

# 最低-4℃!本周日长沙或迎大到暴雪

## 提醒:需防范道路湿滑及低能见对交通安全的影响



扫码看视频

三湘都市报1月17日讯 1月17日,记者从湖南省气象台获悉,预计未来三天全省自北向南有次较强降雨过程;其中17日晚至18日受西南暖湿气流加强和地面冷空气共同影响,降雨加强,湘中以北有中到大雨,局地暴雨。

此外,据长沙市气象台最新消息,预计17日晚至19日白天,长沙有大雨、局地暴雨,累计降水量40至70毫米。21日至22日白天,有大到暴雪、积雪深度5厘米,山区有暴雪、积雪深度8至10厘米,北风加大到4至5级、江河湖面阵风6至7级,最低气温-4℃、山区-7℃。

气象专家提醒,需防范降雨造成的道路湿滑及低能见对交通安全的影响,同时,还需防范17日开始湘中及以北局地较强降雨可能引发的地质灾害和城市内涝等次生灾害。

■文/视频 全媒体见习记者 李致远  
通讯员 林城 廖媛



### 游园会 迎新春

1月16日,湖南一师二附小举办齐乐“龙龙”游园会,逛市集、游庙会、赏花灯、猜灯谜、贴新年“心”愿等活动丰富多彩。漂亮的窗花,火红的灯笼,一副副对联,一张张“福”字,饱含着孩子和老师对新一年的期盼。

湖南日报全媒体记者 徐行 通讯员 邹小红 摄影报道

### 链接

### 长沙近5日天气预报

- 18日,大雨、局地暴雨,北风3-4级,4-7℃;
- 19日,中到大雨,北风4-5级,3-6℃;
- 20日,阴天,北风4-5级,1~6℃;
- 21日,雨夹雪转大到暴雪,北风4-5级,0~6℃;
- 22日,大雪,北风4-5级,-4~1℃。

### 疾控提醒

## 冬季这样给孩子的免疫力“充电”



扫码看视频

三湘都市报1月17日讯 目前,各种病菌“抱团”出没,儿童呼吸道疾病高发,家长群的热议话题之一就是如何提高孩子免疫力。影响免疫系统功能的因素很多,如遗传、年龄、性别、营养及环境等,而营养是维持生命活动及健康的物质基础,也是影响免疫力的关键因素。

家长如何通过一日三餐来保障孩子的正常免疫力?1月17日,长沙市疾控专家支招。

### 饮食调节,为孩子免疫力构筑“城堡”

通俗地说,免疫力是指人体免疫系统抵抗疾病和外来致病因素,如细菌、病毒等的能力。均衡饮食,保证优质蛋白质、维生素和矿物质的足量供给,是维持正常免疫功能的根本。

蛋白质是“免疫城堡”的“钢筋”,免疫功能的正常运转离不开蛋白质,且蛋白质的质和量都会影响免疫功能。蛋白质的良好来源有两类,动物性包括鱼虾、瘦肉、蛋类和奶制品(牛奶、酸奶、奶粉等),植物性包括大豆制品(豆腐、豆腐干等)、坚果(花生、瓜子、核桃等)。

维生素和矿物质是“免疫城堡”的“水泥”,对维持正常的免疫功能缺一不可。推荐多食深色(绿色、红黄色、紫黑色)新鲜蔬果,蔬菜包括菠菜、油菜、甘蓝、胡萝卜、西红柿、猕猴桃、柑橘、芒果、葡萄、蓝莓等。

疾控专家提醒,蛋白质、绝大多数维生素和矿物质从日常饮食中摄入即可,儿童一般不需要额外补充蛋白粉。

### 孩子生病时怎么吃?清淡易消化富含营养

疾控专家表示,孩子生病时,家长应为孩子提供清淡、易消化且富含营养的食物,既改善孩子食欲,又保证蛋白质和能量供给。烹调方式建议采用蒸、煮、炖、焯、拌等,少用油炸、烤制、腌制等。

饮食要清淡、易消化、富含水分,如蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面汤、菜肉小馄饨等;少量多次饮水,可以给孩子提供新鲜柠檬泡水或梨水。

寒假临近,孩子们即将“回笼”,家长们要引导孩子食物多样化,养成良好饮食、运动和睡眠习惯,提升免疫力,抵御寒冷和疾病,共度欢乐假期。

■文/视频 全媒体记者 李琪  
通讯员 吴鑫

## 我省新冠疫情呈低水平波动,未明显回升

### 流行毒株以 XBB及其亚分支为主



扫码看视频

三湘都市报1月17日讯 日前,国家卫健委新闻发布会透露,新冠病毒感染疫情也可能在本月出现回升,JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。我省新冠病毒感染形势如何?如何防治呼吸道疾病?避免交叉感染?1月17日,湖南省疾控中心传染病预防控制科刘子言主治医师进行解答。

### 1.国际上新冠疫情形势有何变化?

目前国际上新冠病毒由奥密克戎优势流行株转变为 JN.1 变异株,美国、加拿大等国家在元旦假期后迎来了新的感染高峰。

我国新冠疫情仍处于较低水平,监测哨点医院新冠病毒检测阳性率持续保持低位,但 JN.1 变异株占比呈现上升趋势,新冠病毒感染疫情可能近期会出现回升。

### 2.我省目前新冠感染情况如何?

当下,我省新冠病毒感染疫情仍呈低水平波动,根据全省新冠病毒基因测序的结果,目前我省以 XBB 及其亚分支为主,JN.1 变异株占比逐渐上升。

### 3.现阶段我省呼吸道传染病流行情况如何?

呼吸道多病原监测显示,我省试点医院门急诊ILI(流感样)病例病原体检测排名前三的分别为甲型流感病毒、肺炎链球菌、乙型流感病毒;住院严重急性呼吸道感染病例病原体检测以甲型流感病毒、肺炎链球菌、肺炎支原体为主。

### 4.对于刚感染过甲流的患者,是否会再感染乙流?

得了甲型流感后产生的免疫反应,对乙型流感不能提供有效的免疫保护,也就是说,即使本次流行季得过甲型流感,也还有可能再次感染乙型流感。目前,流感疫苗中包含甲型H1N1亚型、H3N2亚型和乙型流感的组分,能够为接种人群提供较为全面的保护,建议高风险人群每年尽早接种流感疫苗。

### 5.新型冠状病毒感染、流感、肺炎支原体等会不会重复感染,交叉感染?

根据临床观察,流感病毒、新冠病毒和支原体等存在叠加感染的现象。其中,两种病毒叠加感染,以及病毒与细菌、支原体、衣原体等的叠加感染较为常见。

### 6.如何防治呼吸道疾病?

一是建议高风险人群尽早接种流感和新冠疫苗,有效减少住院以及发生重症和死亡风险。

二是保持良好的卫生习惯和生活方式,科学佩戴口罩、勤洗手、咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻,尽量避免用手触摸眼睛、鼻和口。

三是注意保持充足睡眠、充分的营养,还有适当的体育锻炼,提高机体免疫力。

四是加强自我健康监测,如出现发热、咳嗽等症状应加强休息,症状较重时应尽早前往医院就诊。

■文/视频 全媒体记者 李琪  
视频 谢佳霖

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>遗嘱执行人公告</b></p> <p>湖南锐杰律师事务所依法接受栗定国的委托,指派本所律师徐攀、张明思作为栗定国的遗嘱执行人。栗定国(男,汉族,身份证号:4301211968****0310,户籍地:长沙市开福区洪山桥社区山月路299号)已于2024年1月4日因病死亡。根据委托事项,本遗嘱执行人特登报公告:请与栗定国生前有债权债务关系或其他法律关系的人员及单位自本公告之日起60日内持相应证明材料向遗嘱执行人申报。逾期未申报的,按相关法律法规主张权利。特此公告。</p> <p>联系人:徐攀 18607316110、张明思 19911593064</p> <p>联系地址:湖南省长沙市雨花区劳动东路220号旭辉国际广场C2栋三楼湖南锐杰律师事务所 湖南锐杰律师事务所</p> <p>二〇二四年一月十五日</p> | <p><b>遗失声明</b></p> <p>长沙悦野露营地服务有限公司不慎遗失怀化市鹤城区市场监督管理局2020年11月11日核发的统一社会信用代码为:91431202MA4RQP1L7T的营业执照副本一本,特声明作废。</p> <p>龙冀宸(父亲:龙立,母亲:陈梦琳)遗失出生医学证明,编号:T430811004,声明作废。</p> <p>杨福明不慎遗失残疾证一本,编号湘军A048653,声明作废。</p> | <p>长沙市交通投资控股集团有限公司因公司更名原公章销毁,编号4301020105175、4301020112357、430102019224特此声明。</p> <p>陈慧宸(父亲:陈红星,母亲:邓瑞英)遗失出生医学证明,编号:G430026838,声明作废。</p> <p>杨鹏(父亲:杨长林,母亲:杨甜乐)遗失出生医学证明,编号:T430897300,声明作废。</p> <p>上扶(长沙)教育咨询有限公司遗失公章,编号4301020203155,声明作废。</p> <p>株洲万佳建材有限公司遗失公章一枚,声明作废。</p> <p>湖南省雁北监狱马驰华遗失警官证,警号为4314420,声明作废。</p> | <p>石门县人民政府楚江街道办事处遗失非税收入一般缴款书一张,缴款书编号:No 436642398X,发票金额大写:贰拾万元整,声明作废。</p> <p>遗失声明:湖南志同兴环保建材有限公司遗失公章一枚,财务专用章一枚,2024年1月17日声明作废。</p> <p>张音佑(父亲:张璇,母亲:殷以)遗失出生医学证明,编号:Q430822825,声明作废。</p> <p>钟宇涵(父亲:钟亚明,母亲:霍晓红)遗失出生医学证明,编号:O430007246,声明作废。</p> <p>钟妹敏(父亲:钟亚明,母亲:霍晓红)遗失出生医学证明,编号:P430912771,声明作废。</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|