

1月20日迎来二十四节气中的大寒节气。在这个一年中最寒冷的时节,如何保持身体健康、预防疾病?17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请相关专家就冬季养生、流感防治及健康素养提升等话题进行解读,为公众提供实用的健康指南。

大寒至,这份健康指南请查收

冬季
养生温补脾肾,
顺应时节流感
高发科学预防,
合理应对健康
素养

大寒时节,天气寒冷,中医认为此时是温补脾肾的最佳时机。北京中医药大学东直门医院主任医师王海隆指出,肾为先天之本,脾为后天之本,温补脾肾可以帮助人们更好地抵御严寒,顾护正气。

“在日常生活中,我们要顺应‘冬藏’的特性,适当早睡晚起,注意保暖,避免过度运动和操劳而耗伤阳气。”王海隆建议,饮食上应以温补食材为主,少吃生冷食品。

除了饮食调理,王海隆还建议大家可以在阳光充足时进行户外运动,或是在室内打太极拳、易筋经、八段锦等传统功法,以疏通经络、调养气血。此外,拍打足三里和大椎等保健穴位,也能起到鼓舞阳气、增强体质的作用。

对于类风湿性关节炎患者来说,冬季更是一个不小的挑战。王海隆提醒患者要注意防寒保暖,尤其是做好受累关节的保护工作,避免做重体力活,减少关节负担。如果出现了关节肿、痛、僵明显加重现象,要及时就医。

“近期的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。”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。

在预防流感方面,专家强调,接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的方式。此外,要注意个人卫生,勤洗手、科学佩戴口罩、保持社交距离等。

流感“中招”怎么办?北京佑安医院主任医师李侗曾建议,得了流感并不是都需要去医院,症状较轻者可以居家观察治疗,使用退热镇痛药物、祛痰止咳药物缓解症状。观察期间如果体温持续在39.0℃以上,服用退烧药后效果不佳,需及时就医。此外,咳嗽剧烈、呼吸困难、呼吸急促、胸闷、憋气、剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等症状也应及时就医。

对于流感药物玛巴洛沙韦的使用,李侗曾指出,目前我国只批准玛巴洛沙韦用于治疗,尚未批准该药用于暴露后预防。他提醒大家在使用该药物时要注意:抗病毒药物需要尽量在发病48小时内使用;目前我国只批准5岁及以上人群使用;玛巴洛沙韦与其他药物可能存在相互作用,在使用前应该告知医生正在使用的其他药物;如果出现过敏症状或其他严重不适,应立即停药并就医。



持续提升,共享健康

进一步提升居民健康素养,对于个人而言,意味着能够更好地照顾自己和家人的健康。

为了提升全民健康素养水平,我国启动全民健康素养提升三年行动,发布新版“健康素养66条”,建成国家健康科普资源库,设立“辟谣平台”,推出大量健康科普作品。同时,持续推动优质医疗资源下沉,加强基层卫生健康服务能力建设,推动健康知识进万家。

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,监测结果显示,2024年全国居民健康素养水平达到31.87%,并且城乡差距、东、中、西部地区差距均在逐步缩小。

据介绍,国家卫生健康委将继续加大优质健康科普产品供给,规范健康科普信息发布与传播,持续提升全民健康素养水平。

来源:新华社

《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第六十条 取得保密资质的企业事业单位违反国家保密规定的,由保密行政管理部门责令限期整改,给予警告或者通报批评;有违法所得的,没收违法所得;情节严重的,暂停涉密业务、降低资质等级;情节特别严重的,吊销保密资质。】

未取得保密资质的企业事业单位违法从事本法第四十一条第二款规定的涉密业务的,由保密行政管理部门责令停止涉密业务,给予警告或者通报批评;有违法所得的,没收违法所得。

【释义】本条是关于从事涉密业务的企业事业单位违法的法律责任的规定。

第一款规定对保密资质单位保密违法行为的处罚方式。取得保密资质的企业事业单位违反国家保密规定的,保密行政管理部门可以根据情节轻重采取处罚

措施,主要包括以下类型:申诫罚,如警告、通报批评;资格罚,如降低资质等级、吊销保密资质;经济罚,如没收违法所得等。

第二款规定对未取得保密资质,违法从事涉密业务的企业事业单位的处罚方式。依据本法第四十一条,从事国家秘密载体制作、复制、维修、销毁,涉密信息系统集成,武器装备科研生产,或者涉密军事设施建设的涉密业务的企业事业单位,应当依法取得保密资质。保密行政管理部门发现企业事业单位未取得保密资质,违法从事本法第四十一条第二款规定的涉密业务的,可以采取责令停止涉密业务、警告、通报批评、没收违法所得等措施。

本条规定的法律责任具体包括:(1)责令限期整改,是指保密行政管理部门依法要求保密违法行为人在一定

期限内将其保密违法行为恢复到合法状态。行政处罚法规定:“行政机关实施行政处罚时,应当责令当事人改正或者限期改正违法行为。”(2)警告,是指保密行政管理部门对保密违法行为人提出告诫,使其认识自己保密违法所在和如何改正的一种处罚种类。警告是行政处罚中最轻的一种,一般适用于较为轻微、对社会危害程度不大的保密违法行为,可以当场作出。(3)通报批评,是指保密行政管理部门对有保密违法行为的公民、法人或者其他组织通过书面批评加以谴责和告诫,指出其保密违法行为,避免其再犯。(4)没收违法所得,是指保密行政管理部门依法将保密违法行为人因从事保密违法行为而获得的金钱收入强制无偿收归国有的一种行政处罚。行政处罚法规定:“当事人有违法所得,除依法应当退赔的外,应当予以没

收。违法所得是指实施违法行为所取得的款项。法律、行政法规、部门规章对违法所得的计算另有规定的,从其规定。”(5)暂停涉密业务,是指保密行政管理部门依法对违反保密管理秩序的资质单位暂时扣留保密资质证书,以暂时剥夺资质单位从事相应涉密业务的权利的行政处罚。(6)降低资质等级,是指保密行政管理部门依法对违反保密管理秩序的资质单位所取得的行政许可由较高等级降为较低等级的行政处罚。(7)吊销保密资质,是指保密行政管理部门依法对违反保密管理秩序的资质单位取消其所取得的保密资质证书,剥夺其从事相应涉密业务的权利的行政处罚。(8)责令停止涉密业务,是指保密行政管理部门依法要求应当取得保密资质而未取得保密资质的企业事业单位停止违法从事涉密业务。