



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



天气预报

巴州气象台

2025年3月28日发布

库尔勒

多云间晴有浮尘，  
12℃~4℃，风力3~4级。

轮台

多云间晴有浮尘，  
12℃~2℃，风力3~4级。

尉犁

多云间晴有浮尘，  
12℃~3℃，风力3~4级。

和静

多云间晴，9℃~-2℃，  
风力3~4级。

和硕

多云间晴，11℃~-2℃，  
风力3~4级。

焉耆

多云间晴，10℃~-1℃，  
风力3~4级。

博湖

多云间晴，8℃~2℃，  
风力3~4级。

若羌

晴间多云有浮尘，  
13℃~-3℃，风力3~4级。

且末

晴间多云有浮尘，  
10℃~-1℃，风力3~4级。

# 预防流感，自我保护很重要

春季是流感高发季，如何预防流感？《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》提出，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师王一民表示，考虑到疫苗接种到人体后，一般需要2—4周才能产生保护作用，最好在流感季开始之前

接种疫苗。如果错过最佳接种时间，在流感季中及时接种也可以起到保护效果。“一老一小”，孕妇，慢病患者，在医院、学校、托育机构工作的人员属于流感易感人群，建议及时接种疫苗。

保持良好个人卫生习惯是预防流感的重要手段。中国疾控中心研究员王丽萍说，勤洗手、保持环境清洁和通风、在流

感流行季节尽量减少到人群密集场所活动、避免接触呼吸道感染患者。保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。出现流感样症状应当注意休息及自我隔离，前往公共场所或就医过程中需戴口罩。

患上流感如何处理？北

京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师张弘说，流感一般可以自愈。健康人，如果是低热、流鼻涕等症状可以先观察，在家好好休息，对症治疗就可以。高热、头痛、四肢酸痛明显患者，建议到发热门诊就诊。婴幼儿、高龄老人或者有较严重的基础病患者，需要尽早就诊。

(据《人民日报》)

# 六个信号说明“血液循环”不好

血管是连接人体所有器官的一个大型网络，各细胞、组织都依赖“血液循环”获取营养物质，代谢废物。血液循环不好有哪些表现？

## 1. 手脚冰凉、麻木

人体有自我保护机制，血液循环不佳时身体会优先保障内脏器官的需求供应，四肢等部位就容易率先出现异常信号，比如：手脚温度比身体其

他部位的温度更低；久坐时脚趾灼痛；行走后大腿、小腿或臀部疼痛，休息后疼痛消失；可出现手脚麻木，甚至是跛行等严重症状。

## 2. 头晕

当体循环不良影响到大脑的血液供应时，可能出现头晕、眼花、注意力不集中、面色苍白、乏力等症状，快速站立或体位改变时更易出现。

## 3. 气短

肺内气体交换，需要通过血液循环来保证，如果心脏不能将动脉血及时有效地泵出，就会造成胸闷、气短、憋喘等情况。

## 4. 脚趾毛发脱落

当末梢血液循环变差，脚部毛发的血供就会减少，毛发变薄、脱落。而且，下肢血液循环变差导致的腿部肿胀，也会加重脚部毛发脱落。

## 5. 下肢水肿

心功能不全会导致全身血液循环不良，出现下肢水肿、小腿皮肤发炎等表现，严重者腿部皮肤还会发红、瘙痒、感染等。

## 6. 消化能力下降

胃肠道血液循环差，会导致食欲下降、早饱、腹胀等，还可能出现便秘或营养不良。

(据《健康时报》)

巴州市场监督管理局与工商银行巴州分行签署战略合作协议

## 政银携手 服务经营主体高质量发展

3月27日，巴州市场监督管理局与中国工商银行巴州分行签署战略合作协议，双方将进一步巩固深化政银合作，探索创新“市场监管+银行”的政务服务新模式，以实际行动加快推进“高效办成一件事”，为经营主体提供更有温度更加便捷的综合服务。巴州市场监督管理局、工商银行巴州分行主要负责同志参加签约仪式。巴州市场监督管理局党组成员、副局长王峻，工商银行巴州分行党委书记、副行长钱正明分别代表双方签约。

近年来，巴州市场监督管理局协同工商银行巴州分行认真落实自治州党委、政府关于推动高质量发展的部署要求，双方共同深入市场，共商举措、共享资源，努力服务市场主体出实招，为优化营商环境出全力，为助力巴州经济社会高质量发展作出积极贡献。

巴州市场监督管理局党组书记、副局长江建勇说，在全面贯彻落实全国两会精神的关键时刻，我们与工商银行巴州分行举行服务经营主体高质量发展战略合作签约，主要目的是落实优化营商环境、金融支持实体经济、促进企业发展政策，搭建银企对接桥梁，整合双方资源，破解企业融资难题、优化政务服务流程、激发经营



▲签约后，双方合影。

◀双方代表签约。

主体活力，共同助力自治州经济社会高质量发展。巴州市场监督管理局持续推进提升

行政执法质量三年行动，各类经营主体达到16.98万户，实现“量质双升”。双方将以此次

合作为契机，进一步完善政银互动机制，畅通政银合作渠道，携手为全州经营主体提供

更加优质高效的市监服务和金融服务。

工商银行巴州分行党委书记、行长朱堂庆说，此次签约是双方深化合作，有效落实“优化政务服务、提升行政效能”要求的实际行动，是合力推进“高效办成一件事”的务实举措，工商银行巴州分行将充分发挥科技、网点、产品服务优势，持续围绕巴州地区各类经济主体倾斜信贷政策，激活民营企业上下游企业活力，探索更为精准的“一企一策”金融服务方案，与市场监管局携手并肩深化合作，打通企业注册与账户开立通办，打通信用与融资授信信息共享，打通知识产权与融资质押一站服务，为巴州经济社会高质量发展增光添彩。

据悉，工商银行巴州分行始终牢记服务实体经济的初心使命，深入践行金融工作的政治性、人民性，与大、中、小、微各类经济主体持续建立长期战略合作伙伴关系，本着平等自愿、互利互惠、合作共赢原则，明确金融服务民营企业目标和重点，不断优化金融产品和服务供给。2024年，累计投放小微企业贷款28.95亿元，惠及3224户企业，其中普惠贷款20.72亿元，服务3122户小微企业。

(文/图/高媛)