

流感来了,怎么看? 怎么防? 怎么治?

□记者 许雄

新华社太原11月16日电 随着天气转寒,近期不少人开始受到流感困扰。中国疾病预防控制中心公布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2025年第45周)》显示,当前我国已进入呼吸道传染病高发季节,疫情总体呈上升趋势,流感活动进入快速上升阶段,并将持续一段时间。专家表示,流感与普通感冒不同,传染性强,对特定人群危险性高,冬春季节要格外重视,提前预防。一旦发病,及早就医,进行针对性治疗。

流感与普通感冒:这些区别要分清

山西白求恩医院预防保健科主任高芳表示,与普通感冒不同,流感可导致39摄氏度以上的高热和身体疼痛,且传染性极强,在潜伏期内同样具有传染性。对于有高血压、心脏病、糖尿病等基础性疾病的老年群体,流感重症还可能引发更严重的病症。

预防关键:疫苗接种最有效

“每年接种流感疫苗,是预防流感最有效、最经济的方式。”高芳说,因为流感病毒毒株每年会发生变异。

专家提醒,特殊群体在接种流感疫苗前,要进行专门的评估。例如,在三个月内进行过心脏支架植入的患者和有疫苗过敏史的人群,就不建议接种。对一些处于慢性疾病的急性期,或本身就处于发热期和疾病感染期的患者,也不建议接种。还有部分老年人疾病较多,也需谨慎接种。

“流感疫苗是成熟和安全的。但仍不排除不良反应的可能。”高芳提醒,接种疫苗后,在接种点留观30分钟是很有必要的。

日常防护:这些习惯要坚持

勤洗手、多通风、戴口罩、少去人多的地方等预防措施,也是预防流感的重要手段。

“免疫力强,自然不容易感

染,即便感染后,症状也相对较轻。这就要求我们合理饮食,同时要保持合理的运动量。睡眠方面,要杜绝熬夜,成年人平均保证每天7到8小时睡眠。此外,长期精神压力大,也会削弱免疫力,要保持一个好的心态。”高芳说。

就医提示:出现这些症状别拖延

专家提示,如果发生高热、身体疼痛,应及时就医。

“在流感的流行期内,同样也会流行鼻病毒、呼吸道合胞病毒等其他病毒。如果自行判断,误判可能性高。即便服用了抗病毒药物,也可能不对症,治疗效果有限。”高芳提醒,面对流感,广大患者要改变自行服药的习惯,要根据医院诊断确定感染的病原体进行针对性治疗。

对于部分群众有服用板蓝根冲剂预防和治疗感冒的习惯。专家提示,板蓝根冲剂对普通感冒初期口干、咽痒时,效果较好;但对流感的针对性不强,更没必要日常饮用。

国际快讯

日本鹿儿岛火山多次喷发 烟雾最高至4400米

据新华社东京11月16日电 据日本气象厅16日消息,位于日本鹿儿岛县的樱岛南岳山顶火山口当日多次喷发,火山烟雾最高达到4400米。目前暂无人员伤亡报告。

日本气象厅说,当地时间16日0时57分左右,樱岛南岳山顶火山口喷发,火山烟雾高度达到4400米。第二次喷发发生于当地时间2时28分左右,火山烟雾高度达到3700米。当地时间8时50分左右发生第三次喷发,火山烟雾高度达到2500米。

目前,日本气象厅把樱岛火山警戒级别维持在3级,即限制入山。日本的火山喷发共有5个警戒级别,5级为最高,即须从危险的居住地区离开避难。记者 陈泽安 李子越

俄宇航员太空办理线上业务 生物识别技术30秒搞定

新华社符拉迪沃斯托克11月16日电 俄罗斯国家航天集团15日发布消息说,俄宇航员阿列克谢·祖布里茨基当天在国际空间站内使用生物识别技术,在俄“国家服务”网站上成功办理了一项业务。

据介绍,祖布里茨基用生物识别技术在太空登录俄“国家服务”网站,在线办理了一项禁止申请手机SIM卡的业务,全程仅耗时30秒。办理这项业务后,他人即使持有祖布里茨基的证件,也不能以他的名义申请手机SIM卡。

“国家服务”是俄政府打造的政务服务门户网站,用户可在线申请驾照、预约医生、缴税、办理文件手续等。该网站可使用用户名和密码登录,也可通过面部识别登录。记者 孙萍

澳大利亚赛车失控撞看台 致9人受伤

据新华社悉尼11月16日电 澳大利亚警方15日发表声明说,在该国新南威尔士州北部城镇沃尔卡当晚举行的一场“撞车大赛”中,一辆赛车冲破围栏撞上看台,造成9人受伤,其中1人伤势危急。

新南威尔士州警方15日说,现场观众在第一时间对伤者进行了施救,随后赶到的救护人员将7名男性和2名女性伤者送往当地医院。其中,一名54岁的男子伤势危急,另有3人伤势严重。

据当地媒体报道,驾驶事故所涉赛车的车手在比赛中与另外一辆赛车发生碰撞后失去知觉,他的脚卡在油门上,致使车辆无法停止,最终冲破围栏并撞上看台。

记者 梁有昶 齐紫剑

海峡两岸茶博会开幕

11月16日,第十七届海峡两岸茶业博览会在福建省武夷山市举行。本届茶博会以“‘三茶’统筹·融合发展”为主题,设置展位2300个,展览面积4.8万平方米。



↑ 11月16日,一名主播在现场直播。 新华社发 黄杰敏 摄

↳ 11月16日拍摄的“万里茶道”馆。 新华社发 陈颖 摄

“拉索”首次揭示黑洞在宇宙线起源中的作用

据新华社北京电 记者11月16日从中国科学院获悉,位于四川省稻城县的高海拔宇宙线观测站“拉索”(LHAASO)首次系统性探测到五个由黑洞和伴星相互作用形成的微类星体的超高能伽马射线信号,产生这些辐射的粒子能量处于宇宙线能谱的“膝”区。

高能伽马射线源,被认为是宇宙线起源线索。

“膝”是宇宙线的能谱(宇宙线数量在粒子能量上的分布)在3千万亿电子伏附近呈现出的一个拐折结构,形状类似人体膝关节。“膝”及以上能量更高的宇宙线数量急剧减少。

这项发现表明,微类星体是强大的“粒子加速器”,可将宇宙线加速至“膝”及以上的高能量,为破解困扰学界多年的宇宙线“膝”形成之谜提供了关键的观测证据,并为最终解决这一难题指出了新的突破方向。

记者 刘祯 吴晓颖

四川发现新物种马边鼬

据新华社11月16日电 记者从中国科学院动物研究所获悉,科研团队在四川马边大风顶国家级自然保护区发现一新物种,并根据发现地将其命名为:马边鼬。近日,相关研究成果发表于国际学术期刊《系统与进化杂志》。该物种是我国自1992年发现缺齿伶鼬后新发现的食肉目鼬

科动物物种。

2024年7月至8月,科研团队在保护区开展小型兽类生物多样性调查时采集到了三只鼬物种的标本。团队通过整合基因组和形态数据,确定其为一新物种。

马边鼬体型小巧,能够进入狭窄的裂缝与洞穴,捕捉昆虫和小型啮齿动物;被毛短而致密,

背、腹间毛色分界线明显;腹面从下吻至颈部为白色,颈部向后至整体腹部逐渐过渡为黄色。

科研人员认为,马边鼬的发现,为理解这一类群的物种分化提供了重要见解,也进一步突显了横断山脉地区,尤其是四川盆地周边山脉的生物多样性保护价值。 记者 张海磊



11月15日,在俄罗斯符拉迪沃斯托克,一名女孩与狗互动。当天,俄罗斯远东城市符拉迪沃斯托克举行宠物领养慈善活动。 新华社发