

季节交替，需重视防感冒和流感

◎全州县石塘镇中心卫生院 朱继林

季节交替时，天气忽冷忽热、湿度变化大，成了感冒和流感的“高发期”。这种温差波动很容易给人体免疫系统“出难题”，让患病风险直线上升，尤其是免疫力较弱的儿童、老年人，更要多注意。其实，预防感冒和流感不只是“别冻着”这么简单，还得从日常习惯、体质增强、卫生防护等多方面下功夫。搞懂这些预防方法，能帮我们大大减少被病毒“盯上”的机会，稳稳守护身体健康。

温差和湿度变化让病毒活跃

季节交替带来的气温剧烈波动、空气湿度变化，会直接影响人体免疫系统的“战斗力”。就拿春秋两季来说，白天可能还暖意融融，到了晚上就突然变凉，这种极端温差会让身体的体温调节系统“忙不过来”，增加适应外界环境的难度。时间一长，免疫系统的防御机制就会受“压力”，免疫力跟着下降，感冒和流感病毒自然就容易“乘虚而入”。

除了温差，湿度变化也在给病毒“助攻”。干燥的空气会让病毒更易传播，而潮湿的环境则会延长病毒在空气中的悬浮时间——不管是哪种情况，都让我们通过空气或接触感染的概率变高。而且湿度太高时，呼吸道还容易被刺激，进一步增加患病可能。简单说，温差大、湿度变高的季节里，我们的免疫“屏障”会变得更脆弱，病毒入侵的门槛也低了。不过也不用慌，只要多注意开窗通风、保持室内适宜湿度，就能减缓病毒传播速度，降低感染风险。

想从根本上防住感冒和流感，首先得把自身免疫防线“筑牢固”。平时吃的食物要合理搭配，作息得规律，再加上适度运动，都能帮身体提高免疫力，更好地适应环境变化。另外，勤洗手、少和生

病的人密切接触，也能大大减少被传染的可能；根据温差及时增减衣物、保持室内空气流通和适宜湿度，同样能减少病毒滋生传播。把这些细节做到位，就能帮我们在季节交替时少受感冒和流感的“打扰”。

做好这3件事，帮你远离感冒和流感

先把免疫力提上去：免疫力是身体抵抗病毒的“第一道防线”，季节交替时，想守住这道防线，得从日常习惯入手。饮食上要多花心思，比如多吃橙子、猕猴桃、菠菜等富含维生素C和E的水果蔬菜，这些营养能帮助身体增强抗毒能力；同时也要保证蛋白质摄入，像鸡蛋、牛奶、瘦肉等，能让免疫细胞更有“力气”工作。另外，千万别熬夜、别过度劳累——充足的睡眠能让身体有足够时间“修复”，让免疫系统正常运转，要是总让身体“加班”，免疫力很容易掉链子。

管好个人卫生：日常卫生习惯对预防感冒和流感至关重要，其中“勤洗手”是最简单也最有效的办法之一。很多人可能没注意到，手部接触是病毒扩散的主要途径——比如在公共场所摸了扶手、门把手，手上就可能沾到病毒，要是再用手摸眼睛、鼻子、嘴巴，这

些部位就成了病毒进入身体的“通道”。所以，从外面回到家、接触公共物品后，一定要及时洗手；平时也要尽量避免用手碰脸，不给病毒“可乘之机”。

适应季节变化：季节交替时温差大，稍不注意就容易着凉，所以穿衣要跟着天气变——早晚凉的时候多穿件外套，中午热了再适当脱，别让身体忽冷忽热。室内环境也很关键，经常开窗通风能让新鲜空气进来，减少室内病毒浓度；同时保持适宜湿度（一般建议40%~60%），也能减少病毒传播和滋生。另外，适度运动也不能少，比如每天散散步、做做瑜伽，既能帮身体维持稳定体温，促进新陈代谢，还能增强免疫功能，让身体更适应外界环境变化。

季节交替时，免疫系统要面对更多挑战，感冒和流感的风险也会跟着增加，但只要找对方法，就能有效预防。比如通过合理饮食、充足睡眠、适度运动增强抵抗力，用勤洗手、少接触病人等细节切断病毒传播路，再根据季节变化调整穿衣和室内环境——这些看似简单的日常措施，其实都是守护健康的“小妙招”。只要从生活点滴做好这些小事，咱们都能稳稳保护自己，健康度过季节变换期。☺