

# 流感疫苗预防接种指南

流感与普通感冒不同。流感病毒传染性强，人群普遍易感，感染后症状往往较普通感冒重。

接种疫苗是预防流感及减少重症的有效方式。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023~2024)》指出，所有大于等于6月龄且无接种禁忌者都建议接种流感疫苗。流感疫苗分为灭活疫苗和减毒活疫苗。灭活疫苗有三价和四价两种，适用于大于等于6月龄人群；减毒活疫苗仅有三价一种，适用于3岁至17岁且无接种禁忌的健康人群。其中，流感疫苗中的“价”代表可预防的流感病毒型别。

我国北方流感流行季多在11月至次年3月，接种疫苗后通常需2周至4周才能产生具有保护水平的抗体，因此，流感流行季来临前是接种的最佳时期，专家建议不晚于10月底前完成接种。

有人担心早接种会早失效，其实流感疫苗最优保护期一般为6个月至8个月，提前1个月至2个月接种，对预防效果影响不大。对于流行季尚未完成流感疫苗接种的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群，在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种，仍能起到很好的预防保护作用。

流感病毒变异快，每年流行毒株都可能不同，且接种后抗体水平会随时间下降，需每年接种才能获得针对当年流行毒株的保护，同时人群疫苗接种还能助力建立免疫屏障，减少病毒传播。

流感疫苗接种通常在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院的预防接种门诊进行，6月龄以上人群可以按照疫苗说明书或接种医生推荐选择接种相应疫苗。

来源：学习强国

近日，县人民医院神经内三科陈丽平医生与呼吸内一科王艳华医生再次踏上通往观音堂示范区熟悉的山路，与观音堂卫生院赵祎副院长、王艳超医生及观音堂示范区滴水崖村村医郭关星组成联合服务队，开展暖冬行动，挨家挨户为村民送去健康关怀。图为在滴水崖村的一户农家小院里，服务队的医生围坐在刘大爷身边，像一家人拉家常般细致询问他的日常用药和身体状况。

吴菲 报道



## 感冒喝鸡汤 到底管不管用

气温骤降，感冒的人多了。有的人认为，感冒时喝点鸡汤有助于身体的恢复。河南省洛阳新里程医院中医科中医师黄尚毅提醒，鸡汤虽然能辅助治疗感冒，但要对症饮用，喝错了反而会加重病情。

“从中医角度来说，感冒主要分为风寒感冒和风热感冒。对于风寒感冒，喝鸡汤确实有好处。”黄尚毅说，风寒感冒通常表现为怕冷、发热不明显、流清鼻涕、咳白色稀痰。这时喝一碗热鸡汤，能起到发散风寒、扶助正气的作用。鸡肉性温，能温中益气，正好对抗寒邪；热汤能促进气血运行，帮助身体发汗驱邪。

“如果是风热感冒，喝温补的鸡汤就等于火上浇油了。”黄尚毅说，风热感冒通常发热重、咽喉肿痛、咳

黄痰、流黄涕，这时应该清热。若是湿邪较重，伴有胸闷、苔腻等症状，也不宜过早进补，以免滋腻碍胃，反而留邪。“老年人体质复杂，多伴有基础病，如果感冒后出现高烧不退、呼吸困难等症状，一定要及时就医，不能单纯依赖食疗。”

黄尚毅建议，风寒感冒患者可以在鸡汤里适当加些“料”。比如加5片生姜、3段葱白，可以增强发散风寒的功效；加适量白萝卜，能理气化痰，缓解感冒后的咳嗽症状；加少许香菇，可以扶助正气，帮助身体恢复。

“感冒期间饮食要清淡，应把鸡汤表层的油撇掉再喝清汤。”黄尚毅说，感冒期间要多休息、多喝水，如果症状加重或三天不见好转，应及时就医。

来源：学习强国

## 健康·生活

2025-12-3 星期三

E-mail:baofengkuaibao4@163.com

## 羽绒制品选购“避坑”有技巧

“以前买羽绒服只看款式和厚度，今天才知道绒子含量是关键，学会了按压辨好坏，再也不会被‘假厚’羽绒服骗了。”近日，“在聚焦羽绒品质 守护消费安心——质量宣讲进商场”公益活动上，消费者张阿姨说。

本次活动聚焦“知识赋能供需两端，筑牢买卖双重安全”，一边由专家为商场管理团队及商户传授质量管理“金钥匙”，一边向消费者普及羽绒制品选购“避坑”技巧。中国纤维质量监测中心专家结合《纤维制品质量监督管理办法》，从进货查验的核心环节切入，细致讲解供货商资质核实、产品质量检验报告

查验的关键要点。

根据GB/T14272-2021要求，绒子含量≥50%的羽绒填充服装才能称为羽绒服。绒子含量越高，羽绒手感越柔软，蓬松度通常越高，在同等条件下其保暖性越好。活动中，专家将复杂的选购知识提炼为“看、摸、闻、压”四大口诀：看标签，认准GB/T14272执行标准，重点关注绒子含量、充绒量；摸手感，优质羽绒柔软细腻无硬物凸起；闻气味，清洁羽绒无刺鼻异味；轻按压，松手后快速回弹说明蓬松度佳。

来源：人民日报

## 隔日禁食 + 锻炼=脂肪肝克星

美国伊利诺伊大学芝加哥分校的营养研究人员对80名非酒精性脂肪肝患者进行的研究发现，那些遵循隔日禁食和锻炼的人能够改善他们的健康状况。

研究人员报告说，在3个月的时间里，锻炼并隔日禁食（一天饮食不受限制，第二天摄入500卡路里或更少）的人胰岛素敏感性增加、肝脏脂肪减少、体重和ALT（丙氨酸转氨酶）下降。

大约65%的肥胖成年人患有非酒精性脂肪肝，其与胰岛素抵抗和II型糖尿病的发展密切相关。如果不加以控制，脂肪肝疾病会导致更严重的并发症，如肝硬化或肝功能衰竭。

临床试验的参与者被随机分配到4组中的一组：

隔日禁食组、有氧运动组、联合组和对照组。饮食组的参与者被跟踪他们的食物摄入量，运动组的参与者每天使用椭圆机1小时，每周5天。研究发现，只节食或只运动的人没有看到同样的改善，这加强了这两种相对便宜的生活方式对整体健康和对抗脂肪肝等慢性病的重要性。

除了看到代谢指标的改善外，研究还发现，在试验期间没有发生严重的安全事件。研究人员称，这是第一项调查间歇性禁食结合运动对非酒精性脂肪肝疾病预后影响的研究。与对照组相比，联合干预对于减轻肥胖和非酒精性脂肪肝患者的体重、脂肪量、腰围、丙氨酸转氨酶、空腹胰岛素、胰岛素抵抗和增加胰岛素敏感性是有效的。

来源：人民网

棉柔巾和绵柔巾究竟有啥区别？纯棉和全棉的衣服，到底哪种更舒服？一文了解。

很多衣服名字里带“棉”，但根本不是棉：泡泡棉、云朵棉，其实原料是聚酯纤维。

羽绒棉、太空棉、记忆棉、水洗棉……原料也是聚酯纤维。

铂金棉、钻石棉，感觉造价不菲，但原料都是化纤。

化纤和聚酯纤维是由什么制成的？

我国是世界上最大的塑料生产国和消费国，在五花八门的废塑料中，塑料瓶绝对是回收界的顶流。由于大部分塑料瓶都属于食品级的PET（聚对苯二甲酸乙二醇酯），是制作化纤、涤纶、聚酯纤维的绝佳原料。

衣服的水洗标如果标注是全涤，其实就是100%聚酯纤维；如果标注是冰丝，其实也是化纤；如果标注牛奶丝，就是90%以上涤纶与氨纶的混纺面料，而涤纶其实也是聚酯纤维。

纯棉≠全棉

如果一件衣服写着“纯棉”，意味着棉花之外还有化纤，含棉量75%以上，都可以叫“纯棉”，但只有含棉量100%的衣服，才可以叫“全棉”。

现在很多人洗脸，已经不用毛巾改用棉柔巾了，但要小心有些商家玩起了文字游戏，用“绵”偷换了“棉”。

棉柔巾的原料是纯棉花，而绵柔巾的主要成分是化纤，生产过程中，硫酸、二硫化碳等化学原料可能被大量使用，若处理不当导致化学残留超标，长期接触会损害皮肤屏障，甚至对神经系统造成影响。而且，它的成本只有棉纤维的一半甚至三分之一。

来源：中新网

你买的是棉柔巾还是绵柔巾

一字之差天壤之别