

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—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。”

实习生 张依文 本报记者 左妍



新民特写

社区学校特色课 拉满节气“仪式感”

对忙碌的你而言,“节气到了”是父母关于添衣或进补的叮咛,还是早已淹没在繁忙生活中的过往?在闵行区梅陇镇社区学校,这是一件有仪式感的事情。

明日霜降,今天上午,一堂“二十四节气皮艺布韵”课开讲。取两块圆形牛皮,以植鞣牛皮为“面皮”,铬鞣牛皮为“底皮”。在“面皮”上刻出图案,镂空部分衬上一块老布,将两块皮料缝合紧实,再用丙烯马克笔涂色装饰……一块块“霜降”主题杯垫在学员们手中诞生。59岁的林阿姨退休后忙着带孙子,如今孙子上幼儿园了,林阿姨得以悠闲从容

坐进教室,在一针一线中感知时节变化。两周前完成的“寒露”杯垫,如今成了小孙子的最爱。手作稍歇,授课教师李伟将节气故事娓娓道来,“九月中,气肃而凝,露结为霜……”

梅陇镇社区学校校长刘丽静介绍,从2021年起,学校邀请专业香道师、营养师、传统文化讲师和本校教师一起,创作了花艺制作、养生手作、饮食手作等三套二十四节气系列课程。雨水,烙一个五谷摄养单饼,采摘樱花制成香氛蜡牌,再绘制一把缠绕画油纸伞,感受春风春雨的和煦浪漫;芒种,烧一道苦瓜

酿肉,做一块金银花精油皂,自制一瓶花露水,那是独属初夏的味道;白露,用银耳、百合、雪梨、川贝粉和冰糖煮一碗润燥五白羹,别一枚昙花古风发簪,将银杏叶做成挂饰,凝固秋日浪漫;大寒,一壶核桃玫瑰炖茶梨、一个香雪兰花艺花篮、一个养生足浴包,用热烈色泽和香气,驱散冬日严寒……

2024年,融合非遗皮艺布韵技艺的“二十四节气皮艺布韵”课程全新亮相,将节气民俗、物候与诗句转化为皮艺设计语言。

小小的教室,容量有限。每次报名,名额都在几分钟内“秒没”。为了惠及更多人

群,梅陇镇社区学校将课时内容拍摄录制成系列微课,在“学习强国”上海学习平台等平台推送,也将线下课程送入社区、园区、企业、商圈。为了让下一代加深对传统文化的理解,今年招募了24名中小学生“小陇人”,请他们和父母一起动手制作中华美食,拍摄短视频。

“我们还在继续开发二十四节气相关课程,比如舞蹈和诗词鉴赏课程。”刘丽静期待,每一位参与者都能在繁忙的现代生活中找到一片宁静之地,与自然节律同频共振。

本报记者 陆梓华 实习生 张依文



秋花摇曳处 地肤知秋浓

申城“一夜入秋”,金山区朱泾镇花开海上生态园秋意渐浓。园内格桑花花海在微风中漾起柔粉与纯白的波浪,地肤植株边缘悄然晕开一抹羞涩的绯红,醉蝶花颤动着粉紫色花穗,与百日草等编织出秋日限定浪漫。 本报记者 陶磊 摄影报道

“铁路畅行”常旅客会员服务优化升级 积分可兑换办理座位升席

本报讯 (记者 金志刚)10月20日起,中国国家铁路集团有限公司优化升级“铁路畅行”常旅客会员服务,对14至28周岁持居民身份证、港澳台居民居住证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、外国人永久居留身份证的常旅客会员实施更大幅度的积分优惠,会员积分在兑换火车票的基础上,新增座位升席功能,常旅客会员积分的应用场景进一步拓展,旅客将获得更多实惠。

目前,普通常旅客会员购票乘车后可获得票面金额5倍的积分,年满60周岁的老年常旅客会员可获得票面金额15倍的积分,为普通常旅客会员的3倍。今后,14至28周岁的常旅客会员购票乘车后将获得票面金额

10倍的积分,为普通常旅客会员的两倍。选择购买学生优惠票的常旅客会员暂不叠加双倍积分优惠。

今后,常旅客会员积分应用场景将新增列车座位升席功能,会员本人可使用积分在列车上兑换办理原车票未乘区间内的任意区间座位的升席。乘车途中,会员可扫描座椅扶手上的“铁路畅行”二维码登记升席需求,也可直接联系列车工作人员办理;列车工作人员将根据列车座席空余情况及时进行处理。使用会员积分升席后的新车票不能办理退票、改签业务,因不可抗力或铁路责任造成升席车票不能使用时,可办理退票,升席车票未乘区间的积分将返回会员账户。

别让听力悄悄“溜走” 防治耳鸣耳聋刻不容缓

耳鸣、耳聋、头晕等症状,常因未引起明显不适而被忽视,甚至被视为“常态”。然而,医生提醒,这些症状正是听力系统发出的“求救信号”,尤其是威胁老年人听力的隐形“杀手”。因忽视症状、拖延治疗,最终导致不可逆耳聋的案例屡见不鲜。一旦发现听力异常或持续耳鸣,务必尽早就医排查,切莫拖延。

□ 薛冰

切不可盲目用药或轻信偏方,以免延误最佳治疗时机。为助力公众听力健康,新民健康特邀擅长治疗耳鸣、耳聋的耳鼻喉科专家送出50个专家面对面健康咨询名额。凡耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔的患者都可以拨打新民健康咨询热线021-52921343报名抢名额,也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至16628762602。

◆报名截止时间:10月28日15:00

■特邀专家



徐志忠
副主任医师

擅长:耳鸣耳聋、中耳炎、鼓膜穿孔、美尼尔、耳前瘻管等各类耳部疾病。



敖华飞
主任医师/教授/
硕士生导师

擅长:耳鸣耳聋、听力下降、中耳炎、美尼尔、眩晕、骨膜穿孔等各类耳部疾病。

耳鸣耳聋 摧毁的远不止是听力!

耳鼻咽喉科专家指出,耳聋耳鸣的危害远超想象。长期耳聋会减少大脑接收的声音刺激,可能导致听觉中枢功能加速衰退,不仅加重耳聋,更是脑萎缩、老年痴呆症的重要诱因之一。

同时,耳鸣耳聋严重影响心理健康。患者易出现心烦意乱、焦虑、抑郁等情绪。夜晚耳鸣加剧更会导致失眠,形成恶性循环。在生活层面,听不清、沟通不畅会降低工作效率,使人逐渐疏离社交,变得孤僻。长期求医问药带来的经济压力,还可能影响家庭和睦。它虽不致命,却能全方位拉低生活品质。

科学防治是关键: 个性化治疗是上策!

面对耳鸣耳聋,正确的应对之道是科学、及时的治疗。耳鼻咽喉专家强调,治疗的关键在于“早”和“准”。患病后应尽快到正规医院查明病因,采取个性化治疗方案。