

# 流感季即将到来 科学防护保健康

□新华社记者 顾天成 徐鹏航 龚雯

近期,全国多地气温骤降,呼吸道传染病进入高发季节。国家流感中心最新监测数据显示,我国南方省份流感活动呈现上升趋势,部分地区甲型H3N2流感病毒检测阳性率有所增加。专家提示,今年流感流行季即将到来,公众应尽早接种疫苗、做好日常防护,筑牢健康屏障。

## 流行季或提前,病毒未见重大变异

根据国家卫生健康委发布的《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》,流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行,其中甲型流感病毒可引起全球大流行。

“今年流行的主要毒株为甲型H3N2,与去年以甲型H1N1为主的流行态势有所不同。”上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任阮正上表示,根据国际监测数据,日本等国今年已提前进入流感流行期,我国与这些地

区人员往来频繁,输入风险不容忽视。

北京大学卫生应急管理中心教授刘珏认为,受国际人员往来及秋冬季寒冷气候等多重因素影响,我国部分地区可能在11月底至12月中旬迎来流感高峰。

有公众十分关心今年的流感病毒有无重大变异。“在病毒变异方面,目前日本境内流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主,尚未发现重大抗原变异或高致病性新毒株。病毒变异仍在预期内,尚未发现导致疫苗失效的重



科学防护保健康

新华社发 勾建山 作

大变异。”刘珏说。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇表示,当前国内多地监测

到流感病毒主流株型与去年不同,这并不是病毒突然“变猛”,而是流感病毒自然轮替的结果。

## 流感疫苗接种正当时

“接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。”上海市疾控中心免疫规划所所长黄卓英表示,流感疫苗能显著降低重症和死亡风险,尤其对儿童、老年人、慢性病患者等重点人群保护效果明确。

专家指出,每年世界卫生组织会根据全球流感病毒变异情况更新疫苗

组分,确保其与流行毒株匹配。今年上市的流感疫苗已包含针对甲型H3N2等预测毒株的抗原成分,公众无需等待“新疫苗”,而应尽早接种。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾建议,10月至11月是流感疫苗接种理想接种窗口,疫苗生效约需两周,越早接种越能及时建立免疫屏障。

记者查询上海市“随申办”App和“上海疾控”微信公众号发现,当地流感疫苗包含成人型、儿童型、通用型等种类,供应总体充足,市民可通过互联网平台预约就近接种。

北京市卫生健康委公布信息显示,今年北京市设置了471家流感疫苗接种门诊。全市60岁以上京籍老年

人、在校中小學生等人群的免费流感疫苗接种工作将于2025年11月底结束,自费接种工作将持续至2026年2月底。

“流感作为季节性呼吸道传染病,对全人群均有健康威胁。除‘一老一小’等重点人群外,各年龄层普通市民也应积极参与接种。”黄卓英说。

## 科学防护筑牢健康防线

国家疾控局近日发布“呼吸道传染病防控健康提示”,明确做好健康防护,有助于防范呼吸道合胞病毒感染、流行性感冒等多种秋冬季呼吸道传染病。

公众应保持良好的个人卫生习惯,包括勤洗手、多通风、科学佩戴口罩

罩、尽量避免前往人群密集场所等。家庭成员中如有流感患者,应尽量减少密切接触,做好环境清洁与消毒。

在医疗资源准备方面,多地已提前部署。北京、上海、广东等地医疗机构增设儿科夜间、午间和周末门诊。

部分地区推动以家庭为单位接种疫苗,构建“家庭免疫保护圈”。

中国疾控中心传染病所有关专家提醒,流感并非普通感冒,患者可能出现高热、肌肉酸痛、乏力等全身症状。若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等症

状,应及时就医,在医生指导下使用抗病毒药物,切勿盲目“预防性用药”。

随着秋冬呼吸道传染病高发期来临,专家呼吁公众增强防病意识,科学、理性应对,共同守护呼吸道健康。

新华社北京10月26日电

# 怎样算“有效”晒太阳？看影子就知道

随着年龄的增长,骨质疏松这个“静悄悄的流行病”可能正在向你逼近。体重过胖过瘦走极端、防晒过度缺维生素D、迷信“老来瘦”没肌肉……这些因素都在影响着骨骼健康。

在第30个世界骨质疏松日之际,中国健康促进与教育协会和中国健康促进基金会共同举办“2025年健康骨骼科普传播大会”,与会专家共同为公众骨骼健康支招儿。

## 这类“胖人”骨折风险高

北京协和医院内分泌科主任夏维波教授介绍,科学管理体重与骨骼健康密不可分。无论是低体重还是肥胖症,都会增加骨折风险,其中腹型肥胖的人、腰围更大的人骨折风险更高。同时,建议公众减少体脂尤其是内脏脂肪,同时通

过锻炼保持和增加肌肉量,以促进骨骼健康和全身健康。

与此同时,过度减重同样影响骨健康,福州大学附属省立医院内分泌科主任医师侯建明教授提醒,短期内过度减重会导致营养缺乏,钙、维生素D和蛋白质摄入不足,内分泌失调,激素水平的下降,骨代谢失衡,力学刺激减弱。尤其年轻女性过度减重情况下可能会引起内分泌代谢紊乱,雌激素水平降低,导致破骨细胞过度活跃,骨骼质量、强度下降,增加骨折的风险。

## 四五十岁是骨量下降拐点

苏州大学附属第二医院骨科主任医师徐又佳教授表示,正常的人体骨骼是非常坚硬的,但骨质疏松后从站立高度跌倒就可能会出现脆性骨折,尤其是椎

体、腕部、肱骨近端(肩部)和桡骨远端(腕部)四个部位。

徐又佳教授提醒公众,人的骨量从40岁—50岁开始出现下降的“拐点”,而骨量下降的拐点,就是我们应该重视增加骨量和预防骨质疏松的起点。

## 晒太阳有助合成维生素D

充足的光照能够帮助人体自身合成维生素D,过度防晒则会影响这一过程。什么样的阳光强度能帮助合成维生素D?中南大学代谢内分泌研究所所长谢忠建教授解释说,日常我们可以通过看阳光下自己影子的长度来判断。如果影子比自己身高长说明阳光中的紫外线强度不够,比身高短的情况下阳光中的紫外线强度才够。

与此同时,公众还可以通过维生素

D含量高的脂肪较多的海洋鱼类等食物获取维生素D。阳光照射不足的人群,也可以使用维生素D的补充剂,包括400单位、800单位、5000单位等不同口服剂型,还可以通过肌肉注射维生素D制剂来补充。

## 应对骨质疏松 光补钙还不够

单纯补钙还不足以应对骨质疏松。北京协和医院内分泌科副主任李梅表示,在治疗方面,除了钙和维生素D是非常重要的治疗基石外,还可以联合多种药物治疗。比如雌激素的替代疗法,使用双膦酸盐、地舒单抗等抑制骨丢失的药物,甲状旁腺素的类似物等促进骨形成的药物,还有双重作用的药物等。

据《北京青年报》