

## 秋冬换季慢性呼吸疾病频发 专家提醒应避免接触过敏原

医学专家指出

易发慢性呼吸疾病的高危地区是有呼吸系统病史或过敏的人群，有增加态势，要重视慢性呼吸系统的预防。早治疗。

哮喘的发病原因包括遗传、过敏等，可能与接触变应原、冷空气、物理化学性刺激以及上呼吸道感染、运动等有关。

专家提醒

遇到过敏季节和症状加重时，建议患者佩戴口罩，以防防止冷空气刺激鼻腔黏膜。另一方面可以局部部分过敏原治疗。

少吸烟，多通风，保持室内空气湿润。

一旦患病，要遵医嘱规范治疗，避免接触过敏原，多喝水，通过合理饮食增强身体免疫力。

新华社记者边峰摄影

国家卫健委提示：

## 11月中下旬

## 流感活动将逐步增强

**本报讯**（记者姬薇）记者近日从国家卫健委获悉，目前南半球温带地区流感活动水平持续下降，部分国家流感活动水平降到非流行季水平。北半球温带地区除阿拉伯半岛外，大部分地区处于非流行季水平。中国属于北半球温带地区，目前监测结果也显示流感活动仍处于非流行季水平。但是专家预测，11月中下旬流感活动将开始逐步增强，之后我国也将由北向南陆续进入流感流行季。

### 流感不是普通感冒

流感，不是普通感冒。普通感冒常由于受凉或鼻病毒、冠状病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病，传染性不强，症状较轻，自限性。

流感是由流感病毒（甲型和乙型流感病毒）感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过其近距离呼吸道飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，在人群聚集的场所有发生聚集性疫情。

### 怎么判断是否得了流感？

流感起病急，大多为自限性，但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征和/或多脏器衰竭而死亡。

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据，流感一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达39℃-40℃）、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状。

流感的症状、体征缺乏特异性，易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。流感确诊有赖于实验室诊断，检测方法包括病毒核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

### 哪些人容易得流感？

流感对人群普遍易感。重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群中。

得了流感会怎样？多数人表现为轻症，可在一周内自愈。部分人群特别是孕妇、儿童、老年人、慢性病患者等高危人群感染流感后可导致并发症，出现严重临床后果甚至死亡，要密切关注重症患者和高危人群的病情变化。

### 每年接种流感疫苗是预防流感的最有效手段

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异，疫苗接种的免疫力会随着时间推移逐渐减弱，因此流感疫苗需要每年接种。

流感疫苗安全有效，是预防流感的最佳手段。在大多数年份，流感疫苗与流感流行毒株的匹配较好，具有良好的保护力。接种流感疫苗是安全的，仅个别出现接种部位红肿热痛、嗜睡、乏力、肌痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等轻微不良反应，通常会在几天内自行消失，极少出现重度反应。

### 哪些人需要接种流感疫苗？

原则上6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌症的人都可以接种流感疫苗。

中国疾控中心推荐6月龄~5岁儿童、60岁及以上老人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种人群。医务人员应推荐公众和患者每年接种流感疫苗，提升流感疫苗接种率。

### 什么时间接种流感疫苗？

为了在流感高发季节前获得保护，最好在10月底前完成免疫接种。如果错过时间，也可以在流行季任意时间接种。在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。

三价和四价疫苗，应该接种三价疫苗含甲型H1N1、H3N2和乙型流感病毒的一种，四价疫苗增加了一种乙型流感病毒。两类疫苗均可对流感感染起预防作用，没有优先推荐，可自愿接种任一种流感疫苗。

### 日常生活预防流感小妙招

采取日常防护措施可以有效减少流感的感染和传播：勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等。

没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群，在接触流感患者后进行药物性预防，使用奥司他韦、扎那米韦等，但药物预防是一种紧急临时预防措施，不能代替疫苗接种。

### 流感的治疗

一般患者在出现症状后，建议居家休息，保持房间通风。充分休息，多饮水，饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触，以避免传染。治疗重点是缓解如发烧、咳嗽等的流感样症状，应密切患者观察病情变化，一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就诊。

## 情到深处

全区9个县（市）记者站宣告成立，习近平同志给各记者站站长一一颁发牌匾，并和大家合影留念。

“弱鸟先飞”“四下基层”“大山海经”“因地制宜脱贫致富”等地委行署的决策部署传入千村万户，印入干部群众的心头。宁德终于甩掉了“闽尾巴”的形象。

1990年，习近平同志来到福州担任市委书记，全市仅有的报纸《福州晚报》只有四开四版。报社和宣传部都有改扩版的意愿，习近平同志和大家想到了一块儿，全力支持晚报变成一张对开四版的大报。第二年，习近平同志要求《福州晚报》再次扩版，变为对开八版，并支持报社盖起了大楼。

改版扩版信息量大增，机关报的功能得到彰显，同时晚报的特色也得以保留，43%的自费订阅率，让党和政府的声音走进千家万户。

无论工作如何繁忙，习近平同志都始终保持读书看报的习惯，一旦发现有价值的新闻信息立即批示。2000年9月14日，已经担任福建省长的习近平同志在阅读《闽东日报》（原《闽东报》）反映宁德蕉城区洪口乡脱贫致富的通讯后作出批示，希望“全乡干部群众继续发扬艰苦奋斗精神，立足本地实际，坚持走科技兴农的道路，尽快将昔日贫穷落后的洪口乡建设成为富裕兴旺的社会主义新洪口”。

在上海担任市委书记期间，习近平同志每天都阅读《解放日报》《文汇报》，常常到凌晨一点。一次，习近平同志看到《解放日报》上有篇短文，写的是诸葛亮识人的“七道”，于是专门批给市委研究室，要求在起草党风廉政建设有关文稿时引用。

舆论监督工作在习近平同志的心中分量很重，对实际工作中可能存在的问题和不足，习近平同志从不回避。在宁德，他大力支持媒体曝光干部非法占地建房问题；在福建，习近平同志给东南卫视“记者行动”题词“做好舆论监督，反映百姓心声”；在浙江，习近平同志要求各级党委和政府同媒体积极沟通，“闻过则喜”；在上海，习近平同志要求市委和市政府全力支持舆论监督，善于集中大家意见，改进上海工作。

### 三、会当大局识与胆

20世纪80年代初期，党的十一届三中全会的春风遍神州，但乍暖还寒，人们的思想还受到种种陈规旧俗的禁锢。《正定县为有志之士敞开大门》一文诞生的过程，就是打破条条框框过多束缚的过程。

正定靠什么吸引人才，什么样的政策管用有效？习近平同志专程找到《河北日报》记者李乃毅。李乃毅长期负责科技和落实知识分子政策报道，同知识分子多有交往。习近平同志认真倾听了李乃毅的意见建议，详细记录科技人员当时面对的各种困难、顾虑和期盼。

在全面掌握情况的基础上，习近平同志从政治态度、工作环境、利益分配、奖励机制、调动手续、生活待遇、家属安排、来去自由等9个方面，提出突破性的优惠政策。大到放开经营自主权、入股分配、利润提成、家属“农转非”、建“人才楼”、设人才服务处、小到生活上提供“全部细粮”，送粮到家、搬煤到户。其胆识其略，至今仍令人敬佩。

“在‘左’的思想长期禁锢下，很多人对知识分子存有各种偏见。习近平同志制定‘正定九条’，最困难也是最关键的，是要有胆识、智慧、担当和极大的勇气突破现行政策的制约。”李乃毅回忆说。

1989年春夏之交，社会暗潮涌动，思想舆论混乱。当年5月20日晚，宁德地区新闻工作会议正是在这一背景下召开。

王绍据时任福鼎县委宣传部新闻科科长，他回忆，当时《闽东日报》尚未复刊，地区也没有广播电视台，参会的都是宁德地区所属各县的县委副书记或宣传部长、新闻科科长、报道组组长等。

习近平同志开场明言：“当前要进一步加强党对新闻工作的领导。而提高认识、加强领导，要结合当前的形势来进行。”“新闻工作一方面不能抱残守缺，不思改革，对于各种呼声置若罔闻；另一方面又不能人云亦云，不加辨别地跟着各种思潮跑，没有一个界限。不然，就会乱套。”

站在党和国家的立场大局，习近平同志阐述了新闻工作者应如何看待社会主义民主的问题，如何正确认识和对待腐败的问题，以及如何把握党性和人民性的关系问题、新闻与政治的关系问题、舆论引导和舆论监督的关系问题、新闻队伍建设问题……娓娓道来，有理有据，有胆有识，厘清了人们思想认识上的混乱。

新华社福建分社社长许一鸣得知消息，感觉意非同寻常，立即专程前往宁德采访。很快，这篇讲话发表在1989年第7期《中国记者》上，旗帜鲜明地表明一个领导干部的政治观点立场。

新闻舆论工作是治国理政、定国安邦的大事。大事面前要清醒、不糊涂，这是党的各级领导干部必备的一个重要素质。习近平同志在不同的工作岗位上，具有娴熟做好新闻舆论工作的水平能力，越是关键时候越是重视发挥其作用。在宁德，习近平同志加大正风肃纪力度，运用媒体达成共识，把难事、敏感的事变成干部群众积极参加的事。

缺乏经费，习近平同志要求财政拨付全部10万元的书记备用金；没有场地，习近平同志亲自协调租用宁德军分区的旧军械库；没有人员，习近平同志破格任用只有高小学历的福鼎县新闻科科长王绍据负责筹办……

两个月后，由习近平同志亲自撰写复刊词的《闽东日报》送到干部群众手中。当天召开的复刊大会上，

到，1989年1月，习近平同志主持召开地委工作会议，决定把查处干部违纪违法占地建房确定为惩治腐败工作的突破口，在当地媒体上亮明地委的态度。

“你违纪违法占地盖房，为一己之私破坏了党的权威和形象，是你得罪了党，得罪了人民，得罪了党纪国法，而不是代表了党和人民利益查处你的干部得罪了你！”告知广大干部群众，将对全区占地建房进行全面普查，逐一登记，并将相关情况张榜公之于众，由群众进行监督举报。

干部违纪违法占地建房的歪风迅速得到遏制，一批干部受到了处理，政治生态为之大变，广大干部群众交口称赞。1990年5月21日，《人民日报》刊发了张铭清采写的通讯《办好一件事，赢得万人心》，同时配发评论《锲而不舍无坚不摧》，赞扬宁德地区在清理干部违纪违法占地建房私房中所体现出来的“一竿子插到底”“不达目的不罢休”的精神。

报道在全国引起强烈反响。习近平同志反腐的坚定立场和鲜明态度，不仅解决了宁德地区群众反映最强烈的问题，在全国也树立了样板，发挥了带动和促进作用。

### 四、锤炼新闻为富强

1966年2月7日，《人民日报》刊登了新华社记者穆青、冯健、周原的长篇通讯《县委书记的榜样——焦裕禄》。那一年，习近平13岁。谈起这段往事，习近平同志曾深情地说：“我当时正上初一，政治课张老师念了这篇通讯，几次都泣不成声……”他说：“这节课在我的一生中留下深刻印记，对我树立坚定的理想信念也有很重要的影响。”

24年后的1990年，已是花甲之年的3位老记者再次踏上征程，倾情写下长篇通讯《人民呼唤焦裕禄》。时任福州市委书记习近平夜读长文，感慨万千，心情难以平静，填词一首《念奴娇·追思焦裕禄》，发表在《福州晚报》上，“……百姓谁不爱好官？把泪焦桐成雨。生也沙丘，死也沙丘，父老生死系……依然月明如昔，思君夜夜，肝胆长如洗……为官一任，造福一方，遂了平生意。绿我涓滴，会它千顷碧波。”习近平同志寄思殷殷、志向高洁、心系百姓的情感心愿透纸背。

新闻舆论工作是国之大事。善于指导、管理、运用媒体，使之更好服务党和国家工作大局，服务广大人民群众，是党的各级领导干部义不容辞的责任。习近平同志曾对福建许多干部说：“老书记项南说过一句话：‘不会运用报纸广播的领导，是手工式的领导’，这对我触动很大。”

善管莫大于身体力行。在我们党的历史上，许多高级领导干部自己动手给媒体撰写文章。毛泽东同志留下了众多新闻作品，仅收入《毛泽东新闻工作文选》的各类新闻作品就达123篇，被誉为“新华社首席记者”。

原福建省委书记项南经常为《福建日报》撰写评论，有人统计，在他主政福建的5年间，共为《福建日报》撰写了25篇评论。

习近平同志继承发扬老一辈革命家的优良传统。《闽东日报》复刊、习近平同志亲笔撰写发刊词，明确报纸的办报宗旨和编辑方针，并引用毛泽东同志的话，要求“一定要把它办好”“这不但是办人的责任，也是看人的责任”。

在河北正定，习近平同志亲自召开由宣传部、报道组参加的专门会，直接给大家讲重点、出题目。

在《闽东日报》，习近平同志发表《滴水穿石》的署名文章，提倡“滴水穿石”精神，激励闽东人民“滴水能映出太阳的光辉”“滴水聚成的涓涓细流，将汇成江河奔腾向前”。

善管重在指引。在浙江，习近平同志召开省委新闻宣传工作座谈会、看望中央驻浙新闻机构，给新华社浙江分社全体采编人员、其他驻浙中央媒体和省内媒体主要负责人作报告、讲授经验，并对新闻舆论工作提出了“为党为民、激浊扬清、贵重重目”的12字要求。

在上海，习近平同志专程前往中央驻沪新闻单位和上海各大媒体调研并座谈，嘱咐大家要综观全局，心系大众，勤勉敬业、耳聪目明。早在2007年的这次座谈中，习近平同志就指出新闻工作要关注互联网和网络媒体影响力不断增强给新闻宣传工作、舆论生态带来的新变化，要求主流媒体对此“高度重视，绝不能等闲视之”。

善用莫过于借媒传声。2003年2月23日，时任浙江省委书记习近平像往常一样到基层考察。他在调研讲话中指出，领导干部调研要实实在在，要有问题意识，不能大而化之。习近平同志说，调研最重要的是要做到五个字：一是“深”，要深入到农村、学校、企业，好的要看，不好的也要看；二是“实”，不能居高临下，要与群众打成一片；三是“细”，要问得仔细、问出究竟；四是“准”，力求准确；五是“效”，调研要有效果，没效果不如不去。

和平常一样，这次讲话非常通俗易懂，看似十分复杂的调研工作，习近平同志三言两语就点出要害，给人以很大启发。经记者记录整理，习近平同志审阅修改，这篇《调研工作务求深、实、细、准、效》的短评，在《浙江日报》头版以专栏形式推出“之江新语”。

从2003年2月至2007年3月，习近平同志在《浙江日报》“之江新语”专栏发表短论232篇，多数文章二三百字，最长不过500余字，语言简洁明快，观点敏锐清晰，形式生动活泼，讲道理浅显易懂，文风朴实，涉及政治、经济、文化、社会、生态和党建等各个方面。或赞美表彰、弘扬正气；或批评鞭挞，斥责歪风；或分析道理，揭示规律，逐渐成为习近平同志指

导全省工作的一个重要渠道，受到浙江广大干部群众的热烈欢迎。

“惟创新者进，惟创新者强，惟创新者胜。”

2006年1月26日，习近平同志在看望人民日报社和新华社驻浙编辑记者时指出，新闻宣传是否善于创新，是否能够做到常做常新，是其发展壮大、保持强大生命力的关键。他指出：“新闻宣传创新，不能仅仅停留在一般的口号上，要体现在具体文稿的撰写、修改和具体事件的宣传、报道上，要体现在如何拓宽工作思路，更新办报理念，丰富办报手段，突出办报特色，增强发展活力，提高新闻宣传的吸引力、感召力、战斗力上。一句话，要体现在具体的实践创新上。”

赖哈长期从事时政新闻报道，感到自己难以跳出老套路、旧框架，习近平同志总是鼓励他“不要有顾虑，放手去做，多多创新”。赖哈记在心头，借鉴纪录片的手法，在时政新闻中跳出对着话筒一问一答的惯例，引入摄影机同步记录现场同期，使报道更加真实生动。

### 五、人民是根本天

一切为了当地百姓，一切为了人民群众，这是习近平同志关心、重视、善用新闻舆论工作的出发点和根本动力。

赵德润写稿时，习近平同志恩言：“不要写我，写正定的变化。”

在宁德，他要求记者和媒体多写、多登、多播反映基层干部群众的生动实践和先进典型。

在浙江，他要求减少对省委领导的报道。省委办公厅作出规定，《浙江日报》头版只发两篇领导活动报道，省委书记和省长的报道控制在千字以内。周晓南回忆说，“习书记自己带头执行，狠抓落实。他经常要求我们把金贵的头版版面更多地留给人民群众和基层典型。”

深厚的、沉甸甸的为民情怀激荡在习近平同志的心中，始于初心，历久弥新。“民可近，不可下；民惟邦本，本固邦宁。”习近平同志对新闻舆论工作的关心、厚爱既是他为情怀的一种反映，其背后更是为民情怀的强大支撑。

《河北日报》原总编辑林放是习近平同志的老朋友。1987年，林放带领记者到福建开会并采访。会议和采访结束后，林放专程到厦门看望自己的这位老朋友。

言谈中，林放告诉习近平同志，自己到福建开会并采访，和当地的群众同吃同住同劳动，既获得了丰富珍贵、有价值的新闻素材，又使自己的心灵得到了洗礼，很有收获。

94岁的林放老人回忆说，习近平同志听了他们的对话以后，称赞他们做得好。习近平同志还引用毛泽东同志的话说，人民生活是一切文学艺术取之不尽用之不竭的源泉，“你们深入到生活中，沙里淘金，见璞识玉，有了真知灼见，就能写出好的作品来了。要是你们离开了基层，离开了生活，新闻作品就没有了生命。”

习近平同志说