



春天的脚步

| 卷首 |

收好这份“春日健康锦囊”吧

春分节气已过，日子开始昼长夜短，天亮得越来越早，自然界也开始欣欣向荣。气温回升，树枝发芽，百花竞开，芳草萋萋，真正意义上的春天到来了。

随着天气变暖，各种动物开始活动，在冬季“蛰伏”的微生物（包括能引起疾病的细菌、病毒）也开始繁殖，各种传染病开始流行。今年春季，身边感冒咳嗽的人不在少数，有些人甚至是从冬季一直咳到春季。且新冠疫情并未结束，“小阳人”依然存在。

以新冠为例，3月11日中国疾控

发布了《2024年2月全国新型冠状病毒感染疫情情况》。数据显示，新冠病毒阳性率从今年第5周的3.3%上升至第9周的14.3%，此外重症及死亡病例亦有所上升。

一年之计在于春，趁着春天铺下健康的基石，整年的健康便都有了保障。

春季有哪些传染病需要重点关注？日常哪些好习惯能有效防范？饮食、运动上有没有应对妙招？本期《16楼深读周刊》为您备好了一份“春日健康锦囊”，赶快收藏起来。

■李琪

盘点
防范六大“春季病”
多位专家来支招

趋势
流感下行趋缓和
新冠疫情或回升

02-04



扫码看专题

出品：朱定
策划：周文博 郭文雯
统筹：郭文雯 匡萍 曾小舟
执行：李琪