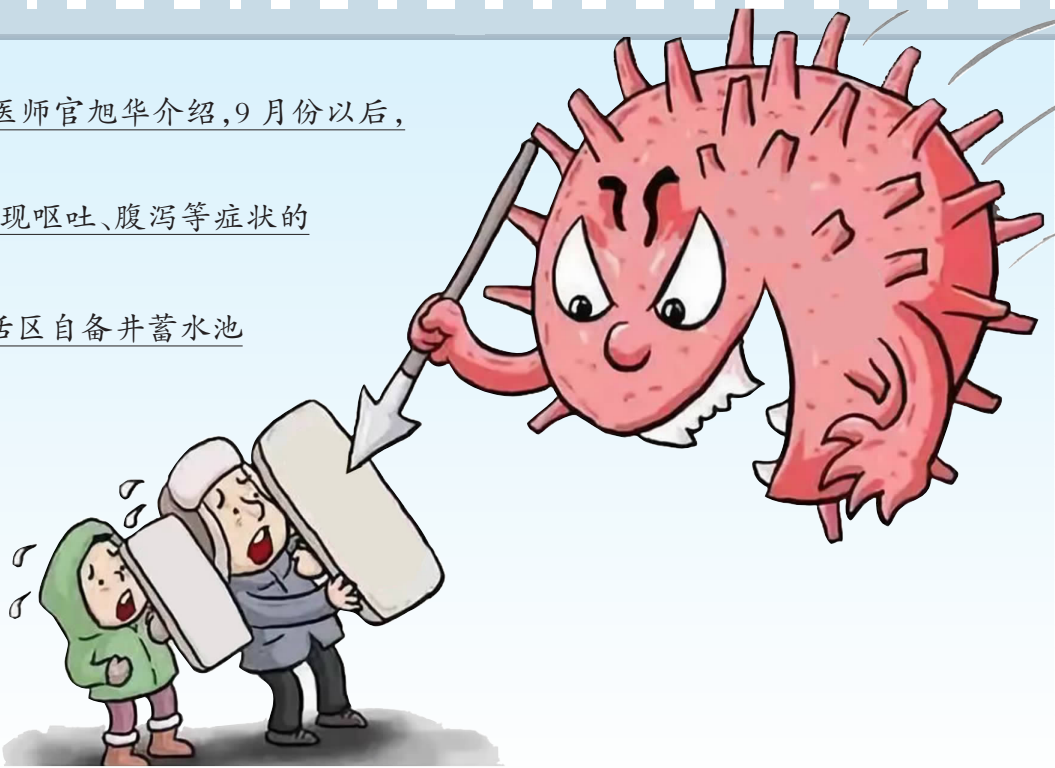


9月8日,国家卫生健康委举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。湖北省疾控中心主任医师官旭华介绍,9月份以后,诺如病毒进入流行期,一般情况下每年10月至次年3月是诺如病毒感染流行季节。

此前,辽宁省沈阳市疾病预防控制中心发布通报:8月31日,沈阳师范大学校医院陆续接诊了一批出现呕吐、腹泻等症状的学生。截至9月7日17时,累计报告有胃肠炎症状者2087人。

经流行病学调查并结合供水系统现场勘察和实验室检测结果,综合判定本起事件系由学校第三生活区自备井蓄水池受诺如病毒污染引发的突发公共卫生事件。

全人群普遍易感 酒精对其无效 教你科学防范诺如病毒



诺如病毒有何特征?

诺如病毒原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎的最主要病原体。诺如病毒传播方式多样,主要通过粪口途径传播,也包括人与人之间的接触传播、经诺如病毒污染的食物或水传播。学校、托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒的高发场所。

致病能力强。只需极少的病毒量就可以传染,最低感染剂量为18个病毒粒子。而一个人感染后,一次能排出数十亿个病毒粒子。

生存能力强。诺如病毒在0℃~60℃的温度范围内可存活,病毒可在物体表面存活2周,在水中存活2个月以上。75%酒精、免洗洗手液无法灭活诺如病毒。

下手不挑人。诺如病毒具有全人群

普遍易感的特点,各年龄段人群都有可能感染。

感染后有哪些症状?

诺如病毒感染后的潜伏期短,最短12小时,最长72小时,通常2天内就会发病,可能会出现发热、畏寒、肌肉酸痛以及呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状。儿童易出现呕吐症状,成人多出

现腹泻症状。腹泻次数从几次到数十次不等,粪便稀水样,无脓血样便。

诺如病毒感染是自限性疾病,一般2至3天可自行康复。但如果出现头晕眼花、尿量很少、脱水等情况,应立刻就医。

如何进行有效预防?

勤洗手。在餐前、便后、加工食物前

和外出回家后,做好手部清洁。建议使用肥皂或者是洗手液,用流水洗手20秒以上。

注意饮食饮水安全。不要喝生水,建议喝开水或瓶装水,食用蔬菜和水果前要彻底洗净。烹饪加工食品时要做到生熟分开,避免交叉污染,确保我们吃的食物要煮熟煮透。外出就餐时,要选择卫生条件良好的餐厅。

规范消毒。如果家庭成员出现了胃

肠炎症状,要对呕吐物和排泄物进行规范处理,对污染的环境和物体表面用含氯消毒剂彻底消毒。特别是要对门把手、马桶按钮以及卫生间等接触频繁、容易被病毒污染的部位和区域进行消毒。

感染以后,尽量居家休息,减少与他人的密切接触。对于特殊岗位的人员,比如厨师、育婴员以及外卖快递员,不要带病上岗。

(据《央视新闻》)

我的健康我做主

不少人发现,我们看似坚不可摧的骨骼,其实每天都在默默进行新陈代谢。当骨骼流失速度悄悄超过重建速度时,骨质疏松这位“静默的窃贼”就盯上了我们,它偷走骨量却不留声响,直到某天轻微滑倒就导致骨折,才惊觉为时已晚。

以下5个骨骼脆化的明确信号,越早发现,越能有效干预。立即行动,守护骨骼健康!

身体有这5个信号 说明你的骨头已经悄悄变“脆”了

信号一

莫名腰背痛,甚至身高“缩水”

这是骨质疏松最普遍且最易被忽视的早期信号。如果你长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性地钝痛,尤其在久坐、久站后加重,早晨起床时感觉脊柱僵硬,但轻微活动后又能稍有缓解,这就需要警惕了。这种疼痛的根源往往是椎体骨量流失后,承重能力下降,导致骨骼内部出现微小的、难以在常规X光片上显示的“微骨折”。

更直观、更具诊断意义的一个迹象是身高变矮或驼背。骨骼就像房子的承重柱,当内部的骨小梁结构被破坏,承重柱不再坚固,在体重的压力下,椎体就会被慢慢压扁,形成压缩性骨折。

信号二

牙齿松动,牙槽骨不保

牙齿的稳固,离不开健康牙槽骨的支撑。牙槽骨是上下颌骨包围牙根的部分,它是全身骨骼系统的一部分。当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时,牙槽骨也会同样变得脆弱、萎缩。

这个过程会导致牙齿失去坚实的根基,从而出现牙齿松动、牙缝不可思议地增大、牙龈萎缩等情况,甚至原先合适的假牙也不再贴合。

信号三

轻轻一摔就骨折

这是骨质疏松最严重,也是最直接的结果。医学上称之为“脆性骨折”,即在没有明显外伤或只有轻微外力情况下发生的骨折。

典型场景包括:从站立的高度或更低处摔倒就导致手腕或髋部骨折、打个喷嚏或剧烈咳嗽就感到肋骨剧痛(可能是骨折),甚至仅仅是弯腰抱个孩子或提一下重物就突然感到腰背剧痛(可能是椎体压缩性骨折)。最常见的部位是手腕、髋部和脊柱。

一旦发生脆性骨折,尤其是髋部骨折,对老年人的生活质量影响是毁灭性的,致残率和死亡率都会显著升高。这明确意味着你的骨骼强度已经严重下降,如同朽木,不堪一击。

信号四

肌肉酸痛、抽筋,浑身没劲

骨骼与肌肉是相辅相成的“兄弟单位”。骨质疏松往往伴随着肌肉减少症,即骨骼肌质量、力量和功能的下降。有些人可能会感觉以前轻而易举的事情现在变得力不从心,比如:爬几层楼就需要中途休息、没走多远就感到异常疲劳、手提重物变得困难。

此外,夜间频繁出现的小腿抽筋,除了可能与劳累或缺水有关,也常常是身体钙磷代谢紊乱发出的信号。肌肉力量的下降会直接导致平衡能力变差,走路不稳,跌倒的风险大大增加,从而形成一个“骨弱—肌少—易跌倒—易骨折”的恶性循环。

信号五

指甲变脆,容易断裂

指甲是身体的一个微小窗口,它的健康状况能在一定程度上反映整体的营养状况,尤其是钙和胶原蛋白的代谢水平。

遗失声明

栗敏(身份证号:511621199009131709)于2018年9月29日在四川省广安市岳池县购买龙鑫翡翠湾5栋705房屋,因保管不慎将签定房款收据(编号:0000237、开具时间:2018年9月29日、金额:20000元,编号:0000513、开具时间:2018年10月8日、金额:100000元,编号:0000947、开具时间:2018年10月30日、金额:62866元,编号:0001101、开具时间:2018年11月30日、金额:220000元)遗失。现声明原始票据作废。

2025年9月12日

然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松,但它可以作为一个提醒您关注整体骨骼健康的辅助信号。

如何守护我们的骨骼?

认识到问题的严重性后,请不要焦虑。骨质疏松是可防、可治的!越早行动,效果越好,建议采取“营养+运动+生活干预”的综合策略。

一、补充营养

1. **补足钙质。**每天保证喝300~500毫升牛奶或酸奶,多吃卤水豆腐、石膏豆腐、绿叶蔬菜、芝麻酱、带骨小鱼和坚果。如果饮食无法满足,可在医生指导下选择钙补充剂,如碳酸钙或柠檬酸钙。

2. **补充维生素D。**晒太阳是最经济有效地补充维生素D的方式。每天在阳光下暴露面部和手臂20~30分钟,或者食用富含脂肪的鱼类和蛋黄、肝脏等。建议老年人常规检测维生素D水平,并在医生指导下补充制剂。

3. **多吃优质蛋白质。**确保每日从肉、蛋、奶、豆制品中摄取足量蛋白质(1.0~1.2克/千克体重)。

二、适当运动

骨骼遵循“用进废退”的生物力学原理。只有给骨骼施加适当的压力,它才会感到“需要变强壮”,从而刺激成骨细胞活性,增加骨密度。同时,运动能极大增强肌肉力量、改善平衡、协调性和柔韧性,这是预防跌倒、防止骨折的关键一环。以下锻炼方案请循序渐进,量力而行。如已确诊骨质疏松或年龄较高,运动前务必咨询医生或康复师。

1. **有氧运动。**建议每周进行4~5次如快走等低冲击有氧运动,每次30~45分钟,逐渐增加强度和时长。

2. **抗阻力量训练。**为增加关节稳定性,并在跌倒时提供缓冲,可进行坐姿抬腿、椅子起坐、小幅度深蹲等训练。训练每周进行2~3次,每次做2~3组,组间休息充分。切记循序渐进,量力而行,避免憋气。

3. **平衡与柔韧性训练。**单腿站立:大量研究证实,太极拳这种包含重心转

移、缓慢流畅的动作练习,能极好地改善身体平衡、协调性和本体感觉,是预防跌倒的首选运动。

三、改变不良生活习惯

1. **戒烟。**吸烟会严重影响骨峰值的达成并加速骨流失。

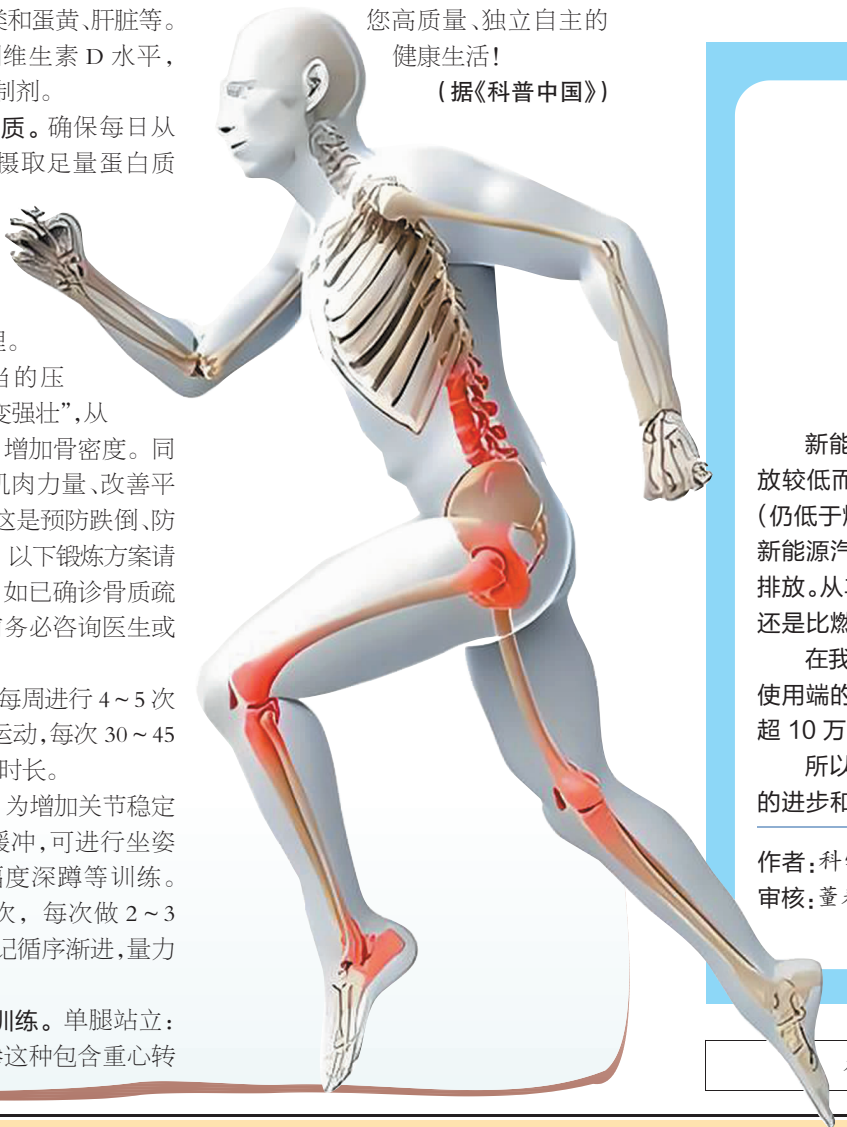
2. **限酒。**过量酒精会破坏骨骼代谢,增加跌倒风险。

3. **避免过量饮用咖啡和碳酸饮料。**它们可能影响钙的吸收或导致钙质流失。

4. **预防跌倒。**居家环境要确保光线充足,移除地面障碍物,浴室安装扶手、使用防滑垫。

骨头是“活”的器官,它需要我们持续地投资和呵护。别等到骨折后才追悔莫及。从现在开始,关注身体的细微信号,吃对、动起来,就能构筑起一身强健的骨骼,支撑起您高质量、独立自主的健康生活!

(据《科普中国》)



科普进行时

火星内部更像“八宝粽”而非“千层酥”

如果把地球和火星比作点心,教科书常画得像“千层酥”,层层分明,规规矩矩。但火星并不遵循这套整齐划一的模板。最新研究显示,它的内部更像“八宝粽”,馅料五花八门、参差不齐,粗粲而杂乱。

来自英国帝国理工学院的科学家,分析了美国国家航空航天局“洞察号”探测器传回的地震数据,发现火星的地幔并不均匀,而是埋藏着许多早期残留的碎块,有的大到4千米宽。这些“硬疙瘩”般的碎块,就像星球在成长过程中留下的旧伤痕,被火星保存至今。

它形成的秘密要追溯到45亿年前。火星和地球一样,都是围绕年轻太阳的尘埃和岩石逐渐聚合而成的。在它成形不久,就遭遇过多次天体级的猛烈撞击,能量之大足以将年轻的火星大面积熔化,形成滚烫的“岩浆海”。随着时间推移,岩浆逐渐冷却、结晶,留下成分各异的大块物质。就像把不同材料混进面团,这些碎块后来被“揉”进火星的地幔,

却没有完全搅匀。

地球的内部之所以没有保留类似痕迹,是因为板块构造不断搅动和循环,旧的地壳被“回收”,新的物质不断生成。但火星在早期就像一个“八宝粽”,外皮很快硬化,把里面粗粲不匀的“馅料”牢牢裹住,从此保存下来,仿佛一个巨大的地质时间胶囊。

这些证据来自“洞察号”探测器极为灵敏的地震仪,它捕捉到上千次火星震动,其中有8次尤为清晰,甚至包括两次由陨石撞击触发的“天然实验”。信号还显示,这些碎块有大有小,就像玻璃杯掉在地砖上,会碎成几片大块和无数小渣渣。这正是因为灾难性碰撞产生的能量,超过了行星本身的强度。

这一发现不仅刷新了人们对火星的认识,也为理解其他岩质行星,如金星、水星的演化提供了线索。它们的内部是否也同样保存着混乱的远古碎片?答案或许藏在未来的探测任务中。

(张佳欣)

科学辟谣

新能源汽车比燃油车污染更严重?

这种说法过分夸大。

新能源汽车制造时碳排放高,但会因后续使用过程中的碳排放较低而“弥补”,若其依赖火电,每百公里碳排放约8~12千克(仍低于燃油车),若依赖绿电(风电、光伏)则接近“零排放”。而且新能源汽车电池制造工艺和技术也在提升,有助于进一步降低碳排放。从车辆的整个生命周期(制造、使用、报废)来看,新能源汽车还是比燃油车更环保。

在我国当前能源结构下,新能源汽车行驶1.5万~2万公里后,使用端的碳排放优势即可抵消制造端的碳排放劣势;若行驶里程超10万公里,全生命周期碳排放比燃油车低30%~50%。

所以,新能源汽车并没有比燃油车污染更严重,而且随着技术的进步和能源结构的调整,新能源汽车还将越来越环保。

作者:科学边角料

审核:董春松 江南大学国家安全与绿色发展研究院特聘研究员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。