



回南天 或为流感 助攻

广东春季仍是流感高发期

血氧饱和度登上热搜 正常人低于90%已非常危险

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白恬 屈理慧

近日,知名女星大S在日本旅游感染流感并发肺炎不幸去世的新闻引爆全网。有未经证实的网传图片显示,町立医院的就诊记录中她的血氧饱和度降至89%,但并未接受专业治疗的介入。一时间,血氧饱和度成为网络热搜。

判断是否缺氧的指标

“血氧饱和度反映了血液中氧合血红蛋白占全部血红蛋白的百分比,即血液中血氧的浓度,可以作为判断人体是否缺氧的指标。”广州医科大学附属第三医院急诊科副主任医师胡峻岩介绍。

除了患有慢性肺病等基础疾病的人群外,正常的血氧饱和度在95%以上,甚至接近100%。在没有相关基础疾病的情况下,如果血氧饱和度低于90%就需要引起高度重视。

“这意味着呼吸或血液循环系统已经出现了严重的问题,需要尽快寻求医护人员治疗。”胡峻岩表示,肺炎、肺气肿、慢性阻塞性肺疾

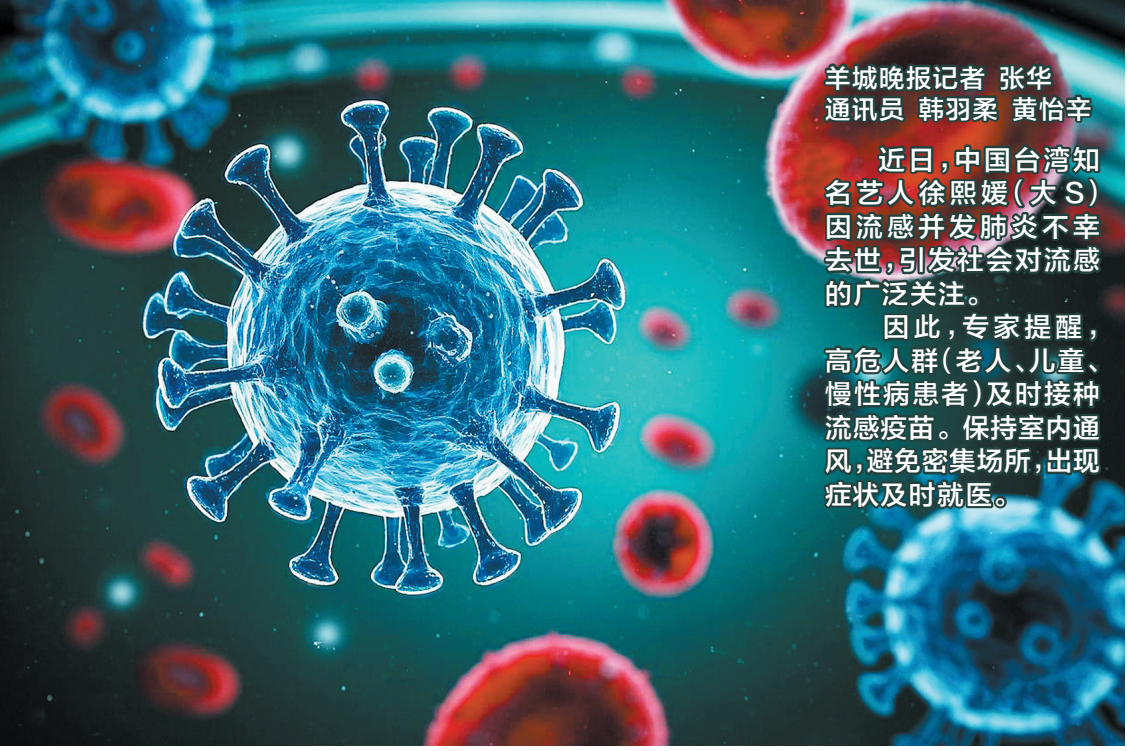
病、哮喘等呼吸系统疾病和气道异物,以及心脏病、心衰等循环系统疾病都是常见的导致血氧饱和度下降的病因。此外,中毒、高原反应等原因也可能影响血氧饱和度。

尽管血氧饱和度是判断病情的一个重要指标,但临床治疗的过程中还需要结合其他生理指标,如呼吸频率、体温、血压、脉搏以及患者意识情况等进行综合评估。

智能穿戴仅可作为参考

血氧含量的测量方式主要有两种。一种是通过浅表的动脉抽血测量,在患者的股动脉或者手指桡动脉抽取动脉血,通过机器直接测量,但最常见的测量方式还是通过指压式血氧仪进行测量。

胡峻岩介绍,目前有不少智能穿戴设备拥有血氧测量的功能,但如果作为医用标准来使用的话还缺乏权威性,可以在就医前、运动登山等过程中自行测量作为参考,就医时仍需要使用专业的医疗设备进行专业检测。



图视觉中国

第五周南方流感样病例高于前一周

近日,国家流感中心的监测数据显示,2025年第5周(1月27日—2月2日),南方省份哨点医院报告的ILI% (“流感样症状”就诊的病例占所有就诊病例的百分比)为7.4%,高于前一周水平(5.2%),也高于2022—2024年同期水平(分别为4.0%、1.5%、6.7%)。

南方医科大学珠江医院呼吸与危重症医学科主任医师樊慧珍指出,肺炎是流感最常见的并发症,如果患者免疫力低或有基础疾病,流感病毒从上呼吸道侵犯肺部,会引起肺部上皮损伤,肺间质水肿和炎症细胞浸润,表现为病毒性肺炎。

一旦发生病毒性肺炎,肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等细菌常乘虚而入。流感病毒破坏纤毛上皮形成的“敞开大门”,让细菌得以长驱直入。混合感染患者的死亡率是单纯病毒性肺炎的3倍,引发心肌炎、脑炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、肺泡出血等多种严重并发症,累及心脏、神经系统等多个器官和系统。

“从临床看,流感病毒肺炎容易发生于有基础肺部及心脏疾病患者、孕妇、婴幼儿、老年人或免疫缺陷者,早期表现流感症状,病情进展迅速者病死率较高。”樊慧珍说。

回南天来袭,有利于病毒传播

这几日,广东地区气温开始上升,这对流感病毒是福还是祸?广东省疾控中心传染病预防控制所所长康敏表示,流感在广东呈季节性流行特征,每年冬春季及夏季都是高发期。进入春季后,广东多地是“回南天”,早晚温差大、空气湿度大,这种环境非常利于病毒的传播。

为有效防控甲型流感病毒感染,专家建议公众保持勤洗手的良好卫生习惯,在流感流行期间尽量减少前往人群密集场所。同时,专家也表示,预防流感最有效的方式就是每年接种流感疫苗,这样可以显著降低接种者罹患流感感和发生严重并发症的风险。

倘若出现高热(>39℃持续超过48小时)、意识障碍、呼吸困难、胸痛、严重咳嗽、严重呕吐腹泻或持续的体力不支等症状,一定要及时就医。

羊城晚报记者 张华
通讯员 韩羽柔 黄怡辛

近日,中国台湾知名艺人徐熙媛(大S)因流感并发肺炎不幸去世,引发社会对流感的广泛关注。

因此,专家提醒,高危人群(老人、儿童、慢性病患者)及时接种流感疫苗。保持室内通风,避免密集场所,出现症状及时就医。

48小时内服药 可减少并发症

如果不小心感染了流感,也别慌张。广东省第二人民医院呼吸与危重症医学科主任程远雄指出,流感发病的48小时被称为“黄金48小时”。一般来说,流感重症/危重症高危人群应尽早抗病毒治疗,可减轻症状,减少并发症,缩短病程,降低病死率。高热者可进行物理降温、应用解热药物。咳嗽痰多者给予止咳祛痰药物。根据缺氧程度采用适当的方式进行氧疗。

《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》明确了,我国目前已上市的对流感病毒敏感的3种药物有神经氨酸酶抑制剂、RNA聚合酶抑制剂和血凝素抑制剂,具体包括奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦、玛巴洛沙韦、法维拉韦、阿比多尔。其中,玛巴洛沙韦和法维拉韦两种抗流感病毒药物是新增的,这两种药物都属于RNA聚合酶抑制剂。

实际上,即便感染超过了48小时,抗病毒治疗依然有作用,它可以控制病毒复制、减少炎症反应、缩短住院时间、降低家庭接触人员被感染的风险,但一定要遵医嘱用药。

德叔
医古系列
447



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

鼻涕倒流不能光洗鼻 补气通鼻德叔有妙招

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案

小杨,11岁,鼻窦炎1年

小杨活泼可爱,一年前一次高热后,起初只是偶尔头痛,接着昏沉感如影随形,而且总感觉鼻子里有源源不断的鼻涕要倒流回喉咙。经诊断小杨患上的是鼻窦炎。每

当鼻窦炎发作,就洗鼻、吃抗生素,但逐渐出现更多不适,如咽喉咳嗽、总喜欢清嗓子、胸闷、夜间张口呼吸、头部不自主抽动、经常心烦躁不安、耳鸣、一吃东西就会腹痛。

德叔解谜

脾肺两虚,肝气偏旺

德叔认为,这种种不适的原因在于肝旺脾肺虚。最初高热消退,肺气受伤,余邪未清,上扰清窍,而引起头痛、头昏沉感、鼻涕倒流。过度洗鼻子,打破了鼻腔的自然平衡。长期使用抗生素,使得脾肺阳气受到损伤。“肺开窍于鼻”

“脾主运化水湿”,脾肺功能受损,便易咳嗽、胸闷、鼻子不通气。儿童体质为“脾脾肾常虚,心肝有余”。当脾肺亏虚,肝气相对偏旺,令小杨烦躁不安、头部抽动。治疗时,德叔以健脾补肺、运化痰湿、平肝安神为原则,标本兼顾。

预防保健

中医小妙招,守护鼻健康

中医有各种小妙招,帮助改善鼻子不适。比如用苍耳子10克、丝瓜络10克、藁本10克煮水熏鼻来温通鼻窍、缓解鼻塞流涕。平时可以搓一搓鼻翼,这里

脾胃是肺的“加油站”,若脾胃虚弱,肺气不够了,用点山药、陈皮、白术、五指毛桃等健脾胃、补肺气。若脾胃食积了,可顺时针揉肚子,或煮杯麦芽水,帮助减轻肠胃负担,防止食积化火。

德叔养生药膳房

儿童补气通鼻煲

材料:鸡1/4只,山药(鲜品)100克,党参10克,葱白2-3节,生姜2-3片,蜜枣1枚,精盐适量。

功效:健脾益肺,温通鼻窍。
烹制方法:诸物洗净,鸡切块、焯水,山药削皮切块,锅中放入鸡肉、党参、山药及适量清水,大火煮开后改小火煲

1.5小时,再放入葱白、生姜继续煮5分钟,放入适量精盐调味即可。此为1或2人量。

有问题
问德叔团队?
扫码入
群可提问



电子利是VS传统红包,压岁钱玩出新花样

家长如何引导孩子 管理好“第一桶金”?

支招

财商专家:
不同年龄
锻炼不同的财商能力

吴东璇指出,每年春节过后,借助压岁钱正是锻炼孩子“财商”的好时机,但不同年龄段的孩子,对压岁钱的处理方式,以及要讨论的内容是不同的。所以,孩子的财商也要分年龄开发。

一般来说,幼儿阶段,孩子还没有金钱意识,这时父母可将压岁钱存起来。从小学开始,家长就不能再简单地将钱直接存起来,而是要和孩子商量。对于七八岁的孩子,家长可以通过问“打算怎么花这笔钱”,去了解孩子对金钱的态度,并且给孩子一些引导。这会让孩子觉得自己长大了,父母和他讨论大人的问题了。如果孩子选择把钱存起来,家长可以带孩子去银行开户,让孩子了解“银行”是什么,“储蓄”是怎么回事。如果钱不多,孩子不想存起来,而是希望能买喜欢的东西,家长可以给孩子一个带锁的小抽屉,并且将钥匙交给孩子保管(当然,父母可留备用钥匙,防止孩子弄丢钥匙),这样能让孩子觉得自己是有隐私的,也能对金钱有尊重的感觉。如果孩子想要买某种东西,家长可以趁机带孩子去商场、超市,引导孩子认识“价格”以及“价格比较”这些知识。

小学三四年级的孩子对金钱的意识已经比较浓了,而且会想要买一些大件的的东西,开始对一些昂贵的东西感兴趣。这时在压岁钱的使用上,家长应该引导的两个概念是“需要的”和“想要的”,比如当孩子买东西时,让他做一个列表,引导孩子思考,哪些东西是必须要买的,哪些东西是可以以后再买的,这能让孩子学会对金钱使用有度。例如,如果孩子提出要买手机,家长可以列出手机的优点和缺点,引导孩子去思考“必要的”和“想要的”,并作出判断。在这个过程中,还要让孩子明白“延迟消费”,学会控制自己的欲望。

对于五六年级的孩子,可以告诉他,很快要上初中了,会有较多的课外书、研学等支出,逐渐引导孩子在使用金钱时,学会计划。建议家长从五年级开始,引导孩子把压岁钱存起来,作为暑假旅游、上兴趣班等未来活动的资金,这样,孩子可以把金钱和自己的成长、梦想联系起来。这是锻炼孩子自控能力和责任感很重要的一部分。

等孩子到了初中,学会“储蓄”和“计划”很关键,这时孩子应该有主动储蓄的意识,在花销时,能够学会计划,并且按照计划实施。这时,家长可以引导孩子将压岁钱分成不同的部分,至于如何分配,让孩子自己决定。

文/图 羊城晚报记者 何宁

元宵将至,对于孩子们来说,最开心的时刻莫过于拆过年期间收到的红包!今年春节,你家娃收了多少压岁钱?这笔压岁钱到底该怎么用呢?孩子是否会抵触让父母保管压岁钱?

孩子用电话手表发“新年飞帖”,家长给孩子派电子利是

春节前夕,何女士收到了7岁的儿子小沅从电话手表上发来的“新年飞帖”祝福:“亲爱的妈妈:愿你征程坦荡,畅享阳光满路,无疾病侵扰,归来温暖如故!”当时小沅跟随爷爷奶奶先回老家了,何女士看到儿子发来如此贴心且深得她意的祝福,立刻在家长端App上回复了一条祝福语,祝他“健康幸福,快高长大”。不料,何女士发出回应后随即收到了系统的自动回复:“妈妈,请给我压岁钱吧!”何女士觉得有意思,就点进去,给了儿子100元压岁钱,这100元直接充进了儿子手表的支付宝账户。

后来,何女士发现,小沅收到妈妈转给他的100元压岁钱后,又分别给爸爸、爷爷和奶奶发了“新年飞帖”,他根据每个人的性格特点,选择了不同的祝福语,爸爸也如妈妈一样,给他转了100元压岁钱。“儿子赚到自己的‘第一桶金’后,仿佛突然发现了生财之道,每天不断给家里人发‘新年飞帖’,如果家里人没有回复,他还会打电话提醒大家回复他。”何女士表示,知道了电话手表的套路后,也就没有重复给孩子钱。“不过,我觉得如今电子支付时代,新年祝福变成了‘新年飞帖’,压岁钱从利是封转到了电子钱包,形式在创新,也挺有意思的。”



何女士手机截图

更多孩子享受着 收传统红包的乐趣

羊城晚报记者了解到,今年不少孩子通过电话手表的“新年飞帖”来向家长“索要”压岁钱,但更多的孩子,还是享受着收传统红包的快乐。在传统与现代的交融中,孩子们的压岁钱故事也各不相同。

小曼今年9岁,她一直盼着春节收红包。她的小手紧紧攥着一个个红彤彤的利是封,脸上洋溢着幸福的笑容。小曼的妈妈说:“今年她一共收了2000多元压岁钱,特别开心,一直跟我说要把这些钱存起来,以后买自己喜欢的东西。”小曼的爸爸则表示,他们打算帮女儿把压岁钱存到银行,等她长大后自己支配。

8岁的明明是个活泼可爱的小男孩,他对压岁钱有着自己独特的理解。春节过后,他满心欢喜地数着自己收到的压岁钱,眼里闪烁着兴奋的光芒。在他看来,压岁钱就是自己的“小金库”,可以用来实现很多“伟大的计划”。“我要用压岁钱买好多好多玩具!”明明兴奋地对妈妈说,“还有好吃的零食,我要堆一个‘零食山’!”他一边说,一边用手比划着,仿佛已经看到了自己成为“零食大王”的场景。明明妈妈笑着说:“你可真是个小财迷呀,不过压岁钱也不能都用来买零食哦,我们得好好规划一下。”

明明听了妈妈的话,虽然有些不情愿,但还是认真地思考起来。他决定把压岁钱分成三份,一份用来买玩具,一份存起来,还有一份要送给妈妈,作为“妈妈辛苦奖”。妈妈被明明的天真和懂事逗得哈哈大笑,同时也为他的成长感到欣慰。

压岁钱的管理影响着孩子 对金钱的认知和价值观的形成

在采访中,记者发现,对于压岁钱究竟由谁来保管,孩子们的态度各不相同:一些孩子像小曼一样,愿意把压岁钱交给父母保管,觉得这样更安全;但相当一部分孩子如明明那样,希望能自己支配一部分,有的孩子为了压岁钱不被父母保管,还与父母起了冲突,据兰州公安通报,近日,一孩子不满压岁钱被代管与父亲起争执,用父亲手机报警称“有坏人抢钱”。民警到场后发现是父子纠纷。最终,经民警调解与教育后父子重归于好。

家长们也各有想法。有的家长认为,孩子还小,压岁钱应该由父母保管,等孩子长大后再交给他们。袁女士在女儿很小的时候就以女儿的名字在银行开了户,每年的压岁钱,她都会一分不差地存进女儿的账户,女儿现在8岁了,每次存好钱,会让孩子核对存折上的信息。但也有一些家长觉得,可以让孩子参与一部分压岁钱的管理,培养他们的理财意识和责任感。

“压岁钱的多少和使用方式,其实都反映了家庭的教育观念和孩子的成长环境。”财商教育专家、《小淘气财商奇游记》作者吴东璇表示,“无论是传统红包还是电子飞帖,重要的是让孩子学会感恩、学会理财、学会分享。这不仅是压岁钱的意义,也是成长的财富。”不同的压岁钱管理方式,背后是家长们对孩子成长的殷切期望。无论哪种方式,都在潜移默化中影响着孩子对金钱的认知和价值观的形成。在这个过程中,家长的引导和陪伴至关重要,让孩子学会理财、懂得感恩、勇于追梦,为未来的人生打下坚实的基础。