

当前呼吸道病原体流行几何？公众怎么防？

——国家卫健委回应关切

随着寒假和春节假期临近，人群大规模流动和聚集可能加速呼吸道疾病传播风险。当前全国季节性流感等呼吸道病原体流行情况如何？公众如何做好防治？怎样强化医疗力量配备？国家卫生健康委14日召开新闻发布会，就公众关心问题进行回应。

A 【乙型流感病毒占比持续上升】

“季节性流感包括甲型H1N1、甲型H3N2亚型以及乙型流感。”中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍，监测数据显示，我国南方省份近3周乙型流感病毒占比持续上升至36.8%，北方省份近5周乙型流感病毒占比持续上升至57.7%，一些省份乙型流感病毒占比已超过甲型流感病毒。

部分公众关心感染过甲流

的患者是否仍可能感染乙流。对此，王大燕表示，得了甲流后产生的免疫反应，对乙流不能提供有效的免疫保护。即使本次流行季得过甲流，也还有可能再次感染乙流。目前，流感疫苗中包含甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型和乙型流感组分，建议高风险人群尽早接种流感疫苗。

监测数据还显示，元旦假

期后全国新冠疫情仍处于较低水平。其中，哨点医院新冠病毒检测阳性率保持在1%以下，新冠病毒JN.1变异株占比呈现上升趋势。专家研判认为，近期我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势，新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升，新冠病毒JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。

B 【病原诊断很重要 须针对性治疗】

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示，公众感染流感病毒、新冠病毒等病原体以后，建立的免疫力并不持久，可能出现反复感染，且这些病原体之间也没有交叉免疫，不同病原体可以同时或者交替感染。从而容易导致上呼吸道黏膜屏障受损，继发细菌感染等。

专家建议，出现上呼吸道感染症状要及时进行病原诊断，明

确诊断后针对性治疗。通过针对性治疗可以有效缩短病程，降低进一步传播风险、降低住院和重症风险。

北京中医医院院长刘清泉表示，养护正气是预防呼吸道症状反复发作的关键。患者在患病期间或康复过程中，规律的睡眠对于提升正气非常重要。保持饮食清淡、营养丰富，不吃油腻辛辣刺激食品，注意

防寒保暖。同时，不要乱用药、乱投医。

呼吸道感染容易诱发或加重老年人群心血管疾病。对此，专家特别提醒，心血管疾病患者发生呼吸道感染，应积极治疗，对于年龄65岁以上，既往有冠心病、慢性心衰衰竭等病史的患者，不要出现感冒样症状后选择忍耐，而要尽快到医院就诊。

当前呼吸道疾病仍以流感为主，新冠病毒感染处于较低水平，医疗服务总体平稳有序



流感为主
新华社图片

C 【强化医疗力量配备 优化就诊流程】

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示，要积极调配医疗资源，优化就诊流程，保障医疗用品供应。做好医疗资源储备，确保患者得到及时有效救治。

王贵强表示，针对不同类型呼吸道疾病，各级医疗机构采取多种措施加强精细化管理和个性化治疗。包括增加发热门诊、感染、呼吸相关科室人力资源，尽可能开放门诊服务，强化医疗资源整体配比，减少患者就诊等候时间；高水平医院对下级医院，包括社区基层医疗机构进行技术指导和专业支持，鼓励社区卫生服务中心承担常见呼吸道疾病诊疗；实行

线上挂号，尽量减少就诊人员聚集，充分发挥互联网诊疗优势；强化病原体检测，提高抗生素使用针对性，促进规范合理使用相关药物等。

元旦假期以来，南北互跨旅游吸引了大量游客，越来越多的群众参与到冰雪运动中。北京大学第三医院运动医学科主任王健全建议，群众参与冰雪运动要有比较科学完善的装备，衣服要轻薄但隔热，能够抵御严寒；开始时尽量选择低难度赛道或低难度雪道进行滑动；冰雪运动在寒冷环境中，要注意时间不要过长，适当休息补充能量。

新华社北京1月14日电

生可可粉是“掉秤天花板”，还是“减肥智商税”？

一年四季，有关减肥、“刷脂”、健身的话题始终在网络上热度不减。“一勺生可可粉+纯牛奶+半瓶酸奶或两勺燕麦，饱腹感很强！”“掉秤天花板！生可可燕麦让我一个月瘦6斤”……近日记者注意到，社交平台上一些博主自制的“减肥饮品”就颇受欢迎、点赞颇高，而这其中，生可可粉成了“主角”。



1 生可可粉“圈粉”无数，但有疑惑的人也不少

在小红书上搜索“生可可粉”，4万多篇笔记一秒跳入眼帘。有人晒出生可可粉和乌龙茶，搅拌均匀后就可饮用。而有些人会搭配纯牛奶、酸奶，也有人会再加入黑咖啡。当然还有些人冲泡生可可粉，再加入燕麦，当作一顿饭来吃。

“推荐给减脂的姐妹”“一周瘦了5斤”……热门帖子里，

这样的描述吸引了成百上千的点赞及收藏。评论区中，有人表示确实有用，一个月瘦了好几斤，有人称对自己来说特别通便。“有没有吃了会失眠的”“这东西吃多了会不会拉肚子啊”“每天一勺会不会重金属超标”……也有人感到有些疑惑和担心。

在网购平台上，记者搜索

后发现，生可可粉的销售着实不错。在某粉丝多达250万的美食旗舰店，记者注意到一款生可可粉月销一万多件，一盒150克的生可可粉售价为49.9元。“超模同款、食欲管理更轻松！”的宣传语引人注目。“能减肥吗？”“饱腹感强不强？”……评论区里，跃跃欲试的网友纷纷留言。

2 单纯吃可可粉并没有直接减肥的功效

究竟什么是生可可粉？北京营养师协会理事、注册营养师顾中一介绍，可可粉是可可豆经过发酵、干燥、烘烤等工艺磨成的粉。因为含有多种植物化学成分，如原花青素、酚类酸、黄酮醇等，被认为对人体有多种健康益处。碱化是可可粉生产过程中一种处理方法，可以增加溶解度，减少涩味、苦味和酸味。不经过碱化处理的可可粉，也叫非碱化可可粉、生可可粉。

生可可粉掀起一波跟风打卡，主要原因还是因为被宣称“可以减肥、抑制食欲”，那么事实真的有这样的效果吗？“没有单一一种食物可以说像是获得了神器一样一定能够减肥，其实生可可粉哪怕是作为代餐热量

也不低。”南京市第二医院营养科主治医师王霞给记者算了一笔账，可可粉每100克含有热量将近400千卡，而公认的“减肥食品”西兰花，每100克仅含热量36千卡。

另一方面，在王霞看来，所谓抑制食欲也未必是生可可粉带来的作用。“目前我们可以看到各种文献都没有权威的验证过生可可粉抑制食欲的效果。”在王霞看来，有些“求美者”一直处在节食状态，经常不吃导致胃容量慢慢缩小，后期稍微吃一些油腻或是吃多就感到吃不下了，“其实可能抑制食欲的并不是可可粉，而是人体在能量摄入不够的情况下，短期内食欲被抑制了。”

专家提醒，无论是减肥、“刷脂”抑或是健身的方法，其本质原则都是控制热量缺口，热量消耗大于热量摄入才能达到目的。而无论怎么吃，都应该要讲究营养均衡，保证人体每天需要摄入的几大类营养物质。“碳水化合物其实也要吃，但是可以减少精细米面的摄入，选择薯类或者是杂粮类。脂类（不饱和脂肪酸）、优质蛋白质、新鲜的蔬菜水果也要保证。”王霞指出，由于膳食纤维比较高，生可可粉也可以适量吃一些，但建议只作为偶尔的轻断食代餐，“一天三餐都喝但其他东西都不吃，显然也不利于身体的均衡营养。”

据《扬子晚报》