多种病毒交叠，儿童如何过冬？

呼吸道疾病进入高发期，海都邀请专家为广大家长支招

建隆 漫画

N海都记者 吴日锦 林良标 实习生 余慧林

昨日记者从疾控部门了解到，入冬以来，呼吸道疾病进入高发期，肺炎支原体、甲流、乙流、腺病毒、呼吸道合胞病毒等引起的多种呼吸道疾病交织叠加，这种情况下，对于免疫力还不够强大的小儿来说，如何才能更好地避免感染？1月25日，海都记者邀请泉州市儿童医院中西医结合科医生苏少云来给广大家长支招。

解读 这波病毒高峰特点在哪？

据苏少云介绍，这波病毒来势汹汹，部分儿童出现了反复感染的状况。病例中有的接连感染甲型流感、乙型流感；有的肺炎支原体才好，又得了流感；有的孩子反复生病一个月都没完全康复；重症病例也逐渐增多，加剧了家长和小儿的恐慌。

苏少云解释了出现这种情况的原因。她说，儿童本身免疫力薄弱，特别容易受到流感病毒感染，尤其是已经有过一轮呼吸道感染，如甲流、肺炎支原体、腺病毒、副流感病毒等，身体的免疫系统已经打过一场“战争”，身体处于相对虚弱的状态，再加上病后顾护失当、身边又出现传染源，叠加感染也就容易发生。

还有一种情况，一些孩子经过治疗症状好转，体温也恢复正常了，但家长们会发现，很多孩子总好不“利索”，还时不时地咳、清嗓子，胃口变差，吃一点就积食，大便干燥，依然鼻塞流涕，体虚怕冷，一动就容易出汗，睡觉出汗也比之前严重。

提醒 呼吸道感染“病后防瘥”是关键

苏少云说，进入秋冬季，天气干燥，燥邪伤津，本来就是孩子们最容易阴虚上火的季节。

苏少云提醒，当孩子病后出现这种虚火，千万不要用苦寒的药物来“灭火”。因为孩子气阴两虚，病后身体的正气已经被损伤得很厉害了，此时应该注重补气、生津、养血，用甘温除热的方法，来渐渐“熄灭”体内这一股虚火。

孩子如果患了感冒、甲流、支原体肺炎或其他呼吸道感染，处于治疗中或者病愈期间，一定要遵循“病后防瘥”的养护原则，以“在家静养、防受寒、防积食”为要。尤其不要急着进补，以免让虚弱的脾胃受累造成积食。此外，病好后不要急着去人多的地方，以免接触到传染源而再次中招；注意保暖免受风寒、忌运动量过大出汗、睡好觉促恢复等等，也是病后一定要遵守的。

养生 冬季养生“敛阴护阳”是根本

苏少云表示，冬季气温逐渐下降，此时是自然界阴气最盛之时，人体的阳气也随着自然界的阴气转盛而潜藏于内。因此，“养藏”乃冬日起居的主旋律，养生也应以“敛阴护阳”为根本，以顺应自然界闭藏之规律。大寒节气期间，要注意保阴潜阳，润肺健脾，避免上火。“食补不如睡补”，睡眠不足对阴液损耗也是不可忽视的一环。

苏少云同时认为，秋冬季节，一定要让孩子早卧晚起，睡足、睡好。同时天气晴朗时，上午9点至下午3点这个时间段出门晒晒太阳，适当进行户外运动，注意保暖。

苏少云提醒，虽然天气寒冷，但也需定时通风换气，这是最有效和最经济的空气“消毒”方法，最好在每天的早、中、晚开窗通风3次，每次20~30分钟。

同时可取菖蒲、苍术、藿香、佩兰、艾叶、白芷各等份，碾碎后装入布袋中制成香囊，每袋15克，可随身佩带、放置在居室内或悬挂于车中，有一定的预防流感及普通感冒的作用。

●药膳

1. 橘皮川贝粥：鲜橘皮30克，川贝5g，洗净、切丝，大米100克，加水煮成粥。适用于咳嗽痰多、痰液清稀、早晚咳重的孩子。

2. 秋梨白藕汁：秋梨去皮、核，白藕去节，切碎，取汁服用。适用于干咳无痰、咽痒阵咳、大便干燥的孩子。

●推拿

1. 平衡阴阳，祛风散寒：头面四大法100~300次；背部工字操，透热2~3遍。

2. 健脾助运，扶助脾肺之气：补脾经、补肺经、运板门各100~300次，按揉肺俞、脾俞、足三里各100~300次，顺时针摩腹3分钟。

3. 鼓舞阳气，提高免疫力：上捏脊6~9遍（上午操作最佳）。

分类信息

广告热线：13799377276

公告栏

厦门赛影科技有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。

厦门金克斯建筑装饰工程有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

福建省浩海建筑工程有限公司不慎遗失公章一枚。章文:福建省浩海建筑工程有限公司,现声明作废。

厦门会捷网络科技有限公司遗失湖里区市场监督管理局2018-09-04核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91350206MA32292292声明作废。

厦门市腾星贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门明鹭鹃科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门爱加优境科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门博乐美进出口贸易有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

连城县旗袍协会遗失公章，编码35082510012677，声明作废。

漳浦佳智网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

云霄县超能建材经营部遗失云霄县市场监督管理局2021-11-29核发营业执照副本,统一社会信用代码92350622MA8UB4MXXF声明作废。

莆田市爱缔视觉文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。

和惠雄实业(厦门)有限公司遗失公章一枚，声明作废。

福鼎市玉石供销合作社遗失公章一枚,印章编码:3522030011779，声明作废。

漳浦佳智网络科技有限公司遗失开户许可证，核准号:J3993001397401，声明作废。

漳州市智景城金属制品有限公司遗失开户许可证，核准号:J3995001114601，声明作废。

莆田东峤山上基督教堂遗失福建莆田农村商业银行股份有限公司上塘分理处核发的开户许可证,核准号J3940003791001账号90404150200 10000019757现声明作废。

福州利顺保安服务有限公司遗失福建增值税普通发票一份，发票代码035002100104，发票号码08099408，开票日期:2023年12月28日，开票金额9000元，声明作废。

漳浦县阿波面馆不慎遗失食品经营许可证副本，许可证号:JY23506230091054，现声明作废。

福建维妮文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门兴佳亮地坪工程有限公司不慎遗失公章、财务章、发票章、法人章各一枚，声明作废。

厦门鑫财骏建设工程有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

三明斗趣信息科技有限公司遗失公章一枚,编码35048110003376，声明作废。

厦门希君美生物科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门申宝行汽车维修有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

厦门车涂邦汽车服务有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

漳州兴云投资有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。

遗失声明

何旺水遗失地址在长泰区武安镇金里村九组的土地证,土地使用证证号:泰集建(1992)字第01425号,地号:030905026,用途:农村宅基地,用地面积:256.1平方米,四至:东至本家厝墙、外路,南至本家厝墙,西至本家厝墙、外空杂地,北至本家厝墙。现声明作废,凡有异议者可自登报之日起十五个工作日内持有效证据向漳州市长泰区自然资源局提出,逾期将申请补办不动产登记手续。声明人:何旺水

福建省田里今香供应链管理有限公司遗失铜制公章一枚，编码35050310032630，声明作废。

厦门金银谷信息技术有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

东侨经济技术开发区建发绿主小福龙幼儿园不慎遗失东侨经济技术开发区社会事务局2021年3月16日核发的民办非企业单位登记证书(副本),统一社会信用代码:52350902075004831N,声明作废。

厦门圣加佰利艺术品有限公司遗失公章一枚，声明作废。

福州觅食记餐饮管理有限公司不慎遗失福州市仓山区市场监督管理局2019年09月19日核发的食品经营许可证正副本壹份，许可证编号为JY23501040181944,现声明作废。

厦门永连鑫建设工程有限公司工会委员会遗失公章一枚(编码3502006083689),及遗失工会法人资格证书正副本,统一社会信用代码81350200302986 91XL,发证日期2021年8月16日,声明作废。

厦门誉汇丰贸易有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。

厦门市闽艾诺贸易有限公司遗失公章、财务章、法人私章各一枚，声明作废。

减资公告

经公司股东会决议,厦门观日科技有限公司(统一社会信用代码91350206M000141M32法定代表人:凌翠萍)决定将公司注册资本300万元人民币减至50万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504地址:厦门市湖里区泗水道601号五缘湾营运中心一号楼4层A单元之二

厦门观日科技有限公司

减资公告

经公司股东会决议,厦门台顺游商务信息咨询有限公司(统一社会信用代码91350200MA2YP2GA7Y法定代表人:赵小珍)决定将公司注册资本50万元人民币减至5万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504地址:厦门市软件园三期诚毅大街359号4层03单元之三十八

厦门台顺游商务信息咨询有限公司

减资公告

经公司股东会决议,厦门相顾时代科技有限公司(统一社会信用代码91350203568402635 6法定代表人:杨晓松)决定将公司注册资本100万元人民币减至1万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504地址:厦门火炬高新区软件园三期集美北大道1124号1203室之三

厦门相顾时代科技有限公司

清算公告

厦门市开元区永丰利贸易商行(注册号:3502042360013),因投资人决定解散,请各债权人自公告之日起60日内向投资人申报债权及办理债权登记手续。投资人:郑西宁,电话:15359299332,地址:厦门市思明区福津大街凤屿路166号

厦门市开元区永丰利贸易商行

公告栏

减资公告

根据2024年1月23日股东会决议,福建育贤教育咨询有限公司拟减少注册资本,注册资本由1000万元人民币减少为10万元人民币,请债权人自接到公司通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告!联系电话13859222788联系人:林育娴,地址:漳州市云霄县云陵镇南强路193号

福建育贤教育咨询有限公司

2024年1月23日

厦门晖鸿环境资源科技有限公司

废硫酸资源化项目环评信息公示启事

我司委托福建省金皇环保科技有限公司开展“厦门晖鸿环境资源科技有限公司废硫酸资源化项目”环境影响评价工作,现已在福建环保网(https://www.fjhb.org)、环境影响评价信息公示平台(https://www.js-eia.cn)上发布该项目环评征求意见稿公示信息、环评征求意见稿及公众意见表,特此公告。

厦门晖鸿环境资源科技有限公司

2024年1月26日

减资公告

根据2024年1月25日股东会决议,三明市诚创信息科技有限公司拟减少注册资本,由2000万元人民币减少为500万元人民币,请债权人自接到公司通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告!联系人:蔡丽丹,电话13799377276地址:永安市永利广场401号

三明市诚创信息科技有限公司

公告栏

召开股东会通知

福建省两岸照明节能科技有限全体股东:

根据《公司法》及公司章程规定,公司代表十分之一以上表决权的股东福建大旭光电有限公司提议召开临时股东会。请全体股东准时出席会议。会议议题:

1.福建大旭光电有限公司拟将所持有的福建省两岸照明节能科技有限公司55%股权(认缴出资额为5500万元人民币,已实缴5500万元人民币)以2000万元价格转让给公司股东以外的福建裕顺供应链科技有限公司。

2.同意就上述变更事项修改公司章程相关条款。

会议时间:2024年2月19日

会议地点:福建省两岸照明节能科技有限公司四楼会议室

特此通知!

召集人:福建大旭光电有限公司

2024年1月26日

遗失声明:云霄县燕翼宫文物保护协会不慎遗失云霄县民政局2018年12月15日颁发的社会团体法人登记证书正本,统一社会信用代码51350622MJY3126700,现声明作废。

厦门市开元区永丰利贸易商行遗失思明区市场监督管理局2001-9-29核发的营业执照正副本,注册号:3502042360013,声明作废。