

# 冬春交替,警惕诺如病毒来袭

诺如病毒是引起急性胃肠炎的最主要病原体,全人群普遍易感

**健康福建**  
**医学科普**  
福建省卫健委 联合出品  
海峡都市报社

N海都记者  
林宝珍

每年10月至次年3月,是诺如病毒在我国的活跃期。福建疾控专家提醒,冬春交替之际,托幼机构、中小学校以及养老院等人员聚集处,是诺如病毒感染高发场所,要做好预防措施,防止病毒传播和扩散。

诺如病毒有哪些特征?开学季,家长和老师们如何科学预防?一起来了解。

## 诺如病毒究竟啥来头?

诺如病毒,原名诺瓦克病毒,隶属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎的最主要病原体。它的“生存能力”顽强,在0℃至60℃的环境下都能存活。

它还具有感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短,极易造成反复感染、全人群普遍易感等特点。只需少量病毒颗粒侵入人体,就可能感

染。感染后的潜伏期极短,通常24至48小时内便会发病,发病后2至5天达到排毒高峰,可持续2至3周。

人体感染诺如病毒后所获得的免疫保护,仅能维

持6至24个月,这就使得人们极易反复感染,无论男女老少,都是它的易感人群。

由于诺如病毒耐酸,不容易被杀灭,连75%的酒精都对它没辙。



杰清制图

## “中招”后有哪些“警报”?

全人群普遍对诺如病毒易感,“中招”后,身体会出现呕吐、腹泻等急性胃肠道症状,还可能有发热、畏寒、头痛、肌肉酸痛

等不适。腹泻程度轻重不一,少则数次,多则数十次,粪便呈稀水样,不见脓血。儿童群体往往以呕

吐为主要表现,而成年人多出现腹泻。

诺如病毒感染为自限性疾病,多为轻症,一般1至3天即可自愈。患者可

补充足够的水分,预防脱水情况的发生。严重时需就医。另外,此病目前没有特异的抗病毒药物,不需要使用抗生素。

## 多管齐下,将诺如病毒“拒之门外”

正确洗手:饭前、便后、加工食物前应正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。

食物煮熟:处理食物要彻底洗干净,食物必须熟透后再食用,不饮用生水。

科学防护:做好环境清

洁和消毒工作。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需使用含氯消毒剂消毒。

在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴手套和口罩,避免直接接触污染物。

患者家庭环境也应依

据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

做好隔离:感染者患病期至康复后3天内应尽量隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。

最后,专家提醒,学校和托幼机构等人群聚集场所,是诺如病毒感染疫情高发场所,若有员工或学生出现呕吐、腹泻、腹痛等症状,不带病上岗(课),必要时立即就医。

## 常见污染对象的消毒方法

延伸阅读

根据《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,学校等重点场所发现诺如病毒感染患者后,及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒被患者呕吐物或粪便污染的表面。

对患者呕吐物、排泄物等大量污染物,应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,小心清

除干净;

少量污染物可用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)蘸取有效氯5000mg/L~10000mg/L的含氯消毒剂,完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净;

清除过程中避免接触污染物,清理的污染物按医疗废物集中处置;患者尽量使用专用厕所或者专用便器;厕所、卫生间的拖把应专用。

看完《哪吒2》,超百万网友立下同款新目标

# 想要“申腰石心”?“圆梦”锦囊来了

Z  
武汉晚报

连日来,《哪吒之魔童闹海》(以下简称《哪吒2》)频频刷新中国电影票房纪录,社交媒体上超百万网友立下2025年新目标:拥有申公豹的细腰和石矶娘娘的同款心态。这些小目标如何实现?记者走访多位健康专家,为市民送上系列“圆梦”锦囊。

## 石矶娘娘圈粉无数 内核稳定的人格基石是摔不碎的

26岁的郭先生(化姓)近两年出现了自卑和焦虑情绪。他在华润武钢总医院心理科接受徐菊华医师心理咨询,至今已接近半年。在最近一次问诊中,心理科主任徐菊华医生对他说:“最近大火的《哪吒2》中,石矶娘娘圈粉无数,她的超强稳定内核,非常值得我们学习。”

“稳定的自体就像我们平时所说的稳定的内在核心,是坚韧且难以被摧毁的。”徐菊华医生介绍,石矶娘娘在被哪吒打得粉身碎骨后,不仅没有一蹶不振,反而乐观地用两片绿色小叶子装饰自己,轻笑道:“留得青山在,不怕没柴烧,臭小子,给老娘我记着!”这种乐观与韧性正是健康心态的生动体现,同时也深刻展现了她在时

间维度上对“我是谁”的稳定认知——即使遭遇重创,她对自我的认知也没有分崩离析。

在电影中,石矶娘娘曾问魔镜:“我是不是方圆百里最美的女人?”但她强调镜子需如实回答,不可夸大。这一行为体现了自体心理学中的“镜映需求”:他人的评价只是外界反馈。我们应从批评中提取有价值的信息,同时保持对自己能力的客观评价,逐渐学会平衡外界反馈与内心的自我认知,这样才能变得更加自信从容。

那么,我们如何才能拥有石矶娘娘的同款心态呢?

首先,要学会觉察情绪、接纳情绪。当焦虑、愤怒或沮丧来袭时,不要压抑或逃避。不妨闭上眼睛,给自己几分钟时间,去

感受情绪的存在,与情绪共处。告诉自己:“这只是暂时的,情绪会过去。”

其次,要建立积极的自我暗示。遇到困难时,不要说“我做不到”,而要说“这是一个挑战,我相信我能做到”。

第三,要学会“战略性撤退”。当压力过大时,试着给自己按下“暂停键”,学会放下,等情绪平复后再尝试面对。

第四,要建立支持系统。石矶娘娘有魔镜支持,我们也需要朋友、家人或老师来沟通、交流、对话和请教。

最后,当压力过大、情绪失控时,应找个安静的地方坐下,缓慢吸气让腹部膨胀,再缓缓呼气,重复10~15次,用深呼吸放松法让内心变得平静。

## 申公豹的细腰令人羡慕? 学会与代谢系统智慧对话

40岁的林女士(化姓)因腰腹赘肉堆积,尝试过十余种网红减肥法均反弹失败,最终在武汉科技大学附属老年病医院寻求帮助,被告知“肥胖是因为自身代谢系统出了问题”。医院减重专病门诊副主任医师张竹用近期热议的《哪吒2》角色举例:“申公豹的细腰不仅是艺术塑造,更隐喻着身体代谢系统的精密调控。当代年轻人与其盲目节食运动,不如学会与代谢系统智慧对话。”

“真正持久的腰腹塑形,本质是代谢系统的交响乐指挥,很多人腰部赘肉多,根源在于代谢异常。”张竹指出,人体存在三大代谢调节器:褐色脂肪细胞如同“燃脂发电站”,线粒体功能是“能量转化核心”,肠道菌群则扮演“代谢指挥家”。像常见的胰岛素抵抗,是身体对胰岛素不敏感,导致血

糖、血脂代谢紊乱,脂肪就容易堆积在腹部;还有甲状腺功能减退,基础代谢率下降,能量消耗减少,也会让腰腹部发胖。针对这些情况,患者应量身定制方案而不是盲目节食。

“拥有申公豹同款细腰,绝非一朝一夕之功,而是一项需要多方面协同配合的长期工程。”张竹给出了代谢重塑的三维方程式。

首先是营养时钟策略。将每日食物摄入量的40%分配至早餐,并严格遵循“蛋白质优先”原则。清晨摄入30克以上的蛋白质,能够有效提升全天代谢率达12%。同时,采用16:8限时饮食法,即每天将进食时间控制在8小时内,其余16小时禁食,这能使胰岛素敏感性提升21%。此外,构建“代谢友好型”饮食结构也至关重要,可用抗性淀粉取代精制碳水,研究表明,这

种替换能让腰围缩减效果提升2.3倍。

其次是代谢激活训练。建议交替开展高强度间歇训练与核心离心训练。每周进行3次,每次10分钟的跳绳爆发训练,可有效激活腹部皮下脂肪中的米色脂肪转化,助力燃脂。而慢速普拉提中的离心收缩动作,则能强化腹横肌张力,产生如同天然束腰般的紧致效果。

最后,务必依据医嘱制定契合个人代谢类型的定制方案。每个人的身体状况和代谢特点各不相同,只有制定出科学、安全的计划,才能在健康的前提下,优雅地实现梦寐以求的“申公豹式”灵动腰线。



杰清制图