

**摘要:**本文以高校思政教育为研究对象,探究习近平文化思想引领下高校思政教育的高质量发展路径,基于习近平文化思想的核心内涵,提出了厚植中华优秀传统文化土壤、加强理论与实践的结合、在开放包容中不断创新思政教育发展方向,以期高校思政教育的高质量发展提供参考。

**关键词:**思政教育;中华优秀传统文化;理论;实践;创新

**引言:**  
在经济全球化、文化多元化的背景下,高校思政教育迎来了新的机遇和挑战。西方价值观念渗透、网络信息泛滥等因素对高校学生的价值观造成了一定的冲击,增加了思政教育的难度,另一方面,国家对高等教育的投入不断加大,教育体制改革为思政教育提供了有力保障。新时代青年学生的成长需求也为高校思政教育提供了广阔的舞台。习近平文化思想是新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分,是对中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化的继承和发展,强调文化自信,提倡社会主义核心价值观,主张中华民族伟大复兴的文化自觉<sup>[1]</sup>。习近平文化思想为新时代高校思政教育提供了丰富的内涵和价值导向。

**一、厚植中华优秀传统文化土壤**  
习近平文化思想深化了“两个结合”,尤其是“第二个结合”即马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合的深刻内涵,强调中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉,是涵养社会主义核心价值观的重要源泉<sup>[2]</sup>。在高校思政教育中,我们要深入挖掘中华优秀传统文化的思想精髓,为学生提供更为丰富、深刻的思政教育

## 恩格斯对欧文及其空想社会主义思想的评价——以《社会主义从空想到科学的发展》文本为例

■ 苏国晖

《社会主义从空想到科学的发展》发表于1880年,是一部宣传科学社会主义的伟大著作,恩格斯在该书中介绍了空想社会主义思想产生的社会条件和主要社会影响,也展开了对空想社会主义的局限性和失败的结局。书中,恩格斯对欧文的思想给予了最多的关注,同时认为“欧文著作中的许多思想至今都还未过时”<sup>[1]</sup>。

**一、高度评价欧文崇高的个人品格和历史功绩**

在《社会主义从空想到科学的发展》中,恩格斯认为“欧文接受了唯物主义的启蒙学说的学说”<sup>[2]</sup>。这一点让欧文跟其他的唯心主义的空想社会主义家根本地区分开来,可以说这是恩格斯更加重视欧文空想社会主义学说产生的原因。欧文的思想和社会实践影响着早期的恩格斯思想形成影响巨大,1843年10月-1845年5月期间,恩格斯共计在欧文创办的《新道德世界》杂志上发表时政文章8篇,可见恩格斯对欧文思想和活动的高度认可<sup>[3]</sup>。

19世纪初,工业革命促进了社会生产力的极大发展,贵族和资本家都在竭力不断地进行资本扩张,加剧殖民掠夺,欧文则反其道而行之,认为“工业革命是运用他的心爱的理论并把混乱化为秩序的好机会”<sup>[4]</sup>。恩格斯高度评价了欧文崇高的个人品格和突出的管理能力,认为他“具有像孩子一样单纯的高尚性格”<sup>[5]</sup>,同时也是“一个少有的天生的领导者”<sup>[6]</sup>。

欧文倾其毕生精力和全部财富,为工人阶级谋求合法权益,争取解放,他批判资本主义制度残酷剥削工人的现状,指出资本主义制度贪婪的本性导致了工人的贫穷,他寄希望于资产阶级的开明人士,希望通过非暴力的手段对社会关系进行改造,从而建立完美的社会主义制度。恩格斯曾在1845年出版的《英国工人阶级状况》一文中,认为欧文是“英国社会主义的创始人”<sup>[7]</sup>。

**二、分析了欧文空想社会主义思想的形成**

1821年欧文向拉纳克郡政府提交了《致拉纳克郡报告》,报告标志着欧文的空想社会主义学说走向成熟,欧文绘制了“大方形新村”“大平方四边形新村”公社的模型图,为人们展示了一幅共产主义的理想图画。这些设想,虽然在欧文的有生之年未能得到实施,但是他的思想和学说不同程度地欧洲资产阶级在后期的社会学实践中予以采纳和实施,也成了科学社会主义的思想来源,代表着欧文由社会慈善家转变为“空想社会主义者”<sup>[8]</sup>。

正如恩格斯在文中所指出的“不成熟的理论,是同不成熟的资本主义生产状况、不成熟的阶级状况相适应的”<sup>[9]</sup>,欧文等空想社会主义主义者受制于生活的年代,受制于当时的生产力发展水平,受制于对人类

**摘要:**“双减”政策是对我国中小学教育工作提出的全新要求,如何实现减负增效是教育工作者面临的重大课题。本文以农村小学数学为例,全面剖析了作业设计中存在的突出问题,并针对问题提出减负增效的应对策略,旨在为农村小学数学教育提供有益参考和借鉴。

**关键词:**“双减”;小学数学;作业设计;减负增效  
作业作为小学数学活动中的重要环节之一,是课堂教学的重要补充,也是学校育人环节必不可少的重要组成部分<sup>[1]</sup>。长期以来,农村小学受师资薄弱和整体教研水平偏低等因素影响,教师在作业设计上往往存在着诸多弊端。机械、低效的作业设计不但影响了学生的学习兴趣,而且很大程度上也加重了学生的课业负担。数学作为小学阶段主科课程之一,是提升学生逻辑思维和计算能力的重要基础<sup>[2]</sup>。然而,传统单一的堆砌式作业形式仍普遍存在,尤其在农村小学表现更为突出,过重的作业负担极大地影响了学生学习的积极性和学习效率<sup>[3]</sup>。2021年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,“双减”政策的出台对全体教师,尤其是农村教师提出了全新要求,优化作业布置、减轻学生课业负担已经成为我国农村小学数学教师亟待解决的重大课题<sup>[4]</sup>。

**一、农村小学数学作业设计存在的问题**

**(一)作业模式简单固化**  
受追求成绩的应试教育思想影响,诸多农村小学数学教师作业设计的出发点仅仅停留在如何应对试卷检测内容这一层面,片面认为作业的“量变”可以实现学生思维的“质变”,是学科成绩提高的最有效方法<sup>[5]</sup>。因此,在教学过程中,部分数学教师往往选择“题海战术”“车轮战术”,以大量机械性刷题来训练学生解决数学问题的能力,这种简单固化的作业模式完全忽略了数

学学科特点,导致多数学生对知识点的理解泛而不深,难以掌握数学的逻辑思维,一旦问题稍加变化,学生便会错误百出,束手无策<sup>[6]</sup>。

**(二)作业形式单一枯燥**  
在农村小学中,较多数学教师对作业的形式缺少深入研究,教师的作业设计通常以教材学习内容为基础,着眼巩固教材知识点,照搬教材或教辅资料,作业内容也往往局限于习题,用“拿来主义”配合“题海战术”,作业量大而枯燥,这极易使学生在乏味的“题海”中失去学习兴趣,长此以往,势必造成学生对作业的厌烦心理,完成作业逐渐变成一种被动应付的学习行为,学习效率大大降低<sup>[7]</sup>。另一方面,很多农村小学数学教师设计的作业多以巩固型为主,其他类型的作业研究较少,这在一定程度上降低了数学作业的育人功能<sup>[8]</sup>。

**(三)作业设计缺乏层次**  
近年来,随着城镇化步伐的加快,农村优秀学生流失呈逐年上升趋势,农村现有学生的学习能力 and 接受能力的差异在进一步凸显。很多教师在设计作业时,往往容易从教师本位出发,对学生的这种差异关注不够,设计的作业大多是无差别、整齐划一式,“一刀切”现象较为突出,这样的作业无法满足多层次学生的学习需求,造成优秀学生“吃不饱”,而困难学生“吃不了”,从而影响整体学习效率<sup>[9]</sup>。

**(四)激励评价体现不足**

## 以习近平文化思想引领高校思政教育高质量发展

■ 曹嘉伟 薛艺艺 韩 树

内容。  
具体而言,首先,要营造良好的校园文化环境。高校应充分发挥校园文化的引领作用,通过加强优秀传统文化相关基础设施建设、优化传统文化思政教育资源等手段,优化校园文化环境,为思政教育提供资源保障。同时,通过举办各类与中华优秀传统文化相关的文化活动、讲座和实践项目,营造浓厚的传统文化氛围,让学生在潜移默化中接受传统文化的熏陶,增强他们的文化自信,并鼓励学生参与校园文化建设,发挥他们的主体作用,共同打造充满活力、富有特色的校园文化环境<sup>[1]</sup>。其次,加强思政课程体系建设。为了加强中华优秀传统文化的传承和发展,高校应该将中华优秀传统文化纳入思政课程设置,开设专题讲座、选修课程等,让学生在系统地学习传统文化的基础上,深刻理解中华民族的优秀传统和精神特质<sup>[2]</sup>。最后,要创新教育教学模式。在将中华优秀传统文化融入高校思政教育的过程中,需要不断创新教育教学模式,以提高思政教育的针对性和实效性。例如,可以采用线上线下相结合的方式,利用现代信息技术手段,开展个性化、差异化教学<sup>[3]</sup>。

**二、加强理论与实践相结合**  
习近平文化思想既有文化理论观点上的创新和突破,又有文化工作布局上的部署要求,明体达用、体用贯通,明确了新时代文化建设的方向和目标。“体”指本体、本源,“用”指实践、方法,因此体用结合就是以理论指导实践的同

时,以实践丰富理论<sup>[4]</sup>。习近平文化思想强调的“理论是实践的基础,实践是理论的源泉”这一观点对高校思政教育具有重要的指导意义。在新时代背景下,高校思政教育以习近平文化思想为引领,坚持理论联系实际,以实践为导向,着力培养学生的创新精神和实践能力<sup>[5]</sup>。首先,强化马克思主义理论教育。在高校思政教育中,将培育和践行社会主义核心价值观作为重要任务,融合马克思主义理论,使学生系统掌握马克思主义基本原理,深刻理解社会主义核心价值观价值意。其次,要拓展实践教学途径。高校应该在思政教育中强化实践教学,将习近平文化思想与实际相结合,结合地方特色和校内外资源,开展丰富多彩的社会实践活动,让学生在实践中感悟习近平文化思想的真谛。实践教学可以采取多种形式,如社会调查、志愿服务、实习实训等,让学生在实践中培养社会责任感和使命感,增强“四个自信”,也能更好地将习近平文化思想内化为自身的行为准则,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量<sup>[6]</sup>。最后,要深化产学研学合作。高校要加强与产业界的联系,与企业、科研院所等紧密合作,搭建实践平台。开展产学研项目,为学生提供更多的实践机会,让学生在实际工作中感受理论知识的力量,同时验证并实践最新的理论研究成果,增强他们对理论知识理解和解决实际问题的能力,培养应用型、创新型人才<sup>[7]</sup>。

**三、在开放包容中不断创新**

## 积极老龄化背景下老年人才资源开发利用研究

■ 李青青

党的二十大报告强调“实施积极应对人口老龄化国家战略”。随着我国老年人口数量逐年递增,老龄化问题对经济社会发展带来诸多影响,压力和挑战日益显著。但庞大的老年群体人才资源开发也成为推动发展的新契机。开发利用老年人才资源,尤其是低龄和中老年人才资源,既可充分避免人才资源的浪费,又可发挥老年人自身价值,进而实现人力资本到企业效益的高效转化<sup>[1]</sup>。

**一、老年人才资源开发利用的价值意蕴**

**(一)老年人才资源价值优势明显。**老年人才具有博大的知识储备和显著的经验优势,科学知识和专业技能不会随年龄增加而结束。同时,老年人才随着生活和工作经验的丰富,可利用的资源更加丰富,老年人才在过往工作中积累了丰富的工作经验和扎实的专业技能,可重新上岗到相关岗位无需过多培训成本,可较快速度高效将人力资本转化为企业效益<sup>[2]</sup>。

**(二)有效缓解劳动力结构短缺。**人口老龄化必然导致劳动年龄人口的减少和结构性缺失,进而影响经济社会的健康发展。鼓励支持健康老年人参与再就业,是缓解劳动力结构短缺的有效措施,是改进劳动力有效供给的重要途径。低龄健康老年人积极参与再就业和再创业,能进一步增加劳动人口,尤其是低龄健康老年人人才资源的再利用,能够有效实现人口红利向人才红利的转变,进而助推经济社会持续健康高质量发展<sup>[3]</sup>。

**(三)有力支撑高质量晚年生活。**老年人才群体通过继续发挥余热创造更加富足的物质生活,既可以进一步实现个人价值,又为高质量晚年生活提供重要的物质支撑,同时亦可减轻国家、社会和家庭的养老负担。在再就业和再创业的过程中,老年人才群体还可以获得认同感、参与感、满足感,在精神上避免与社会脱节的无力感,从而获得高质量的精神抚慰,这都是高质量晚年生活的重要支撑<sup>[4]</sup>。

**二、老年人才资源开发利用的路径探析**  
**(一)做好老年人才资源开发利用的顶层设计**  
政府要充分认识老年人才再就业的重大价值,在规划、政策、机制、培训等多个层面深入研究,强化老年人才开发利用顶层设计。根据老龄群体和实际现状,科学编制老年人才资源开发利用规划,将老年人才纳入整体人才战略布局;制定并完善促进老年人才发挥作用的政策,如老年人退休政策、涉老创新创业支持政策、社会化参与老年人才开发利用激励政策等,积极发挥涉老政策的导向作用;建立综合协调机制,加强涉老部门的系统联动,加强老年人才作用发挥保障机制建设;积极开发老年教育,加强老年人才再就业职业培训,通过形式多样性的老年教育活动,促进老年人才资源活力迸发,为老年人才再就业打下坚实基础<sup>[5]</sup>。

**(二)加强老年人才资源开发利用的平台建设**  
充分利用相关信息平台,加强老年人才资源信息的采集和管理,相关部门要建立低龄健康老年人信息数据库、中高龄老年人人才数据库等,有针对性性地建立健全老年人力资源市场,以此完善低龄健康老年人人才的供给资源信息。依托智库和相关机构,加强老年人才开发平台、老年人才智库平台、老年人才公共服务平台等平台建设。进一步

生活提供重要的物质支撑,同时亦可减轻国家、社会和家庭的养老负担。在再就业和再创业的过程中,老年人才群体还可以获得认同感、参与感、满足感,在精神上避免与社会脱节的无力感,从而获得高质量的精神抚慰,这都是高质量晚年生活的重要支撑<sup>[6]</sup>。

**三、在开放包容中不断创新**

## 如何实现“双减”背景下农村小学数学作业的减负增效

■ 郑文珍 周云志

作业作为师生间交流的连接点,恰当的激励评价能帮助学生增强学习信心,获取成功体验,激发学生学习内在动力,而很多数学教师在批阅学生作业时,关注点往往放在学生作业的正确率和完成率上,作业评价简单地以对错的形式呈现,这种较为单一的评价方式,缺少情感温度,其激励功能没有得到有效发挥<sup>[1]</sup>。

**二、农村小学数学作业减负增效策略**  
**(一)改变传统教学观念**  
在“双减”背景下,农村小学数学教师要切实落实国家减负增效的要求,就必须主动对“双减”政策进行认真细致地研读,要深入理解国家层面的指导原则,关注点应放在学生作业的这样才有助于树立起全新的教育观,才能在教学实践过程中贯彻“双减”理念、规范教学行为,才不会使优化作业设计、减负增效成为一种口号,流于形式<sup>[2]</sup>。

**(二)作业内容要少而精**  
农村小学数学教师要真正落实“双减”政策,首先要从控制作业总量着手,摒弃过去的“题海战术”“车轮战术”,应从作业内容设计上进行深度构思,基于学生学实际、精准研判、精选习题,避免重复度高的作业内容;此外,合理分配作业类型,种类多样的同时又要减少偏题怪题,难易适中,尽可能多的符合学生的真实能力水平,将学生从过重的作业负担中解放出来<sup>[3]</sup>。

**(三)作业类型体现多元化**

改变单一的习题式作业势在必行。农村小学数学教师要从事数学知识、技能掌握和思维训练等方面考虑,设计更具针对性的数学作业。可以采用书面题、口头题、阅读题、观察型、操作型、情景型等多种作业类型,通过游戏、制作、调查等形式充分体现数学作业的趣味性、实践性和开放性,增强数学作业的育人功能,促进学生整体素养的提升。如在学完“认识钟表”内容后,教师可安排一个“我给妈妈来报时”的亲子口头作业,通过亲子交流来加深对钟表的认识,又如学完“长方体和正方体的体积”内容后,教师可让学生动手制作长方体和正方体的收纳盒,然后动手量一量,计算出它们的体积,这种方式既锻炼了学生数据采集整理能力和动手操作能力,又巩固了长方体和正方体体积公式,可谓一举多得。以上作业设计都能够让学生在运用知识解决实际问题的过程中获得良好的数学体验,提高学习兴趣<sup>[4]</sup>。

**(四)作业设计注重分层性**  
农村小学数学教师在设计作业内容时,要充分考虑学生现有的学习水平,依据学习能力的高低将学生划分为不同等级,而不同等级分配不同层次的作业任务,让每一级学生在适合自己的层次上都有所发展。教师可将作业设计成起点型、一般型和思考型,起点对应作业难度低、信息量少,适合学习困难的学生;一般型作业难度略高于课堂教学目标,学生需要“跳一

跳”,适合大多数学生;思考型作业是为优秀学生所设计,需要学生进行深入思考,训练学生拓宽解题思路的能力。这样的数学作业设计将更为全面,且具有针对性,照顾到不同等级的学生发展,使其能够在作业完成后获得成功体验,增强学习信心<sup>[5]</sup>。

**(五)作业评价关注差异性**  
农村小学数学教师要根据不同层次、不同喜好的学生设计不同的评价方式。如有的学生对物质奖励兴致高,教师可采取积分制的方式,每次依据作业完成质量给予一定分值,最终用积分换取奖品。有的学生对言语激励敏感,教师可采用激励性评语激发学生学习的积极性。优秀学生可采用启发性评语,引导这些学生进一步深度思考;学习困难学生可多采取鼓励式评语,增强其学习信心。评价是师生之间进行教学与学有效交流的重要载体,有感染力的评价不仅可以拉近师生关系,还可以使学生对教师的评价有所期待,从而产生主动学习的愿望<sup>[6]</sup>。

**三、结语**  
就农村小学数学现状而言,“双减”政策的有效落实任重道远,作为一名农村小学数学教师,要不断思考、研究、总结,进一步提高作业设计质量和水平,切实减轻学生课业负担,让学生能够在高效学习中全面发展,实现真正意义上的减负增效目标<sup>[7]</sup>。

**参考文献:**  
[1]赖美玲.“双减”背景下如何提高小学数学作业的有效性[J].西部素质教育,2022,8(12):193-195.

[2]陈沛.小学数学教学中培养学生逻辑思维能力策略浅探[J].新课程研究,2023(23):22-24.

[3]詹富强.“双减”背景下小学数学作业的优化策略[J].教育科学论坛,2022(23):34-36.

(作者单位:山东省安丘市官庄镇官庄小学)

促进中华优秀传统文化的国际交流与传播,同时引进国际先进教育理念和教学方法,提升我国的思政教育水平<sup>[8]</sup>。

**结语:**  
习近平文化思想是新时代党领导文化建设的理论总结,是对马克思主义文化理论的丰富和发展,是习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇,其深邃的思想内涵和丰富的理论成果为在新时代继续推动文化繁荣和高校思政教育的高质量发展提供了强大思想武器和科学行动指南,在其指导和引领下,高校思政教育要以中华优秀传统文化为内核,理论与实践相结合,创新发展,坚持立德树人根本任务,充分发挥培养中国特色社会主义事业合格建设者和接班人重要作用<sup>[9]</sup>。

**参考文献:**  
[1]王寅.深刻领悟习近平文化思想的新意涵[N].中国青年报,2023-12-12.

[2]陈蔚冰.高翔:坚持“两个结合”更好担负起文化使命[N].中国经济时报,2023-11-03(001).

[3][4]王学斌.深入学习贯彻习近平文化思想理解习近平文化思想的三个维度[N].中国青年报,2023-10-24.

**课题项目:**2023年度陕西本科和高等继续教育教育教学改革研究项目“基于课程群建设的习近平新时代中国特色社会主义思想引领下高校思政课模式研究”(23BY194);2021年西安交通大学城市学院课程思政示范课程、教师团队项目“马克思主义基本原理”(KCSZSF0103);2021年西安交通大学城市学院课程思政教育教学研究示范中心项目“课程思政研究中心”(KCSZSF0201)。(作者单位:西安交通大学城市学院)

加强和用人单位和企业的联动,建设和优化招聘平台,完善企业涉老用工的需求信息,以实现老年人才资源与用人单位的双向有效联动<sup>[10]</sup>。

**三、老年人才资源开发利用的法律法规**

目前老年人才再就业的法律法规尚不完善,导致老年人才在劳动保障、工伤赔偿等方面缺乏保护。要研究制定老年人才退休后再就业劳动保障的立法,防止劳动力市场年龄歧视的立法,促进老年人才开发的立法等法律法规,依法纠正针对身份、性别、年龄的就业歧视,引导用人单位支持有就业需求的老年人就业。通过法律保障老年人才再就业的基本权益,增强老年人才参与经济社会建设的自驱力,切实发挥老年人才的人才红利作用<sup>[11]</sup>。

**(四)营造老年人才资源开发利用的良好氛围**  
加大舆论导向和宣传力度,增加社会各界对老年人才参与经济社会发展的认同感,积极传达老年人才资源的优势和价值,为老年人才开发利用营造良好社会氛围。将老年人才开发利用的工作纳入宣传计划,通过宣传不断消除对老年人才再就业的诸多偏见,通过宣传引导社会各界广泛认识老年人才开发利用的巨大作用和重要意义,进一步营造利于老年人才开发利用的社会氛围,不断增强老年人才再就业、再创业的积极性和主动性。同时,鼓励老年人从退休后的无用感、孤独感中走出来,建立积极乐观的养老观,在社会认可和充分尊敬老年人的意愿且自身条件符合就业要求的情况下,合理规划,有效推进老龄人才资源开发利用<sup>[12]</sup>。

(作者单位:中共滨州市委党校(滨州行政学院))

是在流感高峰期期间。同时,避免触摸眼睛、鼻子和口腔,因为这些是病毒进入身体的主要入口。保持室内通风,尽量避免人群密集的场所,也是减少流感传播的有效措施<sup>[13]</sup>。

此外,养成良好的生活习惯和生活方式也能增强免疫力,减少感染流感的风险。保持充足的睡眠、均衡饮食和适度的体力活动可以帮助身体保持强健。适量进行运动(如果出现感冒症状,则应暂停体育锻炼),保持心情舒畅,以使自身处于稳定状态,维持免疫功能平衡稳定。此外,戒烟和限制饮酒也是重要的健康习惯,因为它们可能削弱免疫系统。饮食要均衡,多食用富含维生素的食物,例如,蔬菜、水果等,同时也要注意补充蛋白质<sup>[14]</sup>。

最后,及时就医和接受治疗是预防流感的另一个重要方面。如果出现流感症状,如发热、咳嗽、喉咙痛等,应立即就医并遵循医生的建议及早治疗可以减少症状并缩短病程,同时降低传播给他人的风险<sup>[15]</sup>。

规律作息对人们生活状态有直接的影响,人们应坚持睡眠8小时,避免长期劳累,要是经常熬夜也可能会导致免疫力低,容易发生疾病。注意增减衣物,避免受凉。要多喝水,促进排泄,尽量多喝水,促进病毒代谢,患者感染流感病毒,多喝水多代谢也能将病毒快速排出,以免发生流感<sup>[16]</sup>。

总而言之,预防流感需要我们采取多种措施,包括接种疫苗、保持个人卫生、注意生活习惯和就医治疗。通过这些努力,我们可以更好地保护自己和他人的健康<sup>[17]</sup>。

(作者单位:山东省德州市立医院)

容易患上流感并发症:

1.5岁以下儿童和65岁及以上的老年人;因为他们的免疫系统相对薄弱,无法有效抵抗病毒侵袭<sup>[18]</sup>。

2.孕妇:孕妇的免疫系统会发生一些变化,使其更容易受到感染并出现严重症状<sup>[19]</sup>。

3.患有慢性病后的群体:糖尿病、心脏病、肺炎等疾病,会使人体的系统功能受到影响,导致免疫力低下,让人们发生多种并发症<sup>[20]</sup>。

此外,免疫力低下的人群或在免疫力下降状态下的正常人群也容易患上流感。例如,长期伏案工作、经常喝酒、受凉、经常熬夜加班、淋浴后未及时保暖、洗澡等情况下的青壮年人群。总之,免疫力低下的人群及免疫力正常但免疫力较弱的人群更容易患上流感<sup>[21]</sup>。

**三、如何预防流感**

当提到预防流感时,有几个关键的措施可以帮助我们保持健康并减少感染的风险。首先,接种疫苗是预防流感最有效的方法之一。每年,流感病毒的变异可能会导致不同的流行株型,因此及时接种疫苗可以增强身体免疫系统对特定株型的抵抗力。此外,定期洗手也是预防病毒传播的重要步骤。使用肥皂和温水洗手可以帮助杀灭病毒,并阻止其在环境中传播<sup>[22]</sup>。

除了接种疫苗和洗手以外,注意个人卫生也是预防流感的关键,避免与感染者密切接触,特别

如何预防流感

■ 宋庆鹤

对于流感都不陌生,甚至有些人每年都会感染1-2次流感,流感恢复速度也很快,如果康复状态不佳,也容易发生肺炎及心脏损伤,所以,预防流感非常重要<sup>[1]</sup>。

**一、什么是流感**

感冒是一种病原体所引发的呼吸道感染疾病,发生感冒的病原体病毒包括柯萨奇、冠状病毒、呼吸道病毒、腺病毒等。流感是病毒感染所引发的威胁到人们健康系统的病症。流感病毒会产生较多的变化,在人体内发病后会出现轻度流感、中度流感,也叫做多面病毒,让人们难以预防。流感病毒传播迅速,每年都会引发季节性爆发。甲型流感病毒和乙型流感病毒是每季季节性流行的主要类型。甲型流感病毒感染每年上看似分甲型H1N1、甲型H3N2亚型,乙型流感可划分Victoria、Yamagata等类型。在流感季节,流感容易在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所爆发。甲型流感病毒还有可能引发全球大流行。需要注意的是,流感不是轻微的疾病,与普通感冒是不同的<sup>[2]</sup>。

**二、什么人容易得流感**

流感传播的主要途径是飞沫传播,人们呼吸感染病毒后,自鼻腔、口腔等黏膜组织等进行接触性传播。人们处于商场等密集环境中,空气流动速度快,流感还可以通过气溶胶传播。流感病毒对人群普遍易感染。但以下人群更

容易患上流感并发症:

1.5岁以下儿童和65岁及以上的老年人;因为他们的免疫系统相对薄弱,无法有效抵抗病毒侵袭<sup>[3]</sup>。

2.孕妇:孕妇的免疫系统会发生一些变化,使其更容易受到感染并出现严重症状<sup>[4]</sup>。

3.患有慢性病后的群体:糖尿病、心脏病、肺炎等疾病,会使人体的系统功能受到影响,导致免疫力低下,让人们发生多种并发症<sup>[5]</sup>。

此外,免疫力低下的人群或在免疫力下降状态下的正常人群也容易患上流感。例如,长期伏案工作、经常喝酒、受凉、经常熬夜加班、淋浴后未及时保暖、洗澡等情况下的青壮年人群。总之,免疫力低下的人群及免疫力正常但免疫力较弱的人群更容易患上流感<sup>[6]</sup>。

**三、如何预防流感**

当提到预防流感时,有几个关键的措施可以帮助我们保持健康并减少感染的风险。首先,接种疫苗是预防流感最有效的方法之一。每年,流感病毒的变异可能会导致不同的流行株型,因此及时接种疫苗可以增强身体免疫系统对特定株型的抵抗力。此外,定期洗手也是预防病毒传播的重要步骤。使用肥皂和温水洗手可以帮助杀灭病毒,并阻止其在环境中传播<sup>[7]</sup>。

除了接种疫苗和洗手以外,注意个人卫生也是预防流感的关键,避免与感染者密切接触,特别

如何预防流感

■ 宋庆鹤

对于流感都不陌生,甚至有些人每年都会感染1-2次流感,流感恢复速度也很快,如果康复状态不佳,也容易发生肺炎及心脏损伤,所以,预防流感非常重要<sup>[1]</sup>。

**一、什么是流感**

感冒是一种病原体所引发的呼吸道感染疾病,发生感冒的病原体病毒包括柯萨奇、冠状病毒、呼吸道病毒、腺病毒等。流感是病毒感染所引发的威胁到人们健康系统的病症。流感病毒会产生较多的变化,在人体内发病后会出现轻度流感、中度流感,也叫做多面病毒,让人们难以预防。流感病毒传播迅速,每年都会引发季节性爆发。甲型流感病毒和乙型流感病毒是每季季节性流行的主要类型。甲型流感病毒感染每年上看似分甲型H1N1、甲型H3N2亚型,乙型流感可划分Victoria、Yamagata等类型。在流感季节,流感容易在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所爆发。甲型流感病毒还有可能引发全球大流行。需要注意的是,流感不是轻微的疾病,与普通感冒是不同的<sup>[2]</sup>。

**二、什么人容易得流感**

流感传播的主要途径是飞沫传播,人们呼吸感染病毒后,自鼻腔、口腔等黏膜组织等进行接触性传播。人们处于商场等密集环境中,空气流动速度快,流感还可以通过气溶胶传播。流感病毒对人群普遍易感染。但以下人群更

容易患上流感并发症:

1.5岁以下儿童和65岁及以上的老年人;因为他们的免疫系统相对薄弱,无法有效抵抗病毒侵袭<sup>[3]</sup>。

2.孕妇:孕妇的免疫系统会发生一些变化,使其更容易受到感染并出现严重症状<sup>[4]</sup>。

3.患有慢性病后的群体:糖尿病、心脏病、肺炎等疾病,会使人体的系统功能受到影响,导致免疫力低下,让人们发生多种并发症<sup>[5]</sup>。

此外,免疫力低下的人群或在免疫力下降状态下的正常人群也容易患上流感。例如,长期伏案工作、经常喝酒、受凉、经常熬夜加班、淋浴后未及时保暖、洗澡等情况下的青壮年人群。总之,免疫力低下的人群及免疫力正常但免疫力较弱的人群更容易患上流感<sup>[6]</sup>。

**三、如何预防流感**

当提到预防流感时,有几个关键的措施可以帮助我们保持健康并减少感染的风险。首先,接种疫苗是预防流感最有效的方法之一。每年,流感病毒的变异可能会导致不同的流行株型,因此及时接种疫苗可以增强身体免疫系统对特定株型的抵抗力。此外,定期洗手也是预防病毒传播的重要步骤。使用肥皂和温水洗手可以帮助杀灭病毒,并阻止其在环境中传播<sup>[7]</sup>。

除了接种疫苗和洗手以外,注意个人卫生也是预防流感的关键,避免与感染者密切接触,特别