

## 今年流感季可能早发、持续时间长,且多毒株并行传播

# 流感病毒变脸快 疫苗最好年年打

最近,日本全国已宣布进入流感流行季,比往年整整提前了五周,超过百所学校因学生感染而停课。与此同时,世界卫生组织(WHO)的监测数据显示,北半球各地的流感活动正在逐步升温,一场“冬季流感季”正在悄然逼近。专家预测,今年流感季可能早发、持续时间长,且多毒株并行传播。

年年都说流感,为什么疫苗也要年年打?听起来很专业的“换株”“变异压力”,又是什么意思?针对这些大家关心的问题,华山医院感染科副主任王新宇教授一一解答。

### 旧疫苗难认新病毒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要分为A型、B型和C型。王新宇说,流感年年都来,是因为病毒变得太快了。流感病毒的外壳上有两种关键“突起”蛋白:血凝素(H)和神经氨酸酶(N)。每次复制时,它

的基因都可能发生细微“拼写错误”,这些累积变化就叫抗原漂移。漂移多了,旧疫苗就“认不出”新病毒了。

今年,世界卫生组织更新了2025—2026年北半球流感疫苗的推荐组成,其中一个重要的变化是

H3N2亚型被“换株”。王新宇解释:“这显示科学家发现H3N2已发生明显变异。病毒在传播中不断发生小变异,疫苗就必须追赶,这就是所谓的‘变异压力’。”因此,如果不更新“配方”,免疫系统识别力就会打折扣。

### 接种疫苗可防重症

王新宇强调,我们每年都需要接种流感疫苗,一方面是因为疫苗配方每年都在针对流行毒株进行优化,另一方面,人体接种后产生的抗体水平通常仅能维持6个月至12个月,免疫保护效果会随时间逐渐减弱。

此外,接种疫苗能有效预防重症,显著降低住院和死亡风险。南半

球最新数据显示,今年流感疫苗的保护率约50%,即每两人中就有一人免于感染或重症。对于老人、孕妇、慢性病患者,这个数字意义重大。

什么时候打疫苗最合适?“北半球流感季通常从10月开始,12月至次年2月达到高峰。”王新宇解释,由于疫苗接种后需要约两周时间产生

抗体,10月~11月是接种的最佳窗口。

不过他强调,即便错过最佳时机,后续接种仍具保护意义。60岁以上老年人、6个月至5岁的儿童、慢性病患者、医务人员、教师、公共交通从业者,以及孕妇等重点人群,被推荐优先接种疫苗。

### 疫苗误解需要破除

有人问:“为什么打了疫苗还会感冒?”他解释,流感疫苗只预防流感病毒,并不能预防普通感冒。还有部分人认为“身体好就不用打”,这也是一种误区,流感也会在年轻人中引发心

肌炎、脑炎等严重并发症。

此外,很多人害怕打疫苗会引起副作用,然而事实上,流感疫苗使用数十年,安全性极高,常见反应仅为局部疼痛或低热。

“流感年年‘变脸’,但科学总能追上它的脚步。”王新宇呼吁,面对日本提前流行的警示,公众应及早接种疫苗,构建免疫屏障。“打疫苗不是怕流感,而是让流感怕你。”据《新民晚报》

### □星空有约

## “千年一遇”的彗星来了,如何观测?

新华社天津10月22日电(记者周润健)近期,C/2025 A6(Lemmon)彗星(以下简称莱蒙彗星)成为全球瞩目的对象。这是一颗“千年一遇”的彗星,10月21日刚刚过近地点,11月8日还将过近日点。这期间,如何观测与拍摄这颗彗星,听天文爱好者一道来。

每年都会有多颗彗星接近地球,但大部分因亮度不足或角度不佳难以观测。莱蒙彗星是今年以来观测到的最亮彗星,并且有望成为年度最亮彗星。这颗彗星今年1月被发现,亮度从21.5等跃升至4等至5等之间,其轨道周期约为1150年至1350年,是一颗长周期彗星。

连日来,北京、天津、四川、深圳、新疆等地天文爱好者在黎明或傍晚时分观测并拍到了这位“天外来客”。

的身影。

10月20日晚,天文爱好者王晋特意选择了空气通透、景色优美的云南泸沽湖作为拍摄地点。王晋告诉记者,泸沽湖如往常一般静谧而浪漫,这个看起来很平常的夜晚,被一位“天外来客”所打破。即将过近地点的莱蒙彗星,带着淡淡的尘埃尾和狭长的离子尾,在夜空中留下身影。“我通过长焦镜头,将莱蒙彗星的身姿与水面、格姆女神山、木船等元素融合在一起,展现出一种独特的视觉效果。”王晋说。

20日晚,天文爱好者刘东宇和赵忠华在北京门头沟区灵山路也对莱蒙彗星进行了拍摄和观察。刘东宇告诉记者:“这里海拔较高,光污染小,适合观测。我用相机拍了30分钟左右。在相机屏幕上,彗星的尾巴

清晰可见,很容易分辨。在此过程中,我尝试使用双筒望远镜目视观察,勉强能够看到彗尾。”

经过近日点之后,莱蒙彗星在北半球会越来越难以观测到。星联CSVA联合发起人蒋晨明表示,在近地点到近日点这段时间内,傍晚可以看到莱蒙彗星出现在西北至西边的天空。

他提醒,由于每天可观测时间窗口很短,感兴趣的公众在观测或拍摄时动作要快,器材、机位等都要提前准备好;尽可能远离城市,到无灯光影响且视野开阔的场所,如郊外、农村、山顶等;由于星光微弱,建议使用赤道仪,连续间隔拍摄多张,再进行后期堆栈处理,以便还原更多彗星细节;入秋后天气寒凉,户外观测一定要注意安全和防寒保暖。

### □节令之美

## 霜降:防寒润燥养身心

□新华社记者 马丽娟 唐紫宸 杨植森

“风卷清云尽,空天万里霜。”10月23日迎来秋天最后一个节气——霜降。天地渐归岑寂,在宁夏南部的六盘山深处,霜花悄然凝结于枝叶之上。寒霜浸染山林,为原本绚烂的秋色镀上银边。

《月令七十二候集解》写道:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降时节,万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征,“秋燥”余威仍在,而气温骤降,寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气,霜降也意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳,润燥以养阴,顺时以养‘收’。”宁夏医科大学中医院教授郭斌说,霜降后应进一步调整作息,早卧晚起,使阳气得以潜藏,阴精充足,符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主,可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋肝明目、补肾益精,是我国传统药食同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏,最后一茬枸杞秋果正在紧张采摘中,食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

在银川市一家玺赞庄园枸杞专卖店内,枸杞原浆、锁鲜枸杞等产品引来许多消费者选购。“现代人养生追求方便快捷,这种开袋即饮的枸杞原浆很受年轻人欢迎。”店内销售员李宁说。

霜降前后,朔风猎猎,宁夏街头巷尾的茶铺里,氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗,枸杞红润,红枣甘香,玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮,茶汤入喉,润泽肺腑,一盏小小的八宝茶,凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅,红白相映,香暖四溢,漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为,霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示,霜降后,应以温补为主,可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类,和山药、红薯等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温,能有效驱散寒气、补益气血,还可搭配白萝卜等性平食材,平衡温燥。

宁夏滩羊,以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里,邀三五亲友享受美食,在肉的鲜美与汤的醇厚间,温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品,且须根据个体体质差异进行调整,否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀,深秋许多人容易手脚冰凉,睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药,有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍,人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴,更好保健助眠。

霜降时节,万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上,一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意,一把色泽红润的枸杞滋养身心,人们用传承千年的智慧安顿心神,深谙与自然和谐共处之道。

新华社银川10月22日电