

霜降时节注意这些健康提示

新华社记者李恒、董瑞丰



新华社发 王琪 作

10月23日将迎来二十四节气中的霜降节气。霜降节气虽时至深秋，但“秋燥”并未完全消退，公众应如何养生？日常起居和饮食调养需要注意什么？家长应如何识别并有效预防孩子患上支气管肺炎？国家卫生健康委22日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

饮食以温润平和为主

“霜降时节，不仅有秋燥，还有寒凉，需要温润濡养人体的正气。”中国中医科学院西苑医院主任医师张晋在发布会上介绍，日常起居要早睡早起，顺应阳气的收敛，时刻关注天气变化，适时增添衣物，注意保暖。饮食方面当以温润平和为主，如山药、红薯等，

注意调理脾胃。

增豆添奶对于提高膳食质量、促进健康等十分重要。北京协和医院主任医师于康在发布会上表示，大豆及其制品营养价值较高，蛋白质含量丰富，属优质蛋白质。常吃大豆及其制品对儿童青少年生长发育有益，在一定程度上可降低成年人心血管疾病和女性乳腺癌发病风险。豆腐等大豆制品口感细软，易于老年人消化和吸收，有助于为老年人补充优质蛋白质，延缓老年人肌肉衰减。

现在接种流感等疫苗来得及

霜降时节气温骤降，身边得流感等呼吸道传染性疾病的患者多了起来。

“现在接种流感等疫苗来得及，在整个流行期间都可以接种。”北京市疾病预防控制中心研究员张代涛在发布会上表示，个人接种疫苗可以有效降低发病和重症风险。建议大家尽早完成流感疫苗的免疫接种。

专家提醒，在接种流感疫苗前，应对自己的健康状况进行评估，避免在发热或急性发病期接种疫苗。此外，在日常生活中仍要做好个人防护，养成勤洗手、不随地吐痰等良好卫生习惯。

“支气管肺炎是儿童时期常见的肺炎类型之一，寒冷季节多发，且多见于一些低龄儿童，尤其是3岁以下的

孩子。”北京儿童医院主任医师王荃在发布会上表示，孩子一旦发生支气管肺炎，建议家长带孩子及时就医。家长应遵照医嘱，规范使用药物，不要自行停药或随意增减药物剂量，合理服用退热药。同时，要注意合理膳食，锻炼身体，保证正常作息，促进恢复。

重视其他传染性疾病预防

诺如病毒感染在秋冬季比较常见。张代涛介绍，诺如病毒感染是一种自限性疾病，以腹泻、腹痛、呕吐、恶心等症状为主。

如何预防诺如病毒感染？专家建议，个人与家庭成员在日常生活中要保持良好的手卫生，注意饮食卫生，做好居家环境清洁消毒，定期开窗通风。此外，要保持健康生活方式，规律作息、合理膳食、适量运动，以增强身体对病毒的抵抗力。

“秋冬季也会有手足口病的发生。”王荃介绍，手足口病是由肠道病毒感染导致的一种儿童常见的传染病，5岁以下的孩子多发，主要传播方式是密切接触和呼吸道飞沫传播。

专家建议，手足口病流行期间，不要带孩子去人员密集、空气不流通场所，适龄儿童接种相关疫苗有利于防止重症手足口病发生。

新华社北京10月22日电

广东警方刑拘1489个涉嫌参与网络黑灰产业人员

新华社广州10月22日电(记者毛鑫)广东省公安厅22日通报，广东警方在“净网2024”专项行动中，侦破涉网络黑灰产业案件1328起，刑事拘留1489人，打击整治工作取得阶段性成效。记者了解到，这些案件涉及利用技术手段搭建发卡平台非法出售网民账号、非法获取网民账号、开发销售外挂软件、售卖虚拟定位软件等违法犯罪行为。

广东省公安厅还公布了10起

典型案例，东莞警方破获的架设技术平台从事养号卖号的侵犯公民个人信息案就是其中一起。今年3月，东莞陈某某等人非法生产销售“猫池”设备(一种支持批量操控手机卡的设备)，通过中介获取大量实名注册手机卡，再批量提供手机验证码和注册网络账号，为境外诈骗团伙等提供账号资源，严重破坏网络管理秩序，损害人民群众信息和财产安全。该案中，当地警方刑

事拘留39人，缴获涉案手机号9000余个。

肇庆警方侦破一起“恶意索赔”的侵犯公民个人信息案。今年3月，曾某某等人非法购买公民个人信息注册某电商平台账号，再利用“爬虫”信息采集软件筛选无人管理的店铺大量下单购物，以超时不发货为由恶意投诉商家进行索赔获利。当地警方刑事拘留4人，查获各类公民个人信息数据1.1万条，涉案金额

150余万元。

使用黑客工具抢购演唱会门票的行为也被纳入打击范围。今年8月，深圳高某某使用黑客工具对某购票网站进行网络攻击，以此提高抢票效率，然后将门票以高价出售获利。最终，高某某因涉嫌侵入、非法控制计算机信息系统被深圳警方刑事拘留，警方现场缴获大量作案手机、电脑，初步核实其获利人民币40余万元。

讲文明 树新风 公益广告

“不剩饭、不剩菜” 今天你做到了吗？