

冬季预防呼吸道疾病 专家来支招



西宁市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任马铭铭询问患者病情。
新华社发(赵云帆摄)

冬季是呼吸道疾病的高发季节,呼吸道感染主要分为上呼吸道感染和下呼吸道的感染,上呼吸道感染是呼吸系统最常见的疾病之一,比如大家熟悉的流感等;下呼吸道感染主要是指气管、支气管和肺部感染等。专家建议对呼吸道疾病应科学防治,积极接种疫苗,同时加强个人防护,提高健康素养。

青海省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师妥亚军介绍,及时接种流感疫苗,对预防甲型流感和乙型流感都是有效的,一般接种两周后就有抗体产生,可降低罹患流感和发生严重并发症的风险。

西宁市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任马铭铭介绍,不管是甲流、乙流还是其他呼吸道疾病,患者出现不适症状应及时咨询医生或自行就医,通过做血常规、病原体检测等方式查清病因。有慢阻肺等基础病等患者,在患流感后需咨询专业医生给予用药指导,不应随意增减日常服药剂量。

专家表示,老人、儿童抵抗力较弱,除了及时接种疫苗外,良好的卫生习惯与生活的环境也很重要。在流感季节,应勤洗手,减少聚集性活动,在人群密集的场所应佩戴口罩,做好自我防护,提高卫生安全意识,均衡膳食搭配,可食用富含维生素的食物,适当锻炼增强身体素质。

马铭铭表示,判断个体是否可以接种疫苗,需要提前询问医护人员,如对鸡蛋、疫苗中成分过敏,或存在既往疫苗过敏史的应及时告知医生,并仔细阅读疫苗接种知情告知书。有基础病且处在疾病发作期的老年人,需推迟疫苗接种时间。

此外,北方地区冬季气候干燥,也会减弱呼吸道黏膜的正常防御功能,室内通风不良会造成呼吸道感染性疾病传播流行。妥亚军说,冬季很多家庭会使用加湿器等设备增加空气湿度,需要注意的是,长期使用的加湿器应定期清洁,否则可能会滋生细菌,造成呼吸道疾病。
来源:新华网

“悦己”潮提升消费愉悦感

销售“感受”,让人们在消费中获得愉悦感,能够帮助商家解决产品同质化、低价竞争等问题,获得新的增长点 and 溢价空间。

消费市场正在快速变化,消费者追求更高的产品品质、更愉悦的消费体验,能提供高情绪价值的产品和服务越来越受到青睐,成为商家蓄力发展的重点。悦己这一消费领域的新潮流,正推动市场供给更加丰富多元。

新生活态度兴起

在广州市天河区上班的“90后”白领杨莉,工作日的一天是这样度过的:早上买一杯咖啡提神醒脑,为一天的工作带来能量;午休时和同事在附近商场逛逛,购买日常所需和“心头好”;下班后,或是约几位好友打卡新餐厅,用美食缓解疲劳,或是去健身房锻炼,保持身材和健康。周末的选择就更加丰富了,插花、看展览、美容SPA……“对符合自己的喜好和兴趣,能带来快乐和满足感的事情,我都愿意买单。”杨莉说。

越来越多的人关注产品和服务所能提供的情绪价值,电影演出、美容美发、运动健身等消费活动成为享受生活、取悦自我的重要途径。美团、大众点评数据显示,2023年1月至8月,美容美体领域交易规模较2019年增长194%;2023年以来,板球、马术课等运动搜索量同比增长均超过100%;以兴趣和自我成长为导向的培训服务兴起,与“夜校”相关的笔记评价数同比增长226%。

“这种以满足个人深层次内心需求和生活享受为目的的经济活动,被称为悦己消费,主要特征是注重自我愉悦、个性展示、存在表达、价值实现,追求心理寄托与未来预备。”首都经济贸易大学大城市经济社会发展研究院副院长郭媛媛说。

杨莉发现,日常悦己支出虽然零散,但累计下来也是一笔不小的数目。为了用更优惠的价格享受消费的愉悦感,她常常用信用卡积分兑换电影票、关注各种优惠信息、领咖啡茶饮代金券。

悦己消费并不等同于过度消费、享乐主义。放下昂贵的西装、皮鞋,享受平价运动鞋、休闲服饰带来的舒适自在;愿意为爱好掏钱包,也践行极简的生活原则;可以买贵的,但不能买贵的……“透支钱包,造成浪费反而达不到悦己的目的。”杨莉表示,有必要在维持品质与控制预算之间掌握平衡。

“在消费能力范围内理性务实地取悦自己,是悦己经济的一大特点。”郭媛媛认为,悦己消费应是尊重个人经济现状的消费,在精不在多,在适不在贵,在品不在泛;也应是尊重市场规律的消费,悦己不能无止境溢价。“相互尊重、有限作为、有境追求、有品互动,应该纳入悦己时代消费者行为的自觉认识与尺度。”郭媛媛说。

新趋势值得关注

悦己消费品类更加多元,悦己消费群体也在扩大。郭媛媛表示,悦己经济开始时的主要消费群体为“95后”青年,都市女性白领居多,如今,男性消费者、中老年消费者也纷纷加入。春节临近,各地老年大学陆续开始新一年的春季招生工作。近日,北京市东城区老年大学2024年第一学期招生简章对外发布,书法、国画、文学、中医、摄影等各类课程吸引了很多老年人关注。58岁的退休教



师王淑敏第一时间咨询报名,她告诉记者:“书法和摄影是我最喜欢的两门课程,但是老年大学一座难求,热门课程都要靠抢。”

中国老年大学协会副会长刁海峰表示,老年大学已成为老年人的精神家园。在这里,他们学习知识,增长老有所为的本领;结识朋友,消除空虚感;掌握现代科技,晚年生活更加充实。

“悦己消费的流行为消费市场的丰富繁荣带来了新机遇。”在郭媛媛看来,首先,悦己消费推动消费向以质量为先的方向转段,与中国高质量发展相适配;其次,悦己消费对市场提出了进一步细分要求,不仅要细化商品分类,还将促进产品分层、服务分级、功能分阶;再次,悦己消费有助于市场提质增效,推动消费痛点产品开发,加强消费产品内涵融入。

为引导悦己消费长期向好发展,郭媛媛建议,要持续提升产品品质,强化产品、服务的多元供给,精准满足消费者需求,深化拓展产品、服务的内涵。

来源:《经济日报》