

福建疾控提醒——

# 昼夜温差加大 警惕流感风险



受副热带高压影响,福建初秋高温频现,全省平均日最高气温较常年偏高2.2℃,白天持续偏高;但夜晚平均日最低气温波动较小,导致昼夜温差显著加大,且较去年更为明显。福建疾控发出提醒:昼夜温差大,流感病毒易“趁凉”入侵。

□融媒体记者 张沼焯

## 温差大易招流感

监测显示,近期南北方流感活动水平虽低,但南方部分省份有所上升,温差增大可能是重要诱因。

**温差波动伤黏膜:**气温剧烈波动易使人体呼吸道黏膜血管反复收缩,导致局部免疫力下降,给病毒可乘之机。

**低温延长病毒存活:**夜间低温可显著延长流感病毒在环境中的存活时间。

**温差大风险高:**昼夜温差大(如>8℃)会增加流感发生风险,对儿童、学生、女性及农村地区人群影响尤为明显。

**室内活动增多:**秋季室内活动增加、通风减少,人群聚集性和病毒暴露风险

同步上升。

**开学与旅游加剧传播:**学校开学带来跨区域人员流动频繁和人群聚集,学生病例数升高。秋季旅游兴起将持续加剧跨区域流动,热门旅游城市面临更大传播风险。

## 科学预防更有效

**接种疫苗:**现在是正式接种的最佳时机。接种后约2周产生抗体,建议尽快接种。重点人群(儿童、学生、老年人、孕妇、慢性病患者,如哮喘、糖尿病、心脏病患者)尤需注意。

**多通风:**每天开窗通风2—3次,每次不少于30分钟。



温差大,小心流感病毒“趁凉”入侵。(CFP 图)

**戴口罩:**进入人员密集场所或出现呼吸道症状时,务必规范佩戴口罩。

**勤洗手:**用肥皂或免洗手消毒液洗手,尤其外出回家后。

**注意保暖:**空调温度建议不低于26℃。早晚适时添衣,夜间可适当关窗留缝。老人和小孩可换长袖、用温水泡脚;白天注意防晒,夜晚注意防凉。

## 胃不好慎喝牛奶



喝牛奶对胃的影响因人而异(CFP 图)

生活中,胃不好人群经常被告知:“平时多喝牛奶,因为牛奶会在胃里形成保护膜,保护胃黏膜。”泉州市营养健康协会常务副会长杜三元提醒,胃不好时乱喝牛奶,可能会加重病情。

他进一步解释,部分人因肠道缺乏乳糖酶,无法完全消化牛奶中的乳糖。饮用牛奶后,乳糖在肠道内被细菌分解发酵,产生大量气体,引起腹胀、腹泻等症状,从而加重胃部不适。

空腹饮用牛奶时,胃蠕动较快,牛奶在胃内停留时间短,难以充分与消化液混合,不利于营养成分的消化吸收。而且牛奶会稀释胃酸,影响胃的消化功能,对于本身胃不好的人,可能导致消化不良、胃痛等状况加重。

冷牛奶会刺激胃黏膜,引起胃黏膜血管收缩,导致胃的消化功能下降。尤其对于胃寒患者,饮用冷牛奶容易引发胃痛、腹胀等不适,加重原有病情。

杜三元表示,喝牛奶对胃的影响因人而异,建议大家不要盲目跟风饮用牛奶。若饮用后感到不适,应立即停止。科学养胃建议如下:

- ①每日三餐,最多四餐,进餐时间固定,避免大幅变动。
- ②细嚼慢咽,有利于食物在口腔内进行较充分的初级消化,同时减轻胃部负担。
- ③营养均衡,荤素搭配,不迷信任何单一食物的功效。
- ④避免食用刺激性食物,如过于辛辣、咸、苦、酸、甜或冷的食物。
- ⑤远离烟酒,保持规律作息。
- ⑥保持良好的心态和情绪。
- ⑦选择适合的烹调方法。
- ⑧每餐只吃八成饱,避免进食过量。

□融媒体记者 张沼焯

一喝水就想上厕所?专家教你——

## 三招缓解膀胱“多动症”

“刚上完厕所没多久又想去,尿量却很少”“深夜被尿意惊扰,反复起夜,根本睡不好”“出门前必须先查好卫生间位置,生怕突然“憋不住”……生活中,这些尴尬的情况可能是膀胱在“闹脾气”——也就是常说的膀胱过度活动症。910医院泌尿外科主任林荣凯带您了解应对方法,助您轻松摆脱困扰。

膀胱过度活动症不是单一的疾病,而是一组以尿急为核心的症状群。简单来说,就是膀胱难以有效控制排尿,具体表现为:一有尿意就特别急,甚至控制不住;白天排尿次数多(超过8次),且每次尿量

较少;夜间频繁起夜(≥2次),严重影响睡眠;少数人会出现急性尿失禁,即尿急时来不及去厕所就发生漏尿。这种“失控”不仅影响日常工作、社交,还可能让人因担心尴尬而减少外出,甚至产生焦虑、自卑情绪。

这种情况在各年龄段都可能出现,中老年人相对常见,但年轻人也可能因长期熬夜、压力大或久坐等习惯而诱发。

林荣凯建议,应对膀胱“多动症”,药物治疗是重要手段,但生活方式调整和康复训练同样关键,甚至能辅助药物提升效果:

**膀胱训练:**不要一有尿意就去厕所,可尝试“定时排尿法”。先记录自己的排尿时间规律,然后有意识地延长排尿间隔。比如原本1小时就想尿一次,先尝试坚持1.5小时,逐渐延长到2—3小时,帮助膀胱慢慢适应“储尿”,减少紧迫感。

**盆底肌锻炼:**盆底肌是膀胱的“支撑带”,力量不足会导致控尿困难。凯格尔运动是简单有效的方法:想象自己在“憋尿”,收缩盆底肌肉(类似中断排尿的动作),保持3—5秒,再放松5秒,每次做10—15组,每天坚持,能增强控尿能力。

**生活习惯调整:**少喝浓茶、咖啡、酒精

等刺激性饮品,这些饮品会让膀胱更敏感;睡前1—2小时少喝水,减少夜尿;控制体重,避免肥胖增加盆底肌压力;保持心情放松,缓解压力过大引起的尿急症状。

很多人认为“尿频尿急”是小毛病,羞于就医,结果越拖越严重。膀胱过度活动症并非“衰老的必然”,更不是“难以启齿”的问题。它就像感冒一样,可以通过科学方法改善。如果尿频、尿急已经影响到生活,别迟疑,尽早就诊,积极应对,告别烦恼。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 许婷婷 庄梅玲

## 19岁女生因验光恐惧隐瞒度数 正确面对“近视焦虑”

“我觉得自己近视快900度了,验光时特别紧张,不如直接报度数配眼镜。”19岁女大学生王涵(化名)的话,道出不少近视孩子的共同心声。

9月中旬,她到泉州爱尔眼科医院检查视力,本以为度数非常高,但验光师李俊睿检查后发现,她的实际近视度数是650度,比她现在戴的眼镜低了200多度,这是怎么回事?

原来,过去两年,王涵一直不敢到医院检查度数,眼镜度数不够时,就到学校附近的眼镜店,仅凭“估算”报一个度数配镜。“长期担心度数上涨被家人责怪,也一直不敢直面自己真实的度数,就逃避检查。”

这种心态导致她戴着自己预测的高度数超过两年,看书或看手机时时间稍长便感觉眼睛不适,她以为是干眼导致,滴了眼药水也没有好转。为何越来越多孩子像王涵这样,不敢直面近视度数?

“度数又涨了!是不是又玩手机了?”“半年加深100度,怎么不注意保护眼睛?”在不少家庭中,这样的责骂是近视孩子的“日常”。章小华医师指出,家长常将度数增长归咎于孩子“不自律”,却忽略近视发生的复杂性——比如长时间的近距

离用眼。近距离用眼不仅指看手机或电视,写作业、练字、弹钢琴等等都属于近距离用眼。

除了用眼习惯,遗传因素也是关键,父母均为高度近视,孩子近视概率远高于其他孩子;即便无遗传倾向,长期近距离用眼或户外活动不足等,也可能导致近视提前发生。

当孩子因度数增长而总是面临指责,“验光”就从常规检查变成令人恐惧的“审判”。他们开始逃避检查,像王涵一样“估算度数”配镜,却不知其中暗藏风险。章小

华强调,不合适的度数会加重视觉疲劳,加速近视发展;更严重的是,逃避检查可能错过眼底病变等并发症的早期筛查,威胁视力健康。

章小华提醒家长,近视不是孩子一个人的“错”,更不是一场需要逃避的“灾难”。它需要科学管理,需要家庭的理解、学校的引导和社会的支持、专业医疗机构的助力。当我们不再用责骂代替关心,不再用焦虑掩盖科学,才能让更多像王涵一样的孩子,找到守护眼健康的正确方向。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 吴斌斌 李俊

## 隐睾危害大 早查早治疗

日前,市民陈先生带儿子小宝到泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)儿童保健科体检时,医生发现孩子阴囊内未触及睾丸,建议陈先生转诊至儿童泌尿外科进一步检查。

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)泌尿外科吴贤龙主治医师接诊后,详细询问小宝的出生情况、既往健康状况等信息,随后进行触诊检查。检查发现,小宝阴囊内未能触及睾丸,但在腹股沟区可触及睾丸样肿物。随后的超声检查结果证实:睾丸位于腹股沟管内。吴医生确诊小宝为隐睾,并告知家长需尽早手术治疗,以免影响孩子发育。小宝随后接受了腹腔镜手术治疗,术后一天顺利出院。

吴贤龙介绍,正常情况下,男婴在出生前睾丸会从腹腔腹膜后逐渐下降至阴囊内,如同种子找到了适合生长的“土壤”。如果睾丸未能按时“迁移到位”,或只部分迁移,导致一侧或双侧阴囊内缺少睾丸,即为隐睾。

临床数据显示,隐睾多为单侧发生,右侧比左侧更常见;约10%—25%的病例为双侧隐睾。吴医生特别提醒早产儿家长:早产宝宝出现隐睾的概率显著高于足月宝宝,需格外留意。

隐睾的发生涉及多种因素,但更关键的是其潜在危害不容忽视。吴医生强调,阴囊内温度比体温低2℃—3℃,这种“低温环境”是精子生成的关键条件。若睾丸长期滞留在异常位置(如腹股沟或腹腔),处于较高温度下,将导致功能受损;双侧隐睾患儿的睾丸生精上皮会逐渐萎缩,直接影响精子生成,严重者可能导致成年后不育;即使是单侧隐睾,也会“拖累”对侧正常的睾丸,影响整体生育能力。

部分宝宝的睾丸可能在出生后6个月内自行下降,但超过6个月,自行下降的概率便微乎其微。吴贤龙指出,治疗隐睾的理想手术时机是出生后6—24个月,其中6—12个月进行手术成功率更高。

然而,根据2024年福建省小儿外科质控中心的统计数据,超过60%接受隐睾手术的患儿年龄在2岁以上,这意味着许多家长错过了最佳治疗时间。

吴医生郑重提醒:隐睾治疗越晚,对睾丸功能的损害越大,未来出现不育、睾丸肿瘤等问题的风险也会显著升高,家长务必高度重视,及时带孩子就医。

□融媒体记者 张沼焯

## 大豆黑芝麻坚果助你科学养发

渴望拥有一头浓密强韧的秀发,却常常对着镜子叹息:为什么头发生长缓慢、细软易断,甚至日渐稀疏?头发是身体状况的一面镜子,其生长速度与健康程度,很大程度上取决于毛囊获得的营养支持。毛囊的活力与健康,离不开日常饮食的滋养。

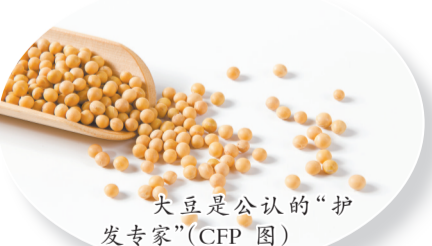
好消息是,一些平价且营养丰富的“小零食”已被科学证明有助于头发生长。泉州市皮肤病防治院毛发专病门诊何天管副主任医师,为大家推荐一份“养发零食清单”,供大家参考。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 赵明煌

### 大豆 天然护发“基石”

大豆作为传统食材,不仅价格亲民,易于购买,更是公认的“护发专家”。它富含优质蛋白,包含人体所需的所有必需氨基酸,吸收利用率高。充足的蛋白质是毛发的主要成分,能为毛囊提供充足的“原料”,有效减少头发断裂、分叉与枯黄,帮助头发恢复强韧与弹性。

研究表明,大豆中的异黄酮能抑制5α-还原酶活性,从而减少导致脱发的关键激素DHT(二氢睾酮)的生成,减



大豆是公认的“护发专家”(CFP 图)

缓DHT攻击毛囊引发的毛囊萎缩和脱发进程。

### 黑芝麻 乌发亮泽的“守护者”

自古以来,黑芝麻就被誉为“乌发圣品”,现代营养学揭示了其背后的科学奥秘。

黑芝麻富含铜与铁。铜元素是酪氨酸酶的关键辅助因子,而这种酶正是黑色素合成过程中的重要催化剂。充足的铜能有效促进黑色素生成,帮助头发维持天然乌黑亮泽,预防和改善少白头。铁元素则是合成血红蛋白的重要成分。铁充足可改善血液循环,确保头皮毛囊区域供氧充足,为头发生长创造更有利的微环境。



黑芝麻富含铜与铁(CFP 图)

### 混合坚果 头皮的“营养防御盾”

混合坚果是日常零食不错的选择,它们集合了多种有益头发健康的营养素,共同构筑头皮的防御体系——

Omega-3脂肪酸(富含于核桃、杏仁):具有强大的抗炎特性,许多脱发问题与头皮潜在的微炎症相关。Omega-3能抑制炎症因子,改善毛囊周围微环境,减少炎症引发的毛囊损伤和脱发。

硒元素(巴西坚果是优质来源):能够保护毛囊细

胞免受氧化损伤,有助于激活毛囊干细胞,促进头发从休止期向生长期转换。

B族维生素(广泛存在于各类坚果):可以为高速分裂的毛囊细胞提供能量,加速头发生长,并有助于增加单根头发的直径,使发量在视觉上更显丰盈。

重要提醒:食物补充是日常养护的基础,绝不能替代医学治疗。如果出现脱发面积持续扩大、伴有头皮红肿或瘙痒等异常情况,务必及时就医,排除雄激素源性脱发、斑秃等疾病的可能性,寻求专业的诊断和治疗方案。



混合坚果集合了多种有益头发健康的营养素(CFP 图)