

# 流感进入快速上升期 这样预防还来得及

近日，中国疾病预防控制中心发布数据显示，在全国门急诊流感样病例中，流感阳性率接近45%，整体进入中流行水平，部分省份已达高流行水平，呈快速上升趋势。

监测数据显示，流行高峰一般出现在12月中下旬至1月初，之后将进入下降阶段。



## 流感和普通感冒有何不同

流感是流感病毒导致的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，当前我国流感流行毒株以甲型H3N2亚型为主。每年的流行毒株是甲型H3N2亚型、甲型H1N1流感、乙型中的一个亚型或多个亚型，每年优势毒株不同是流感的正常规律。

### 流感如何传播？

**飞沫传播**：如打喷嚏、咳嗽或说话时会产生带有病毒的飞沫，他人吸入这些飞沫后，病毒可能进入体内通过间接接触而传播。

**接触传播**：如触摸口鼻、眼睛等部位后病毒可能通过手传播到物体上，如把手放在键盘、门把手、开关等处，他人再接触这些被病毒污染的物体后极易发生被感染。

**如何区分流感与普通感冒？**  
普通感冒主要折腾鼻子和喉咙，病原：可由不同种类病毒感染引发，为自限性疾病。

**症状**：集中在鼻咽部，如鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痛。全身症状轻微，一般不发烧或仅低烧，通常一周内自愈。

**传染性弱**，很少引发严重并发症。

**流感是对全身系统的猛烈攻击**，病原：由特定的流感病毒引起，为自限性疾病。

**症状**：发病急，全身症状重。主要表现为突发高热（常达39~40）、畏寒、剧烈头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力。

**传染性强**，易引发大范围传播。

对于婴幼儿、老年人、孕妇及有慢性基础病者等高风险人群，可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，甚至危及生命。

### 出现流感症状如何应对？

患病期间注意居家休息，避免前往公共场所或与他人近距离接触，直至症状基本消失。

若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等迹象，应及时就医。高危人群感染后建议尽早就诊。

患者与家人保持适当距离，建议分餐，加强通风，接触后及时洗手。

以下人群是流感重症高风险人群，需重点防护：婴幼儿、孕妇、老年人患有慢性基础疾病（如心肺疾病、糖尿病、免疫抑制等）的人。

## 如何进行日常防护

**勤洗手**：使用肥皂和流动水，或使用含酒精的洗手液。

**佩戴口罩**：科学规范佩戴口罩，预防呼吸道传染病。

**增强体质**：保持充足睡眠、均衡

饮食、适量运动。

**开窗通风**：保持室内的空气流通。

**避免聚集**：在流感高发季，尽量少去人群密集的场所。

**呼吸道礼仪**：咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾或手肘遮住口鼻。

**机构防控**：学校、托幼机构等单位应该加强晨午检、消毒和疫情监测。

## 别等中招 及时接种流感疫苗很重要

面对流感疫苗这一防护利器，不少人心存困惑：流感都暴发了，现在打疫苗还来得及吗？打完还可能中招，疫苗到底有没有用？去年刚接种过，今年还用再打吗？

现在接种疫苗来不来得及？

流感活动持续上升，不少人认为最佳疫苗接种期已过，此时打疫苗为时已晚，实则不然。

专家表示，流感疫苗接种后产生抗体需要2-4周的时间，整个流感季接种疫苗都能产生抗体，能起到一定保护作用。

接种后仍可能感染，流感疫苗是否有效？

据世界卫生组织估计，流感病毒的季节性流行可导致全球平均每年约300万-500万重症病例，29万-65万呼吸道疾病相关死亡。

而流感疫苗是目前医学上预防流感最经济、最有效的武器，核心作用不在于完全避免感染，而在于显

著降低重症率和死亡率。

专家表示，接种疫苗之后，甲流（H3N2）造成重症、死亡的风险会明显降低，对普通人群来说风险可降低超40%，老年人和孩子的风险降低比例更高。

去年打过流感疫苗，今年用不用再打？流感疫苗的免疫保护具有时效性。接种疫苗后产生的抗体通常维持6-9个月，超过1年保护效力基本消失。

世界卫生组织每年依据全球监测数据预测新一年度流行的毒株，建议每年接种最新疫苗，以获得最优保护效果。

11月3日，中国疾病预防控制中心发布《中国流感疫苗预防接种技术指南（2025-2026）》。指南明确，与上一年度相比，本年度对甲型H3N2流感病毒亚型疫苗组分进行了更换。这意味着，保护将更精准。

哪类人群不能接种流感疫苗？

以下两类人群属于绝对禁忌：对流感疫苗成分过敏者。

过去接种流感疫苗出现严重过敏反应人群。

流感疫苗分为两大类：一是灭活疫苗，可将病毒完全杀灭；二是减毒活疫苗，仅降低病毒毒性，保留其活性。免疫力低下人群，如2-4岁哮喘儿童、基础疾病患者、孕妇、免疫抑制剂使用者等，不建议接种减毒活疫苗，但可正常接种灭活疫苗。

什么时期不能接种流感疫苗？

不建议在急性感染发病期接种流感疫苗，需等症状消失，身体基本恢复后再去接种。部分基础性病患者感染后可能身体比较虚弱，需先咨询医生，综合评估自身身体状况后选择合适的接种时间。

（来源：央视新闻 微信公众号《流感进入快速上升期！别等中招，这样预防还来得及》）

## 我国首次繁育出子三代中华鲟

首批全人工繁殖的子三代中华鲟于近日在中国长江三峡集团有限公司长江珍稀鱼类保育中心诞生。这是我国首次繁育出子三代中华鲟，标志着中华鲟人工保种和规模化繁育进入新阶段。

据介绍，此次参与繁殖的亲鱼为三峡集团所属长江生物多样性研究中心自主培育的子二代中华鲟，其中雌鱼13龄、雄鱼14龄。为确保繁育质量，科研团队早在年初便对亲鱼进行严格筛选，并开展长达数月的营养强化与环境模拟调控。随着黄金繁殖窗口开启，科研人员于11月6日、7日对发育成熟的雄、雌亲鱼实施人工催产和受精。

监测显示，该批鱼卵人工授精结果理想，受精率达95%以上。经过5天孵化，获得子三代幼苗11.2万尾。

子三代的诞生，证实了子二代中华鲟完全具备在人工环境下成熟并繁育后代的能力。长江生物多样性研究中心副主任姜伟表示，未来，保有量更大的子二代中华鲟将接替子一代，成为繁育主力。人工种群建设将进入可持续、规模化繁育的新阶段。

中华鲟是我国特有的珍稀洄游鱼类，是世界现存鱼类中最原始的种类之一，被誉为“活化石”。20世纪80年代，我国科研人员利用野生中华鲟亲鱼人工繁殖培育出子一代，2009年，子一代成功繁殖出子二代。三峡集团表示，将以子三代繁育成功为新起点，建立“人工+自然”保护技术体系，为复壮中华鲟野生种群奠定理论基础，提供技术支撑。

（来源：科普中国 微信公众号《我国首次繁育出子三代中华鲟》）

## 草木有语：乌桕



乌桕

秋冬的绚丽多彩大多是植物们的功劳，有些植物会在这个时节迎来高光时刻。枫树红了脸庞，银杏披上金装，空气里弥漫着清甜的桂香。让我们一起走进初冬的画卷，解读身边这些植物的奇妙物语。

乌桕，大戟科乌桕属落叶乔木，也叫木子树、桕子树、腊子树等，树高可达15米，树冠整齐、叶形秀丽，春秋两季叶色红艳夺目，不下丹枫，有“乌桕赤于枫，园林二月中之赞名”。

乌桕是中国特有树种，已有1400多年的栽培历史，对环境具有很强的适应性，能够在不同的土壤条件下生长。

乌桕叶辨识度很高，叶子菱形带尾尖，叶色会随着季节的变换而变化。春天，枝头长出新叶，是一抹嫩嫩的、淡淡的胭脂红；夏天，树叶长成，变成团团簇簇的绿色；秋天，乌桕叶变得绚丽多彩，由绿叶变成黄的、红的、橙的、紫的，鲜艳夺目。

乌桕的果实为蒴果，呈梨状球形，未成熟的果实外皮草绿色，每个果实里藏着3粒种子，成熟时果壳变黑并开裂，里面的种子就显露了出来。这些种子最外层包裹着白色蜡质假种皮，缀满整个枝头。

乌桕的种子富含脂类，可以为鸟类提供高热量的脂肪酸，在城市中是不少鸟类赖以过冬的重要食物。

乌桕全身是宝，其种子可榨油，用于制肥皂、油漆等。木材坚韧，可用于制作家具。此外，乌桕的根皮、树皮、叶还具有药用价值。

（来源：学习强国 网站《科普知识|草木有语：乌桕》）