

生活观察

# 加速减“塑”! “以竹代塑”离我们还有多远?

新华社记者陈柱佐 刘杨

近日,国家发展改革委等部门印发《加快“以竹代塑”发展三年行动计划》,提出到2025年,“以竹代塑”产业体系初步建立,与2022年相比,“以竹代塑”主要产品综合附加值提高20%以上,竹材综合利用率提高20个百分点,让人们对“以竹代塑”有了更多期待。

## 治理白色污染的好“竹”意

“竹菜篮摸上去柔软,却能装十多斤菜,很有韧性。”近日,江西省吉安市市民彭敏网购了一个竹篮,每天下班后都提着它去买菜,“这比塑料袋好用多了,既环保,还有档次。”

随着白色污染日益成为威胁全球环境的突出问题,寻找更合适的塑料替代材料成为紧迫课题。

作为生物降解材料的一员,竹材固碳能力突出,生长速度快,是理想的绿色可持续材料。专家测算,若全球每年使用1亿吨竹子替代聚氯乙烯产品,预计将减少约6亿吨二氧化碳排放。

国际竹藤中心研究员王戈介绍,中国竹资源丰富,共拥有竹类植物857种,2021年竹林面积达756.27万公顷。数据显示,我国现有竹加工企业1万多家,竹产业产值从2010年的820亿元增至2022年的4153亿元,年均增长30%以上。

去年11月,中国政府同国际竹藤组织共同发起“以竹代塑”倡议,让这一基于自然的减塑方案得到更多关注,竹资源的自然禀赋在各地加快转化为生活改善动能和产业发展动力。

延伸到工业领域,可降解的代塑竹产品寿命大大增加。记者在江西一家地板生产车间里看到,一根根原竹经过20多道工序后,变成了一块块光滑的重组竹地板。“相较于不到5年就老化的木地板,可完全降解的重组竹地板使用寿命长达25年。”公司负责人介绍。

在江苏,一种竹格淋水填料被用于近千家火力发电厂冷却塔;在浙江,一家公司研发的竹缠绕复合管在给排水工程领域已实现产业化应用……从日用品到工业生产,再到建筑建材,“以竹代塑”产品使用场景覆盖从民用工业的多个领域。

“竹”梦路上仍面临挑战

记者走访调查发现,“以竹代塑”在减少塑料污染方面具备竞争优势,但囿于采收成本、技术设备、市场接纳度等因素,产业加速发展仍面临挑战。

——采收成本高。“以一吨毛竹为例,砍伐、装车、运输等环节的人

工成本将近450元,而平均市场价格只有不到600元。”江西省资溪县竹产业协会会长邓平鹤说,目前大部分竹材只能通过人工采收的方式进行,设法降低人力消耗,扩大利润空间,会对从业人员的生产积极性带来不利影响。

——技术设备受限。王戈认为,当前竹产业的规模效益较差,很大程度上受到主要竹产品加工自动化水平低的影响。江西省一家竹企负责人坦言,虽然国内竹资源丰富,竹产业在近些年也得到较快发展,但不少生产车间仍需要大量人工操作,生产线还无法实现自动化流水线生产,预计企业设备的更新换代还需要一段时间。

——市场接纳度低。相较于售价较高的“以竹代塑”产品,不少受访消费者表示还是倾向于选择价格更低的塑料制品。如何实现从“便宜,能用就好”到“用得好还要更环保”的转变,将绿色环保理念充分转化为实际行动,也将影响竹制品消费市场的深度开发。

中国林业科学研究院首席科学家于文吉认为,从中国提出“双碳”目标,到“以竹代塑”被列入全球发展高层对话会的会议成果清单,都将为竹产业带来更多发展机遇。

多举措推动“以竹代塑”发展

11月7日,中国政府与国际竹藤

组织联合发布“以竹代塑”全球行动计划(2023-2030),在“以竹代塑”倡议基础上呼吁各国在发展战略和规划中纳入“以竹代塑”元素,进一步明确产业发展目标。

多位专家认为,在“以竹代塑”产业发展的起步阶段,需要政府完善资金补贴体系,着力推动竹林基地提升质效,改造低产低效竹林,从而提高产能,降低原料成本。王戈等建议加强规划设计,科学引导产业集群建设,以优势企业带动产业规模化和集约化生产,提升产业链协同能力。

针对技术瓶颈,江西省林业科学院副院长黄慧建议继续加强科研院所与竹企业、林农的对接力度,让科研成果在产业实际中得到展示应用。

“只有通过技术革新让产品的生产效率提上去,成本才能降下来,市场占有率才能提高。”

“酒香也怕巷子深”,好产品少不了消费者的支持。江西双枪竹木有限公司负责人李朝斌认为,大众环保消费理念的转变仍然任重道远,但消费者综合素质的提高、对产品品质的要求,将有力带动消费升级。

国家林业和草原局生态保护修复司司长张炜表示,希望以“以竹代塑”倡议为契机,多措并举,切实提高科技创新和科学研究水平,加大市场推广力度,推动我国竹产业呈现蓬勃发展的良好态势。

(新华社南昌11月12日电)

## 走进安徽省祁门蛇伤研究所

11月8日,在安徽省祁门蛇伤研究所,研究所所长倪永松(右)与工作人员一起盘点蛇药。

安徽省祁门蛇伤研究所位于安徽省黄山市祁门县,成立于1965年,是中国首家集蛇伤研究、治疗和药物生产的科研机构,也是亚洲较大的蛇伤救治基地之一。其独创的祁门蛇伤疗法,以传统“祁门蛇药”及特色蛇伤疗法来治疗各类毒蛇咬伤,治愈了众多蛇伤患者。

2021年,祁门蛇伤疗法被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

新华社记者杜宇摄



“老手艺”创造“新经济”——古老非遗扮靓产业新景

新华社记者刘美子 汪海月

夜幕下,安徽省黄山市新安江边的屯溪河街头人头攒动。流光溢彩的徽州漆器、巧夺天工的庐州蛋雕、清香四溢的绿茶制作……一项项多姿多彩的传统非遗技艺,点燃了徽州古街的烟火气。

正在黄山举行的第六届中国非物质文化遗产传统技艺大展汇集了来自全国各地150余个国家级、省级非遗项目,350多位非遗传承人带着绝活儿来到现场进行展示。

“糖冰姜、糖醋姜、酱汁姜、盐水姜……肉质脆嫩、香味浓郁的铜陵白姜展位前,不少参观者驻足品鉴。”

“深挖起垄、切芽播种、搭棚遮阴、手工去皮、阳光晾晒……”铜陵白姜从种植到加工成成品有29道工序。”铜陵白姜制作技艺省级非遗传承人金如林向来往的参观者介绍铜

陵白姜的种植和加工技艺。

日前,铜陵白姜种植系统被联合国粮农组织正式认定为全球重要农业文化遗产。

2018年,金如林在当地建立铜陵白姜标准化加工厂房3000余平方米、铜陵白姜种植基地300余亩,实行“龙头企业+合作社+家庭农场+专业农户”的发展模式,带动当地300余农户从事铜陵白姜种植加工,推动产业规范化发展。

为更好地展示传承非遗文化,他还创办了余家贡姜文化园。“我们在传统制作工艺的基础上,不断创新口味、包装,研发了10多种铜陵白姜产品。”金如林的工厂每年加工近10万斤铜陵白姜,销售额近800万元。

在铜陵,越来越多的人从事白姜产业。数据显示,2022年铜陵市铜陵白姜种植面积达5800余亩,鲜姜总产量达1.8亿元,从业农户2600余户,拥

有加工销售企业35家,品牌效应和影响力持续提升。

从打造传承基地到形成产业集群,近年来,安徽探索出一条“大众化、互动型、生产性”的非遗保护传承之路,在充分展示非遗保护传承成果的基础上,推动古老非遗融入现代生活,成为产业振兴新亮点。

绚丽的红金斑犀皮漆天球瓶、精致的绿金斑犀皮漆菱花盒……灯光下,一件件精美的器物光润如玉,漆面光亮照人,纹理天然灵动。

在徽州漆器的展台前,中国工艺美术大师、国家级非物质文化遗产“徽州漆器髹饰技艺”代表性传承人甘而可正与来宾交流漆器制作技艺。

犀皮漆工艺一度濒临失传。1999年,甘而可投身到犀皮漆工艺研究中。“徽州传统髹饰技艺犀皮漆制作技艺讲究指尖功夫,一件漆器要经历多道工序,有时耗资一年时间才

能完成。”20多年来,甘而可用“匠心”恢复、传承、创新这一古老技艺,独立研发了漆器髹饰技艺、材料处理技艺10余种。

积极挖掘非遗文化价值,盘活非遗文化资源,如今在安徽各地,一个个极具特色的非遗文化产业成为新的经济增长点。

黄山市构建徽派古建产业链,全市从事徽派古建产业的企业有254家,2023年1月至10月,全市徽派古建产业产值超23亿元。

阜南县黄岗柳编技艺编出富民路,带动全县发展柳木文化产业规上企业88家,杞柳种植2.9万亩,从事柳木加工行业14.6万人,2022年产值达78亿元。

宣城泾县丁家桥镇宣纸书画纸经销商遍布全国100多个地级市,年总产量2万余吨,销售额超13亿元。

## 简约 安全 精彩

——首届学青会一线观察

新华社记者何伟 吴俊宽 卢婵婷

11月的八桂大地,和风暖阳、丹桂飘香,第一届全国学生(青年)运动会正如如火如荼进行。这是广西承办的第一个竞技类全国性综合性运动会,当地按照“简约、安全、精彩”办赛要求,场馆建设、开幕式仪式到赛事安全保障和志愿服务等,各项工作稳妥有序、务实高效,持续践行着新风尚,助力年轻的运动员们尽情绽放青春风采,把最好的状态发挥到赛场上。

青春盛会“简约而不简单”

山石耸立、群山环抱,参加学青会的年轻运动员们在广西贺州姑婆山足球基地的绿茵场上尽情挥洒汗水,来自北京、广州、南宁等地的12支足球队在此进行男子足球公开组17-18岁组的激烈角逐,13日将决出冠军。

比赛场地距离贺州市姑婆山国家森林公园约20公里,足球场分布在群山之间,显得格外别致,这里曾是闲置多年的废弃尾矿库。

贺州市自然资源局副局长欧阳健介绍,这片区域过去是3座废弃尾矿库,为消除尾矿库、地质灾害等安全隐患,修复废弃矿区生态环境,贺州市结合全民健身活动和健康中国建设行动,引进社会资本开发运营姑婆山足球小镇项目,开展尾矿库生态修复,建设专业足球训练基地、运动康复疗养中心等设施。“这不仅解决了尾矿库、地质灾害等安全风险,还节约了国土资源,实现了‘多赢’效果。”

广西壮族自治区体育局副局长卢意文说,本届学青会共涉及48个比赛场馆,按照“能用不修、能修不建、能租不买”原则,大部分场馆为修缮改造。“学青会结束后,这些体育设施将得到可持续开发利用,在竞技体育、全民健身等领域继续发挥作用。”

学青会由全国青年运动会和全国学生运动会合并举办,教育部、国家体育总局、共青团中央共同主办,是深化体教融合的重要举措。本届学青会共设39个大项、805个小项,吸引了全国近1.8万名运动员齐聚广西,共赴青春之约。

本届学青会开幕式将绿色低碳的点火仪式与表演相融合。学青会开幕式总导演宋飞介绍,学青会火炬塔的设计理念和点火仪式以“青春聚能”为核心,全程践行绿色、低碳、环保的理念,点燃“聚能环”,微火燃烧直射云霄,寓意青春之光与苍穹相连。开幕式没有著名歌手或演员参与,约5000名大学生担任演职人员。

游泳校团组比赛参赛选手多、项目多,7天赛程共决出116块金牌。记者看到,比赛场地内不设颁奖台,当天所有比赛结束后,获奖运动员自行前往颁奖区领奖。颁奖区设置在仲裁、技术代表会议室门前的空间内,一组小型颁奖台,一套可移动式音响设备滚动播放着颁奖音乐,礼仪小姐端着奖牌、奖状、吉祥物在过道里列队,一个个项目的获奖运动员依次登台领奖,颁奖仪式现场简约而紧张。

赛场上,15岁的壮族女孩李彦郊从容自信,从预赛到决赛,李彦郊的个人成绩不断进步。她坚定地表示:“攀岩这条路,我会坚持下去,总有一天能站在奥运会的领奖台上。”

逐梦新时代,青春更精彩。各地运动健儿正在各自赛道上追逐梦想、奋力拼搏,展现着青春的风采与竞技的魅力,也带动更多青少年参与到体育运动中。

全力护航赛事安全举办

走进运动员村的运动员餐厅,各

类美食应有尽有,鲁粤风味、闽粤风味、清真风味、西餐风味、冷菜、烘焙、水果、冰淇淋……餐厅每天开放18小时,运动员比赛回来,随时可以补充能量。

运动员村委会餐饮服务工作人员许军介绍,为保障运动员食品安全、放心,他们从源头进行把控,严格按照食品安全标准加强监管,同时对食品进行48小时留样并随时检查。

南宁市市场监督管理局派出60多名工作人员进驻运动员村,对食材仓储、运输、厨房加工、餐厅供应等环节加强监管,筑牢食品安全屏障。此外,各地消防救援部门加强比赛现场巡查和值守,强化比赛场地火源管控,为运动员提供安全的竞赛环境。

在场馆内,1.65万名志愿者“小青芒”挥洒汗水、默默奉献,他们来自广西32所高校,经过层层筛选全面上岗服务。来自广西体育高等专科学校的志愿者陈俊文说:“我们每一名‘小青芒’如同一枚不可或缺的螺丝钉,在不同的岗位上齐心协力,劲往一处使。”

山东省代表团羽毛球队给“小青芒”送来一面锦旗,领队吕祥恩说,志愿者给运动员带来温暖贴心的服务,让大家在赛场上发挥出最佳状态,自开村以来,运动员村已收到600余封运动员的感谢信。“有你们的付出,我们感受温暖”“志愿者们付出了很多,我们心里特别热乎”……

尽享青春与竞技之美

学青会赛场上精彩纷呈,看点十足。在9日举行的大学乙组女子100米决赛中,亚运会冠军葛曼棋以11秒56的成绩夺得冠军。而在中学组女子100米比赛中,14岁小将陈好颖以11秒43的成绩夺得金牌,百米成绩甚至超过了前者。

“葛曼棋是我的人生偶像。”陈好颖赛后说。葛曼棋也在接受采访时对陈好颖“隔空喊话”:“我们在国家队等着你。”

田径项目中,刘英兰表现出色,成为赛会“五金王”。吴昊霖以10秒31刷新全国少年百米纪录,他说:“希望像刘翔、苏炳添那样站在奥运会跑道上。”链球赛场上,江苏刘玉琦以71米24的成绩轻松摘得金牌,他说希望明年能投到77米,争取参加明年奥运会。蹼泳赛场上,姚华莉超女子100米蹼泳和50米蹼泳两项世界青年纪录。举重赛场上,女子45公斤级比赛中福州市队徐璐璐85公斤的抓举成绩追平了世界纪录……

学青会不仅是切磋技艺的赛场,更是年轻人成长、多元化发展的舞台。“我把对手当作队友,把比赛当作训练。”在学青会攀岩女子随机速度比赛中夺冠后,北海队选手李彦郊这样分享夺冠秘诀。

赛场上,15岁的壮族女孩李彦郊从容自信,从预赛到决赛,李彦郊的个人成绩不断进步。她坚定地表示:“攀岩这条路,我会坚持下去,总有一天能站在奥运会的领奖台上。”

逐梦新时代,青春更精彩。各地运动健儿正在各自赛道上追逐梦想、奋力拼搏,展现着青春的风采与竞技的魅力,也带动更多青少年参与到体育运动中。

(新华社南宁11月12日电)



## 诸暨:特色香榧产业助力百姓共富

11月11日,在浙江省诸暨市东白湖镇,香榧种植户参加香榧炒制大赛。

初冬时节,包括香榧炒制大赛、香榧盆景展、特色农产品展销、香榧年货直播节等活动在内的诸暨市东白湖镇香榧文化旅游节正式启动。东白湖镇以农事节庆为契机,通过创品牌、拓市场,不断提升农副产品的附加值和乡村旅游热度。

浙江绍兴诸暨市东白湖镇是香榧主产区之一,近年来,东白湖镇聚焦富民增收,吸引种植户、乡贤、青创客等群体参与推进香榧产业的发展。2022年以来,东白湖镇香榧特色露营地、精品民宿、香榧盆景等新业态已吸引游客约20万人次,香榧产业链已带动近6000户农户增收致富,户均年增收2万元以上,特色香榧产业成为百姓“摇钱树”,助力百姓共富。

新华社记者徐昱摄

## 简约 安全 精彩

### ——首届学青会一线观察

新华社记者何伟 吴俊宽 卢婵婷

11月的八桂大地,和风暖阳、丹桂飘香,第一届全国学生(青年)运动会正如如火如荼进行。这是广西承办的第一个竞技类全国性综合性运动会,当地按照“简约、安全、精彩”办赛要求,场馆建设、开幕式仪式到赛事安全保障和志愿服务等,各项工作稳妥有序、务实高效,持续践行着新风尚,助力年轻的运动员们尽情绽放青春风采,把最好的状态发挥到赛场上。

青春盛会“简约而不简单”

山石耸立、群山环抱,参加学青会的年轻运动员们在广西贺州姑婆山足球基地的绿茵场上尽情挥洒汗水,来自北京、广州、南宁等地的12支足球队在此进行男子足球公开组17-18岁组的激烈角逐,13日将决出冠军。

比赛场地距离贺州市姑婆山国家森林公园约20公里,足球场分布在群山之间,显得格外别致,这里曾是闲置多年的废弃尾矿库。

贺州市自然资源局副局长欧阳健介绍,这片区域过去是3座废弃尾矿库,为消除尾矿库、地质灾害等安全隐患,修复废弃矿区生态环境,贺州市结合全民健身活动和健康中国建设行动,引进社会资本开发运营姑婆山足球小镇项目,开展尾矿库生态修复,建设专业足球训练基地、运动康复疗养中心等设施。“这不仅解决了尾矿库、地质灾害等安全风险,还节约了国土资源,实现了‘多赢’效果。”

广西壮族自治区体育局副局长卢意文说,本届学青会共涉及48个比赛场馆,按照“能用不修、能修不建、能租不买”原则,大部分场馆为修缮改造。“学青会结束后,这些体育设施将得到可持续开发利用,在竞技体育、全民健身等领域继续发挥作用。”

学青会由全国青年运动会和全国学生运动会合并举办,教育部、国家体育总局、共青团中央共同主办,是深化体教融合的重要举措。本届学青会共设39个大项、805个小项,吸引了全国近1.8万名运动员齐聚广西,共赴青春之约。

本届学青会开幕式将绿色低碳的点火仪式与表演相融合。学青会开幕式总导演宋飞介绍,学青会火炬塔的设计理念和点火仪式以“青春聚能”为核心,全程践行绿色、低碳、环保的理念,点燃“聚能环”,微火燃烧直射云霄,寓意青春之光与苍穹相连。开幕式没有著名歌手或演员参与,约5000名大学生担任演职人员。

游泳校团组比赛参赛选手多、项目多,7天赛程共决出116块金牌。记者看到,比赛场地内不设颁奖台,当天所有比赛结束后,获奖运动员自行前往颁奖区领奖。颁奖区设置在仲裁、技术代表会议室门前的空间内,一组小型颁奖台,一套可移动式音响设备滚动播放着颁奖音乐,礼仪小姐端着奖牌、奖状、吉祥物在过道里列队,一个个项目的获奖运动员依次登台领奖,颁奖仪式现场简约而紧张。

赛场上,15岁的壮族女孩李彦郊从容自信,从预赛到决赛,李彦郊的个人成绩不断进步。她坚定地表示:“攀岩这条路,我会坚持下去,总有一天能站在奥运会的领奖台上。”

逐梦新时代,青春更精彩。各地运动健儿正在各自赛道上追逐梦想、奋力拼搏,展现着青春的风采与竞技的魅力,也带动更多青少年参与到体育运动中。

全力护航赛事安全举办

走进运动员村的运动员餐厅,各

类美食应有尽有,鲁粤风味、闽粤风味、清真风味、西餐风味、冷菜、烘焙、水果、冰淇淋……餐厅每天开放18小时,运动员比赛回来,随时可以补充能量。

运动员村委会餐饮服务工作人员许军介绍,为保障运动员食品安全、放心,他们从源头进行把控,严格按照食品安全标准加强监管,同时对食品进行48小时留样并随时检查。

南宁市市场监督管理局派出60多名工作人员进驻运动员村,对食材仓储、运输、厨房加工、餐厅供应等环节加强监管,筑牢食品安全屏障。此外,各地消防救援部门加强比赛现场巡查和值守,强化比赛场地火源管控,为运动员提供安全的竞赛环境。

在场馆内,1.65万名志愿者“小青芒”挥洒汗水、默默奉献,他们来自广西32所高校,经过层层筛选全面上岗服务。来自广西体育高等专科学校的志愿者陈俊文说:“我们每一名‘小青芒’如同一枚不可或缺的螺丝钉,在不同的岗位上齐心协力,劲往一处使。”

山东省代表团羽毛球队给“小青芒”送来一面锦旗,领队吕祥恩说,志愿者给运动员带来温暖贴心的服务,让大家在赛场上发挥出最佳状态,自开村以来,运动员村已收到600余封运动员的感谢信。“有你们的付出,我们感受温暖”“志愿者们付出了很多,我们心里特别热乎”……

尽享青春与竞技之美

学青会赛场上精彩纷呈,看点十足。在9日举行的大学乙组女子100米决赛中,亚运会冠军葛曼棋以11秒56的成绩夺得冠军。而在中学组女子100米比赛中,14岁小将陈好颖以11秒43的成绩夺得金牌,百米成绩甚至超过了前者。

“葛曼棋是我的人生偶像。”陈好颖赛后说。葛曼棋也在接受采访时对陈好颖“隔空喊话”:“我们在国家队等着你。”

田径项目中,刘英兰表现出色,成为赛会“五金王”。吴昊霖以10秒31刷新全国少年百米纪录,他说:“希望像刘翔、苏炳添那样站在奥运会跑道上。”链球赛场上,江苏刘玉琦以71米24的成绩轻松摘得金牌,他说希望明年能投到77米,争取参加明年奥运会。蹼泳赛场上,姚华莉超女子100米蹼泳和50米蹼泳两项世界青年纪录。举重赛场上,女子45公斤级比赛中福州市队徐璐璐85公斤的抓举成绩追平了世界纪录……

学青会不仅是切磋技艺的赛场,更是年轻人成长、多元化发展的舞台。“我把对手当作队友,把比赛当作训练。”在学青会攀岩女子随机速度比赛中夺冠后,北海队选手李彦郊这样分享夺冠秘诀。

赛场上,15岁的壮族女孩李彦郊从容自信,从预赛到决赛,李彦郊的个人成绩不断进步。她坚定地表示:“攀岩这条路,我会坚持下去,总有一天能站在奥运会的领奖台上。”

逐梦新时代,青春更精彩。各地运动健儿正在各自赛道上追逐梦想、奋力拼搏,展现着青春的风采与竞技的魅力,也带动更多青少年参与到体育运动中。

(新华社南宁11月12日电)

## 肺炎预防知多少

新华社北京11月12日电 支原体肺炎、细菌性肺炎……肺炎种类繁多,不仅是全球儿童死亡主要原因之一,也与其他各年龄段人群构成威胁。

肺炎一般指肺部感染性疾病,临床症状包括咳嗽、发热、呼吸困难等,严重时可能导致死亡。病毒、细菌、支原体、衣原体、真菌等病原体都能引起肺炎。导致肺炎的常见病原体包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等;引发细菌性肺炎的常见病

原体包括肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等;近期多发的支原体肺炎则是由名为肺炎支原体的微生物所致。这些可能导致肺炎的病原体常通过呼吸道飞沫、密切接触等方式传播。

虽然所有人都可能感染肺炎,但5岁以下和65岁以上人群以及慢性病患者、吸烟者感染肺炎的风险更高。根据联合国儿童基金会2023年公布的数据,目前全球每年有超过72.5万名5岁以下儿童因肺炎死亡,其中

包括约19万名新生儿。也就是说,全球每43秒就有一名5岁以下儿童死于肺炎。

采取预防措施可以减少肺炎的发生。一些会导致肺炎的细菌和病毒感染可通过接种疫苗预防,如接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,但目前并非所有种类肺炎都可以通过疫苗预防。

同时,人们可以通过健康的生活方式降低肺炎感染风险。日常生活中,要做到勤洗手,多通风,咳嗽或打

喷嚏时尽量遮住口鼻,必要时戴口罩;在呼吸道疾病流行季节,应减少前往人群聚集场所,注意消毒;尽量做到均衡饮食、适当运动、充足休息、不吸烟等。此外,母乳喂养有助预防新生儿肺炎。

专家提醒,有些人感染肺炎后症状轻微可以自愈,但如果病情严重一定要及时就医。在医生指导下使用药物,切忌盲目用药。例如,由于肺炎支原体没有细胞壁,对青霉素、头孢类等作用于细胞壁和阻碍细胞壁合成的抗生素有天然的耐药性,因而并不建议使用这些抗生素治疗。