

# 谨防流感与新冠叠加风险

## 市疾控中心提醒:市民一定要做好充分准备



**晚报讯** 每年10月至次年3月是流感流行季节。自2019年年底新冠肺炎疫情发生以来,我市流感病例大幅减少,人群流感免疫力水平也大幅降低。9日,市疾控中心发布健康提醒:当前全球新冠肺炎疫情形势依然严峻,为降低新冠肺炎与流感流行的叠加风险,市民一定要做好充分准备。

流感,全称流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性

性呼吸道传染病。病毒易变异,已多次引起世界大流行,如1918年西班牙大流感,造成全球约5亿人感染,保守估计死亡逾2500万。据了解,典型流感起病急,传染性强,全身症状重,呼吸道症状轻。突发高热(部分可高达39℃~40℃),伴畏寒、头痛、全身不适、肌肉关节酸痛、极度乏力等全身症状,常有咽痛、咳嗽,部分可有呕吐、腹泻等症状;轻症流感与普通感冒相似,但发热和全身症状更明显;重症流感少数可出现肺炎等多种并发症,甚至导致死亡。

一旦“中招”怎么办?市疾控中心提醒,应居家隔离,充分休息,多

喝水,保持房间通风,不带病坚持上班(学)。如果持续高热,伴剧烈咳嗽或呼吸困难,严重呕吐腹泻症状,应及时就诊。其间,患者及陪护人员须戴口罩,避免交叉感染。老年人、幼儿、孕产妇或患有慢性基础病患者等高危人群感染后更容易导致重症,应尽快就医。

目前,每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。专家建议,在日常防护方面,可佩戴口罩、保持通风、避免聚集、均衡饮食、适量运动、充足休息,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或者肘部遮住口鼻。

通讯员魏叶 高世伟  
记者冯启榕

## 哪些运动方式易加速人体老化?



**晚报讯** 读者俞筱剑来电(0513-85110110)咨询:听说不正确的运动方式非但不能强身健体,还会加速人体老化,这一说法是否可靠?记者就此问题采访了市体育科学研究所助理研究员、市体育科学学会理事冯泉慧。

“锻炼有利于健康,科学健身能促进新陈代谢、增强免疫力等。需要提醒的是,如果采取不正确的运动方式,反而会加速人体老化。”冯泉慧说。

“不正确的运动方式,主要表现在3个方面。”冯泉慧介绍说,一是锻炼太密集。有的人将锻炼进度表安排得满满当当,容易造成身体负荷过大,容易产生疲劳。长

时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,可能会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。此外,超负荷锻炼可能造成关节之间出现磨损现象,从而导致关节疼痛。建议每周至少要休息1天;二是只做有氧运动。不少人锻炼时仅进行单一的有氧运动,如跑步、骑车、游泳。如果加入力量训练可以避免肌肉的流失以及保护关节并刺激骨骼的生长,让人看起来拥有一个相对年轻的状态;三是运动时的错误姿势会造成身体损伤。中老年人应格外注意颈椎、膝关节等部位,建议在专业教练指导下健身。已经出现不良体态的人,可以通过练习瑜伽或普拉提等锻炼进行矫正。

冯泉慧最后提醒,运动时要根据自己身体的实际情况进行,不宜强度过大或时间过长,达到强身健体才是运动的目的。

记者王全立

## 法考客观题考试本周末开考

**晚报讯** 2021年国家统一法律职业资格考试将于本周末开考。10月16日、17日,我市将分两个批次举行第一阶段客观题考试,应试人员将根据系统的随机分配,参加其中一个批次考试。考试时间为每天9:00~12:00,14:30~17:30,考试时间180分钟。

我市的考点位于啬园路9号,南通大学啬园校区计算机楼(方肇周楼)。因疫情防控需要,考生只能从南门进出。

据介绍,司法部将会在10月25日公布客观题考试成绩及合格分数线。2020年客观题考试保留有效成绩人员,2021年客观题考试成绩合格人员,

应当在10月25日至10月29日登录司法部网站确认参加主观题考试并按规定交纳考试费。主观题考试将于11月21日举行,准考证打印时间为11月16日至11月20日。

南通地区考生如有疑问,可拨打咨询电话:0513-59002218。

记者何家玉

欢迎订阅  
**江海晚报**  
全年定价  
**300元**

生活因你更有趣

南通新闻  
国内新闻  
国际新闻  
文体新闻

成长周刊  
生活周刊  
文化周刊  
晚晴周刊

南通新闻——国内新闻——国际新闻——文体新闻

新一闻——大一餐

我们——精——心——为——您——制——作

南通味道

扫码订阅

订阅热线  
**85539910 85118867**