

明年元旦起，“甩一甩”水银体温计淡出市场



规范操作，电子体温计同样精准

明年起禁止生产水银体温计！电子体温计准确性可靠吗？家中该备哪一种？

这两天，一则关于“水银体温计血压计明年起禁产”的消息冲上热搜，引发热议。

记者查阅发现，早在2020年10月，在“国家药监局综合司关于履行《关于汞的水俣公约》有关事项的通知”中就提出，自2026年1月1日起，我国将全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。

好用精准但也脆弱

水银体温计使用方便、测量精准；但同时，它也非常脆弱——尤其是大力把温度用下去的时候，只要不小心碰到哪里，体温计就碎了。

“水银体温计破碎后，内部汞（水银）会迅速挥发或扩散，通过多种途径对人体和环境造成损害。”上

海长海医院老年科陈海涛副主任医师解释，体温计破碎后，汞珠会迅速挥发为无色无味的蒸气，室内温度越高挥发越快。一支含1克汞的体温计破碎后，15平方米房间的汞浓度会短时飙升，吸入后会损伤中枢神经、呼吸、生殖及肾脏系统；直接接触汞珠可能引发接触性皮炎，皮肤有破损时汞会通过伤口侵入人体内；体温计的玻璃碎片还可能扎伤皮肤，诱发感染；而一旦误食汞会腐蚀胃肠道黏膜，引发呕吐、腹痛等症状，汞还会在体内蓄积，严重时危及生命。

记者获悉，不仅是我国禁产水银体温计，在国际上，它早就归入淘汰之列——2007年欧盟颁布法令后，欧洲国家已经逐步用电子体温计取代了水银体温计。不仅仅是因

为汞对人体有健康危害，更因为汞

金属会对环境造成巨大的污染。

一旦破碎科学处理

上海长海医院老年科主治医师涂莘茜介绍，水银体温计破碎后，需科学处理，阻断风险扩散。“要迅速让儿童、孕妇及宠物离开污染房间，防止踩踏或接触汞珠；关闭空调、地暖等取暖设备，减缓汞挥发；同时打开所有门窗持续通风，降低汞蒸气浓度。”

据了解，正确的处理方式是：用硬纸板或塑料板轻轻聚拢大汞珠，铲起后放入密封容器（如玻璃瓶），容器内加少量清水隔绝空气，减少挥发；用透明胶带粘贴或湿润棉签蘸取细小汞珠，借助手电筒照射查找角落、缝隙中的反光汞珠，确保无遗漏；汞珠落在衣物、被褥上，清理后充分晾晒；落在地毯或狭窄缝隙中难以清理时，联系专业人员处理。

医生说，处理完毕后，房间继续开窗通风至少24小时，条件允许可

通风3天以上，有汞检测仪的，需确保浓度低于0.01毫克/立方米。

方法不对测温不准

很多人觉得，水银体温计测得比电子体温计更准，真的如此吗？

陈海涛告诉记者，两者准确性无本质区别，“家庭日常使用中，选择合格电子体温计并规范操作，完全能满足准确测温需求，兼顾安全与便捷。”

不少人有过这样的体验：明明发热了，电子体温计却显示正常，这是怎么回事？医生解释，发热其实是身体核心深处的体温升高，但平常测量体温，通常是测量腋下、额头、耳道等外周部位，这就存在误差的可能性；此外，测量方法不准确，比如，腋窝没夹紧、耳道角度不对、额头出汗等等，也会影响结果。

涂莘茜介绍，接触式电子体温计无汞安全、测量快，适配全家庭，

使用习惯与水银体温计接近，合格产品精度足够日常使用；耳温枪测鼓膜温度，最贴近人体真实体温，测量速度快，适合需要快速测温的场景；额温枪则是非接触式设计，精度相对较低，更适合宝宝睡眠时初步筛查，或公共场合快速测温。

医生建议：6个月以上婴幼儿或好动儿童可选耳温枪，速测精准，适配儿童的特性；追求便捷或需夜间筛查就选额温枪，操作灵活，不打扰睡眠；老人和普通成人选电子体温计，操作简单、性价比高，符合日常使用需求——不同部位（腋下、舌头、肛门）不要用同一只体温计，测量时要保证测量头完全夹紧，测量时间要足够。

陈海涛还提醒，要认准医疗级认证，避开低价劣质产品；另外优先选操作简单、显示清晰的款式，适配老人、新手使用。 本报记者 郁阳

申城流感高峰期将至 飞沫和接触是主要传播途径

市疾控：“K型”非新流感病毒，戴口罩勤洗手仍是预防关键

秋冬季节是流感高发季。近期，一种名为“K型”的新型流感又在网络引发关注。上海市疾病预防控制中心指出，“K型”并不是一种新的流感病毒，它仍属于甲型H3N2流感病毒。近期本市甲型H3N2亚型流感病毒占绝对流行优势，超过95%；预计12月中下旬至2026年1月上旬进入高流行期，建议少去人群密集、通风差的场所，若去应科学佩戴口罩，认真洗手。

专家介绍，流感病毒并非“单打独斗”，而是有一个庞大的家族，它分为甲（A）、乙（B）、丙（C）、丁（D）四个型，平时引起人群季节性流感的主要还是甲、乙型。

流感病毒每年都会发生一些细微的变化，科学家为了追踪这些微小的变化，会像绘制“家族树”一样，给甲流病毒划分出更细的分支。“K亚分支”就是这样一个分支代号。它不是一种新流感病毒，仍属于甲型H3N2流感病毒。

据了解，流感病毒的传播能力很强，主要通过两种途径“偷袭”人体——飞沫传播和接触传播。“感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，会喷出带有病毒的飞沫，这些飞沫在空气中能停留一段时间，其他人吸入后就可能被感染。因此，在人群密集的地方，戴口罩是很有效的防护措施。”疾控专家解释，“病毒也会附着在门把手、桌子等物品表面，存活时间可达数小时。如果手接触到这些被污染的物品，再摸口鼻，病毒就会趁机进入体内——这就是为什么强调‘勤洗手’的原因。”

记者从市疾控获悉，目前申城已进入流感流行季，但未超过近三年最高水平，根据最新监测情况，近期本市流感病例报告数呈快速上升趋势。模型预测全市疫情可能在12月中下旬达峰。峰值时间整体较往年冬春流行季的典型峰值时间（通常集中在12月下旬至次年3月间）有所前移，提示今冬

流感季节性活动启动较早。

流感病毒传播迅速，易在学生、幼托机构等人群密集场所发生聚集性疫情，近期发生在上述单位的流感聚集性疫情数量也较前一阶段有明显上升。

专家建议：尽早前往设有免疫接种门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗，除预防感染外，还可减少重症风险。如果出现发热、咳嗽、咽痛等症状，要及时休息，避免带病上班、上学；症状较重时及时就医，在医生指导下使用抗流感病毒药物，避免自行滥用抗生素。在流感高发期，尽量少去人群密集、通风差的场所；外出时规范佩戴口罩，回家后用肥皂或洗手液认真洗手，揉搓时间不少于20秒。规律作息、均衡饮食、适量运动，增强免疫力；同时要注意室内通风，每天开窗通风2—3次，每次30分钟以上，减少室内病毒浓度。

本报记者 郁阳

捐赠珍贵文物 赓续科学家精神

上海交通大学钱学森图书馆今天举行文物捐赠仪式，钱学森之子钱永刚向图书馆捐赠33本相册、2400余张珍贵历史照片，涵盖钱学森生平各阶段影像，以及梁启超、胡适、蒋百里参加巴黎和会的合影等极具史料价值的重要文物。该批捐赠进一步丰富了钱学森图书馆馆藏资源，为科学家精神研究提供全新实物支撑。

为纪念人民科学家钱学森归国70周年、诞辰114周年，科学家精神主题剧目创演活动汇报展示暨科学家精神融入“大思政课”建设学术研讨会在交大徐汇校园举行。

本报记者 陶磊 易蓉 摄影报道



多国禁止未成年人使用社交平台引热议 培养核实信息准确性技能更重要



日前，一则消息引发全球关注：12月10日起，澳大利亚正式启动针对青少年儿童群体的社交平台禁令，要求各大社交平台公司必须确保该国16岁以下人群无法在其平台上开设账户。此前，英国、丹麦、西班牙等多个国家也已经通过不同形式，对青少年使用社交平台作出严苛限制。

面对扑面而来的信息浪潮，一个“禁”字，是否就能为未成年人罩上“金钟罩”？昨天，为期10天的2025联合国全球媒介与信息素养周·上海站在卢湾教育文体中心启动，联合国教科文组织总部媒介与信息素养项目官员奥利维耶·范博克斯特尔(Olivier Van Bockstael)透露，联合国教科文组织将在2026年发布一份面向父母的媒介与信息素养指南，帮助家庭建立健康的信息习惯。

“越来越多的政府开始对社交媒体实施基于年龄的限制。这些限制可能减少了接触机会，但并未教授青少年在网络空间中航行所需的批判性技能。没有媒介与信息素养，限制措施可能只会带来虚假的安全感。”奥利维耶透露，2024年，联合国会员国通过了《未来契约》，正式承认媒介与信息素养对所有公民都至关重要，并承诺到2030年将其纳入学校课程。然而，一项上月发布的最新全球评估显示，仅有17个国家制定了专门的媒介与信息素养政策，仅43%的国家在正式教学中包含了媒介与信息素养的内容。许多国家仍只关注数字技术技能，而忽视了培养学生的批判性思维和道德内核，恰恰后者才是媒介素养的精髓所在。

“人们常常怀着善意分享内容。但若缺乏核实信息准确性或理解其传播方式的技能，即便是善意的行为也可能造成伤害。尤其是在危机时刻，误导性信息会快速传播。”奥利维耶认为，媒介与信息素养并非与生俱来，“凭借批判性思维，以及对信息如何影响我们选择的更深入理解，人们可以改变自己的行为。他们可以从被动的分享者转变为真相的积极捍卫者。他们不仅可以避开谣言，更可以反击谣言”。他认为，媒介与信息素养不仅关乎识别虚假信息，更关乎在一个错误信息可能像病毒一样危险的世界中，构建社会的韧性。

如何穿过信息的汪洋、打破信息茧房，抵达真相？人民日报上海分社原副社长、复旦大学新闻学院特聘教授李泓冰指出，让技术拥有人文温度，让媒体提供专业事实核查，让公众对漫天信息流拥有批判性思维，都是渡“海”之舟。在这个过程中，青少年可以成为“小先生”，带动一个家庭乃至一个社区，让理性思维和人文关怀重回社会，让现在的数字时代充满温度，也为未来培养能够跟数字时代和谐共生的人才队伍。

活动现场，黄浦区学生新闻社成立。作为校园小记者，上海外国语大学附属大境初级中学顾文妍和伙伴们发现，很多同学们为俯卧撑头疼。他们一起用AI为团队梳理逻辑、提供思路，通过亲身参与运动核实数据。她感叹，媒介素养是“驾驭科技、挖掘人心温度”的能力。除了学会新技术，更要拥有一颗充满爱的心。上海市实验小学朱辰羲和伙伴们完成对人形机器人运动会这一选题的报道时，领悟到媒介素养的核心是“主动提问、探索答案”，而AI替代不了的是少年对世界的好奇心。

本报记者 陆梓华