



总第 10279 期 国内统一连续出版物号:CN 43-0041
扫码下载视听视频 2024年3月24日 星期日 甲辰年二月十五

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