

# 早晚温差大 健康有秘籍

## 冬季来临,须注意预防多种传染疾病,专家建议:规律生活、适度运动,注意个人卫生,免疫力弱的人群及时接种疫苗

健康福建 科普先行

福建省卫健委 联合出品 海峡都市报社

N海都记者 林宝珍

立冬已过,意味着正式进入冬天了。虽然福州的气温不低,但早晚温差日渐加大。专家提醒大家要注意防寒保暖,尤其是儿童、老人和体质较弱的群体,务必注意个人卫生和饮食安全,谨防疾病!疾控专家也提醒,近期需要重视加强呼吸道传染病、登革热、手足口病、诺如病毒肠炎、猴痘的预防。

### 天气转冷,呼吸道传染病风险增加

气逐渐转冷后,病毒在外界存活时间延长,呼吸道传染病传播风险增加。

主要预防措施:

1.保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,勤洗手,尽量

避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。

2.有发热和呼吸道症状时,应居家休息,接触家庭成员时戴口罩;如需就医,需全程戴口罩;外出乘坐公共交通工具时,也应当佩戴口罩。

3.免疫力相对较弱人群(如孕妇、低龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等),根据疫苗接种的适用条件,应积极接种预防呼吸道传染病的相关最新疫苗,如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。

### 出现红热疹痛,当心登革热

1.防止蚊虫叮咬。到户外活动时,要穿好长衣长裤,裸露的皮肤要喷涂驱蚊剂;室内装防蚊纱窗;睡觉时要挂蚊帐等。

2.有伊蚊分布地区尤其

是正在发生登革热本地传播的地区,应及时清除蚊孳生地。对室内外的积水容器要及时清理,清除花盆、废弃罐子内的积水,避免蚊虫孳生。

3.提高自我就诊意识。14天内有登革热疫情发生地的旅居史者,若出现发热、皮疹、头痛、关节痛、肌肉痛等症状,及时就医,主动告知旅居史。

### 手足口病 10—11月也可能出现发病高峰

主要预防措施:

1.保持良好的卫生习惯,居室经常通风,勤洗手。

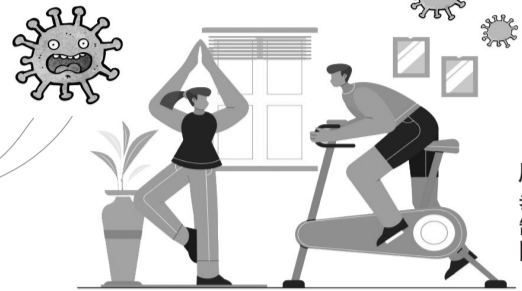
2.儿童玩具和常接触到的物品应定期进行清洁消毒,婴幼儿使用的奶瓶、奶

嘴、餐具使用前后应充分清洗消毒,婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒。

3.尽量避免接触患病儿童,避免与患病儿童共用餐具、毛巾或其他个人物品,防

止交叉感染。

4.接种EV-A71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病,也会显著减少手足口病重症,建议满6月龄儿童在12月龄前完成全程接种。



唐昊制图

### 诺如病毒肠炎 呕吐、腹痛是典型症状

诺如病毒肠炎全年均可发生,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,易引起聚集性疫情,学校、旅行团中常有疫情发生。常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻。成人腹泻较突出,儿童则较多有呕吐。

主要预防措施:1.注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。2.注意饮食、饮水卫生,尽量吃熟食,不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜,吃水果要清洗干净,饮用开水或未开封

的包装饮用水。3.被患者呕吐物或粪便污染的表面,应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等;清洗时应戴一次性手套,并在清洗后认真洗手。

此外,猴痘常见的直接接触方式包括性行为、家庭内密切接触、医疗护理接触等。做自己健康的第一责任人,了解猴痘防控知识,增强自我防护意识,减少高危行为,降低传播风险。

# 金价“高不可攀” “金包银”意外走俏

## 有业内人士认为,“金包银”缺乏统一标准,产品质量参差不齐,需谨慎购买

N海都记者 林涓 文/图

黄金的质感,银饰的价格,这样的饰品你心动吗?今年以来,金价持续走高,让不少消费者望而却步,而“金包银”则在此时作为黄金平替“突出重围”,销售持续走俏。

所谓“金包银”,就是通过包金工艺将金与银内芯结合在一起,使其外观呈现出与纯金一样的质感,但价格却比纯金便宜很多,从而受到消费者青睐。不过有业内人士认为,“金包银”市场尚不成熟,缺乏统一标准,因此市场上的产品质量参差不齐,需谨慎购买。

### 市民:现在金价太贵,买金感觉太不值当

今年以来,持续走高的金价削弱了消费者买金的欲望。10月28日,中国黄金协会最新统计数据显示,2024年前三季度,全国黄金消费量741.732吨,与2023年同期相比下降11.18%。其中:黄金首饰400.038吨,同比下降27.53%;金条及金币282.721吨,同比增长27.14%;工业及其他用金58.973吨,同比下降2.78%。前三季度,黄金价

格一路上涨,黄金首饰消费受到明显影响。

“现在金价太贵,把钱全都花在买金上感觉太不值当了。”市民张女士说,自己和男朋友准备年底办婚礼,两人本想简简单单办个仪式,但家里老人认为结婚时一定要戴足够多的金饰才有“面”。为了应付老人,两人才有了买“金包银”的想法,“我们买首饰不是为

了投资,‘金包银’佩戴效果和纯金也是一样的,我们都觉得可以把钱花在其他更重要的地方上”。

刘女士也赞同张女士的说法,她认为购买金包银是“花小钱办大事”。“现在筹备婚礼到处都要花钱,要是买纯金首饰,成本太高了。‘金包银’饰品在婚礼上佩戴效果和纯金差不多,也能回收,挺好的。”

### 商家:“金包银”很便宜,丢失都不心疼

在一些电商平台上,搜索“金包银”饰品,可以发现不少店铺的销量都可达数百件,最高的月销量可达900件以上。记者随机咨询了一位店铺客服,客服称,店内的“金包银”首饰外表和纯金的一样,价格不到纯金的十分之一,“磕碰丢失都不心疼的”。那么,福州线下情况如

何?记者走访了福州部分商场内的品牌黄金饰品店,多位店员都表示并不销售“金包银”饰品。“今年来店里的顾客是少了一些,不过还是有刚需的顾客会来店购买。”位于福州东二环泰禾广场的“中国黄金”店店员认为,“金包银”饰品作为日常佩戴的装饰品是可

以的,但从收藏和升值的角度来看,几乎没有价值。

随后,记者找到了位于台江区瀛洲街道上的一家专门售卖“金包银”饰品的非品牌店铺。一进店门,各种“金包银”的手链、手镯、项链等饰品摆放在展柜内,与纯金饰品的外观并无区别。据店主介绍,目前“金



金包银饰品在电商平台销售走俏

包银”饰品价格每克仅70元左右。例如一只30多克的手镯,花费2000多元就能收入囊中,而纯金的手镯就需要花费20000多元。

“‘金包银’饰品和纯金饰品一样是可以回收的,回收价格根据当日金银价格而定。”上述店主表示,这为其增加了不少市场竞争力。



与纯金饰品外观无明显区别的“金包银”

### 提醒: 质量参差不齐,不少消费者投诉

据了解,“金包银”饰品从肉眼上很难分辨含金量,因此虚报金重或以“金包银”伪装纯金等,成了消费者最担心的问题。记者在黑猫投诉平台上搜索关键词“金包银”发现,截至11月7日,与该关键词相关的投诉已达892条。不少消费者投诉称“不是金包银,而是金包铜”“戴一段时间就漏银了”等等。

一位从事黄金销售多年的业内人士提醒,虽然“金包银”饰品价格实惠,但购买时仍需谨慎。“‘金包银’饰品的质量参差不齐,有些不良商家可能会在制作工艺上偷工减料,不是包金,而是镀金,导致饰品容易损坏或者出现掉色等问题。”同时,他认为从投资角度来看,尽管“金包银”饰品有一定的回收价值,但与纯金饰品相比,其价值稳定性较差。金银价格的波动可能对“金包银”饰品的回收价格产生较大影响。因此,消费者在购买“金包银”饰品时需谨慎,不要只被价格和外观迷惑。