近期流感高发 属正常的季节性流行

专家：本次冬春呼吸道传染病是由已知病原体引起，未现新发传染病

1月17日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。

焦点1
由已知病原体引起 没出现新发传染病

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍，再过两天就是大寒节气。俗话说“小寒大寒又一年”。大寒是一年中的最后一个节气，天气寒冷，昼夜温差大，要注意防寒保暖。当前，近期流感高发属于正常的季节性流行，每年冬春季基本都会出现，最新一周监测数据显示，北方大部分省份流感病毒检测阳性率开始下降，南方个别省份也开始出现下降。新冠病毒、肺炎支原体等其他呼吸道传染病均处于低流行水平。

监测结果显示，本次冬春呼吸道传染病都是由已知病原体所引起，没有出现新发传染病。

焦点2
强度要低于上个冬季 以甲型H1N1亚型为主

中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所研究员王大燕介绍，此次流感流行有三个特点：一，就流行强度看，此次流感流行的强度低于上一个冬季流行季；二，就流行时间看，今年进入流行季时间晚，预计达到峰值的时间也会比上一个冬季流行季晚1个月左右；三，就流行的流感病毒型别亚型看，今年冬季到目前为止各地流行的流感病毒亚型均是以甲型H1N1亚型为主，在上一个流行季是以甲型H3N2亚型和乙型、甲型H1N1呈现多种型别亚型的交替流行态势。在既往的多数年份，也是呈现多种型别亚型交替流行。

辟谣——
中国暴发人偏肺病毒感染？不存在！

人偏肺病毒是常见病原体，并非新病毒。近期我国除了流感高发外，也存在肺炎支原体、人偏肺病毒、新冠病毒、鼻病毒感染等。有外媒甚至炒作“中国暴发人偏肺病毒感染”等话题。

北京佑安医院主任医师李侗曾介绍，个别外媒讲的“中国暴发人偏肺病毒感染”，这是不存在的。人偏肺病毒并不是一种新的病毒，是引起冬季呼吸道传染病的常见病原体，已经至少伴随人类几十年的时间。近年来关于人偏肺病毒的报道增多，主要是由于检测手段的发展和进步。

值得一提的是，接种过流感疫苗感染后症状相对较轻！李侗曾介绍，临床上确实遇到接种过疫苗后仍感染流感病毒的人，但是相比没有接种过疫苗的人，接种过疫苗的人感染流感病毒风险明显降低，感染后流感症状也相对较轻、重症风险更低。今年没有接种过流感疫苗，现在也还没有感染过流感的，建议尽快接种疫苗。

支招——
春节期间如何做好防护？听听专家怎么说

春节期间如何做好防护？2025年春运已开始，在人员流动和朋友家人会聚一堂的时候，请始终做好个人防护，保持良好卫生习惯。

中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所研究员王大燕给出了建议。

一是养成良好的习惯，比如勤洗手、科学佩戴口罩、注意保持社交距离，减少感染的机会。

二是要增强体质和抵抗力，比方说要保持充足的睡眠、充分的营养、适当的体育运动、作息规律，避免过度劳累。

三是要确保室内的清洁环境和良好通风。

四是尽量减少去人群密集的场所活动，减少接触急性呼吸道感染患者，如果要到人群密集的场所，应当科学佩戴口罩。

五是在生病时要居家休息，根据需要检测和就医。

据央视、澎湃新闻

相 关

第一版丙类药品目录预计年内发布

据新华社电 17日，国家医保局新闻发布会上传出消息，第一版丙类药品目录预计今年内发布，将为商业健康险药品保障范围提供公共服务，支持商业健康险在多层次医疗保障体系中发挥更重要的作用。

国家医保局医药管理司司长黄心宇介绍，丙类目录作为基本医保药品目录的有效补充，聚焦因超出“保基本”功能定位暂时无法纳入医保目录，但创新程度很高、临床价值巨大、患者获益显著的药品。

在使用范围上，国家医保局将采取多种措施，积极引导支持惠民型商业健康保险产品将丙类目录药品纳入保障范围。

据悉，丙类目录将与国家基本医保药品目录调整同步开展。丙类目录药品的商保结算价格由国家医保局组织商业保险公司与医药企业协商确定，探索更严格的价格保密措施。国家医保局将探索优化医保支付管理政策，对于丙类目录药品，可不计入医疗机构基本医保自费率指标和集采中选可替代药品监测范围。符合条件的病例原则上可不纳入按病种付费范围，实行按项目付费。

饮食上一个小改变 体重血糖心血管更健康了

如果告诉你，只要饮食上的一个小改变，仅仅3个月，体重、血糖、心血管就会更健康了……这样的饮食方法你动心吗？其实，这个方法就是“16+8轻断食法”。

“16+8轻断食”有何益处？

2025年1月，《自然》期刊上发表的一项研究发现，如果每天下午5点后不吃东西，坚持“16+8轻断食法”，仅仅3个月后，不仅有助于减肥，还能更大程度地减少腹部皮下脂肪，并改善血糖水平，从而促进心血管健康。

研究将参与者随机分配到4种饮食模式中：(1)常规饮食：进食超过12小时；(2)早禁食模式：9:00~17:00进食；(3)晚禁食模式：14:00~22:00进食；(4)自主禁食模式：随意选择8小时进食。

研究数据显示：只要采取限时禁食模式，就能减轻体重，平均减重3～4公斤。但更重要的发现是，和那些不控制吃饭时间的人相比，早禁食模式(9:00~17:00进食，其他时间禁食)更大程度地减少了腹部皮下脂肪。同时，空腹血糖水平、夜间平均血糖水平显著改善。

此外有研究显示，下午5点后不再吃东西，身体还能获得更多好处！

“16+8轻断食”为何有用？

浙江省嘉兴市第一医院营养科医师万磊2024年在医院微信公号刊文指出，“16+8轻断食法”其实是间歇性禁食中的一种——有限时禁食，即将一天内进食时间限制在8小时内，没有严格限制，其余16小时保持空腹。

它的一个明显优点在于只限制了禁食的时间，不需要刻意遵循食谱，不必过于严格地控制饮食，不用精细地计算热量，所以比较容易坚持。

换句话说，“16+8轻断食法”不严格限制你具体吃什么，坚持食材干净、营养均衡、吃饱吃好就行，不必强迫自己吃不爱吃的东西。

而且，“16+8轻断食法”并不是单一地主张节食。相反，它提倡的是均衡饮食，每一餐都要吃好，这样你的身体才有足够的能量来完成一天的生活和工作。

“16+8”中8小时内咋吃？

执行“16+8”轻断食期间，进食的8个小时该怎么吃？

8小时内的饮食原则要坚持以下7点：

(1)吃饭细嚼慢咽，吃七八分饱，不要吃撑。

(2)尽量选择高纤维的粗粮为主食，饱腹感更强。

(3)低热量蔬菜不限量，绿叶菜占一半以上，每餐至少1拳头。

(4)尽量摄入健康油脂，避免人造油中的脂反式脂肪。推荐：鱼油、牛油果、橄榄油、茶油、鱼油、坚果、奇亚籽。

(5)尽量选择低糖水果，每天不超过1拳头。推荐：草莓、蓝莓、番茄、苹果、奇异果、樱桃、橘子、柚子、梨等。

(6)每天吃够蛋白质，每餐一掌。推荐：牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾、鸡蛋、大豆及豆制品。

(7)可以饮用无糖饮品增加饱腹感，不推荐加甜味剂的饮品。推荐：牛奶、无糖酸奶、无糖豆浆、黑咖啡、柠檬水。

不过，需要说明的是，“16+8轻断食法”并不适合所有人。 据健康时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆市派真建筑劳务有限公司印章备案回执编号5001022310230004声明作废
♦重庆普华物业管理有限公司合川分公司遗失公章(编号5003821002569)、财务专用章(编号5003821002568)，声明作废
♦遗失重庆阳华装饰设计有限公司公章一枚(编号50010780061631)声明作废
♦重庆旭诚渝机械设备租赁有限公司遗失财务专用章，编号5002281018062，声明作废
♦陈正证遗失税版证5102241976121757704号声明作废
♦遗失重庆市锦驰城市运营管理有限公司发票专用章一枚，编号5002325044996作废
♦遗失重庆市夏坝中学医务室医疗机构执业许可证正副本PDY6006425001091D3001声明作废
♦马克俊2025年1月16日不慎遗失身份证件，证号:511225197902 19****，现声明作废
♦遗失渝北区文文静静文化艺术工作室(个体工商户)公章一枚，编号5001080459117，声明作废
♦遗失2014年7月31日岷投丰都县鹤鑫干洗店(微型企业)营业执照正本注册号500230200014818声明作废
♦阳光人寿保险股份有限公司遗失银保通单证一份，单证号段为:1006103003638728特此声明
♦遗失重庆美的家装饰工程集团有限公司装修保价合同:美B0811;施工合同:美S0083各2份作废

公 告
经重庆市北碚区柳荫镇昌莹幼儿园(统一社会信用代码52500109K7104498873)理事会成员大会表决通过，重庆市北碚区柳荫镇昌莹幼儿园拟将注销，情况属实，特此公告。
重庆市北碚区柳荫镇昌莹幼儿园
2025年1月17日

清算公告：经重庆市九龙坡区铠都老年体育俱乐部(统一社会信用代码52500107MJP610065F)拟将注销，请相关债权债务人自登报之日起45日内到本单位清算组提供有效凭据，办理债权债务清偿手续。逾期不予受理。特此公告。联系电话:15310307233 联系人:谷老师

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年1月16日，我局执法人员在重庆市云阳县路阳镇龙王桥社区双龙路路阳农贸市场内查获涉案卷烟、无牌号(自制烟)49.0条，烟丝2公斤、手工卷烟机2台。请物主于本公告发布之日起60日内到县烟草专卖局接受调查处理(电话:023-85163001)，否逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 二〇二五年一月十六日

袁园(522121199704307024X)遗失医师执业证书，编号:11050000 0032826及医师资格证书，编号:202350110522121199，声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区周悦健康食品中心(个体工商户)：本委受理的夏梅、周渝与你单位劳动争议一案，现已审理终结，因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字[2024]第4344、43号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院208室)，逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年1月18日

关于确定重庆站配套综合交通枢纽工程房屋征收项目征收评估机构的公告
根据《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则》的相关规定，重庆市渝中区人民政府拟对重庆站配套综合交通枢纽工程房屋征收项目范围内的房屋和附属物(土地使用权)进行征收。现将该房屋征收项目确定评估机构的相关事宜公告如下：
一、拟征收范围：渝铁村46号、龙家湾隧道(菜园坝侧)涵坎两栋两层房屋，详见征收红线图。
二、候选评估机构：经房地产价格评估机构申报和我委遴选，确定了3家候选评估机构，分别为1.重庆同诚房地产土地资产评估有限公司；2.重庆瑞达资产评估房地产土地估价有限公司；3.重庆金地房地产土地资产评估有限公司。房地产估价机构相关信息(包括诚信记录)可通过重庆市国土资源房屋评估协会网站http://www.cqfdtpxh.org.cn/查询。
三、评估机构确定方式：《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》第十五条、《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则》第五十二条的规定，被征收人应当在候选的评估机构名单公示后5个工作日内，协商确定本征收项目的评估机构；协商不成的，将在公证机关现场公证下，采取投票或通过摇号、抽签等随机方式确定评估机构。
按照《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则》的规定，被征收人需自行协商选定同一家评估公司作为该项目的评估机构。为此，请被征收人携带身份证、权属证明、授权委托书等资料，从2025年1月20日起5个工作日内到渝中区渝铁村46号2单元4-3了解、咨询候选评估机构的基本情况，并填写《重庆沧海艺综合交通枢纽工程房屋征收项目协商选定征收评估机构登记表》，截止2025年1月24日，本项目所有被征收人选定同一家评估机构的，则确定该评估机构为本项目评估机构。如本征收项目的被征收人不能协商确定同一家评估机构的，将采取投票或摇号，抽签等随机方式确定评估机构，征收部门将提前5个工作日公示投票时间和地点。特此公告
现场办公室地址：渝中区渝铁村46号2单元4-3
联系电话:023-63517062 监督电话:023-63918736
重庆市渝中区住房和城市建设委员会 2025年1月17日

遗失声明：重庆市勘测院智能城市空间技术创新中心不慎遗失2022年1月18日办理的公章备案回执，印章名称为:智能城市空间(CIM+)技术创新中心，特此声明! 2025年1月18日

中国体育彩票排列3
第25017期开奖公告
本期开奖号码:9 5 6

中国体育彩票排列5
第25017期开奖公告
本期开奖号码:9 5 6 9 2

中国体育彩票7星彩
第25007期开奖公告
本期开奖号码:0 2 7 5 0 2 + 1

重庆市体育彩票管理中心
2025年1月17日

睡觉中这些表现可能是身体发出的异常“信号”

很多人都有过在睡眠中抽筋、流口水等经历，这些看似平常的小状况，很可能是身体发出的异常“信号”，暗示着某些健康问题的存在。

抽筋 如果情况不严重且偶尔发作，日常保养即可，比如避免腿部过度疲劳；睡前用温水泡脚；注意小腿保暖；保持舒展的睡姿；适当多吃含钙质和维生素D丰富的食物。如果情况仍无改善，建议到医院就诊。

流口水 对于老年人来说，如果在睡觉时经常流口水，要小心脑血栓。脑血栓患者流口水有3大特点：经常被口水呛醒；不论头怎么摆放，口水总流向一侧；出现周围性面瘫，如局部面部肌肉僵硬，这是轻度脑血栓的症状。

呼吸困难 一般来说，左心衰竭、支气管哮喘等，会引起夜间呼吸困难。

症状较轻者坐起后十几分钟至1小时可获缓解。假如仍不能缓解，应及时致电120，千万不要自行前去医院。

头晕头痛 夜间头晕最该警惕动脉粥样硬化。如果在夜间出现剧烈头痛，则应警惕脑出血。

梦游和梦动 一些患者可能在睡梦中进行激烈的活动，导致受伤。这可能是帕金森病的非运动性症状。还有一些人在睡梦中拳打脚踢、抓挠哭泣、大声喊叫，可能是一种睡眠障碍，这种睡眠障碍也需要治疗。 据健康时报