



标题新闻

经济

★服务进出口总额同比增长8.7% 旅行服务增长最快

★中老铁路老挝粮食专列首发 助力中老粮食贸易合作发展

社会

★我国湿地保护体系初步建立 湿地保护进入提升质量新阶段

★中央气象台:新疆北部有风雪降温天气,较强冷空气将影响北方大部地区

★元旦春节元宵节 敦煌市属景区免费游

国际

★世卫组织:全球疟疾病例增加与气候变化相关

★民调显示美国家庭拥有枪支比例创新高

教育

★全国教育经费总投入首次超过6万亿元

体育

★最新世界排名国足位置不变:亚洲第11 世界第79

守护呼吸道 吃出免疫力

本报讯(见习记者 潘文静)近日,在国家卫健委新闻发布会上,国家卫健委新闻发言人米锋表示,根据监测,目前流行的急性呼吸道疾病均由已知病原体引起,未发现新病毒和细菌导致的新发传染病。

同时,中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕表示,国家流感中心持续开展流感病毒对抗流感病毒药物的敏感性监测,目前抗流感病毒药物对流感病毒均有效。秋冬季是流感等呼吸道疾病的高发季节,建议民众能够了解常见呼吸道疾病的一些基本防控知识,采

取科学的预防方法,有效降低感染风险。

对于老年人的呼吸道疾病预防来说,维持机体免疫力的平衡是关键。黑龙江省医院临床营养科主任李雨泽表示,老年人群多患有慢性基础疾病,在日常饮食中,很难以单种或者几种营养素补充来达到所有老年人对健康的预期。尤其需要注意的是,平衡免疫力需要蛋白质的有效摄入,也就是肉蛋奶,有肌少症的老年人更不应该素食。

维生素D对老年人也很重要,维生素D可促进单核细胞分化为成熟的巨噬细

胞,诱导单核-巨噬细胞杀伤病原微生物,同时也参与多个免疫路径。一般三文鱼、动物的瘦肉、健康脂肪都有维生素D的成分,建议经常有头痛脑热的老年人到医院检测一下维生素D值,以精准补充维生素D。同时老年人还要注意摄入富含维生素A的食物,动物的肝、蛋黄、乳制品中维生素A含量最为丰富,会帮助上呼吸道粘膜分泌和细胞更新,病原体便难以侵入。

除此以外,有研究表明,每日如果能够摄入足量的维生素C,可以明显缩短感冒的时间。主动饮水对于预防

呼吸道疾病也十分重要。建议老年人主动饮温开水,每天饮水五次以上,每次保证250毫升左右,全天总量建议在1500毫升-1700毫升。

医学专家提醒老年人,营养素种类很多,很难通过几种营养素的补充来维持身体健康。但简单吃复合维生素也是不科学的。很多的营养素之间不只有协同作用,也有拮抗作用,而且补充过量还容易对人体造成伤害。



日本新探明一种乳腺癌治疗机制

日本一项新研究发现,在乳腺癌药物诱导癌细胞老化的过程中有一种名为ATP6AP2的蛋白质发挥了重要作用,探明这个机制有助于开发治疗乳腺癌的新方法。

研究发现,这种蛋白质能够维持细胞内的酸碱度,在经相关药物治疗的癌细胞中,ATP6AP2的浓度下降,使癌细胞出现酸化等变化,从而导致癌细胞老化,帮助控制癌症。

这项成果有望推动研发针对乳腺癌的新疗法以及防止乳腺癌复发的方法。

新华社

■导读

超万人被坑! 高价“养生茶”非法添药

详见2版



冰城今冬首个大雪人落成

3日,一个巨大的雪人在哈尔滨市道里区德嘉码头初现俏模样,这是冰城今冬落成的首个大雪人。大雪人高约20米,右手托举着一个红色的火炬,象征着哈尔滨再度迎来亚洲冬季运动会的火炬。

龙新



南京举行大屠杀死难者家祭活动

第十个国家公祭日到来前,南京大屠杀死难者家庭祭告活动3日正式启动。幸存者夏淑琴、刘民生、艾义英面向“哭墙”鞠躬、献花、默哀,祭奠在86年前遇难的亲人和同胞。

“哭墙”,位于侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆一角。1995年刚设立时,长43米,高3.5米,刻有3000个南京大屠杀死难者姓名。28年来,“哭墙”经历数次增刻,姓名增至10665

个,长度也增加了约一倍。

截至目前,南京侵华日军受害者援助协会登记在册的在世南京大屠杀幸存者仅剩38位。

新华社

全国铁路建设进入密集投产期

临近年底,全国铁路建设进入密集投产期:昌景黄高铁开通在即,标志着杭昌高铁即将全线贯通;广西防城港至东兴铁路12

月2日启动试运行,中越边境城市东兴即将接入全国铁路网……

数据显示:1月至11月,全国铁路投产新线1636

公里,其中高铁1488公里;截至11月底,全国铁路营业里程达15.55万公里,其中高铁4.37万公里。

李心萍

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

每天这样照镜子 相当于做体检



龙健康

脾胃不好找左手 肝不好找右手