

流感季即将到来 科学防护保健康

新华社记者 顾天成 徐鹏航 龚雯

近期，全国多地气温骤降，呼吸道传染病已经进入高发季节。国家流感中心最新监测数据显示，我国南方省份流感活动呈现上升趋势，部分地区甲型H3N2流感病毒检测阳性率有所增加。专家提示，今年流感流行季即将到来，公众应尽早接种疫苗、做好日常防护，筑牢健康屏障。

流行季或提前，病毒未见重大变异

根据国家卫生健康委发布的《流行性感冒诊疗方案（2025年版）》，流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行，其中甲型流感病毒可引起全球大流行。

“今年流行的主要毒株为甲型H3N2，与去年以甲型H1N1为主的流行态势有所不同。”上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任阮正上表示，根据国际监测数据，日本等国今年已提前进入流感流行期，我国与这些地区人员往来频繁，输入风险不容忽视。

北京大学卫生应急管理中心教授刘

珏认为，受国际人员往来及秋冬季寒冷气候等多重因素影响，我国部分地区可能在11月底至12月中旬迎来流感高峰。

有公众十分关心今年的流感病毒有无重大变异。“在病毒变异方面，目前日本境内流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主，尚未发现重大抗原变异或高致病性新毒株。病毒变异仍在预期内，尚未发现导致疫苗失效的重大变异。”刘珏说。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇表示，当前国内多地监测到流感病毒主流株型与去年不同，这并不是病毒突然“变猛”，而是流感病毒自然轮替的结果。

流感疫苗接种正当时

“接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。”上海市疾控中心免疫规划所所长黄卓英表示，流感疫苗能显著降低重症和死亡风险，尤其对儿童、老年人、慢性病患者等重点人群保护效果明确。

专家指出，每年世界卫生组织会根据全球流感病毒变异情况更新疫苗组分，确

保其与流行毒株匹配。今年上市的流感疫苗已包含针对甲型H3N2等预测毒株的抗原成分，公众无需等待“新疫苗”，而应尽早接种。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾建议，10月至11月是流感疫苗理想接种窗口，疫苗生效约需两周，越早接种越能及时建立免疫屏障。

记者查询上海市“随申办”App和“上海疾控”微信公众号发现，当地流感疫苗包含成人型、儿童型、通用型等种类，供应总体充足，市民可通过互联网平台预约就近接种。

北京市卫生健康委公布信息显示，今年北京市设置了471家流感疫苗接种门诊。全市60岁以上京籍老年人、在校中小学生等人群的免费流感疫苗接种工作将于2025年11月底结束，自费接种工作将持续至2026年2月底。

“流感作为季节性呼吸道传染病，对全人群均有健康威胁。除‘一老一小’等重点人群外，各年龄层普通市民也应积极参与接种。”黄卓英说。

科学防护筑牢健康防线

国家疾控局近日发布“呼吸道传染病防控健康提示”，明确做好健康防护，有助于防范呼吸道合胞病毒感染、流行性感冒等多种秋冬季呼吸道传染病。

公众应保持良好的个人卫生习惯，包括勤洗手、多通风、科学佩戴口罩、尽量避免前往人群密集场所等。家庭成员中如有流感患者，应尽量减少密切接触，做好环境清洁与消毒。

在医疗资源准备方面，多地已提前部署。北京、上海、广东等地医疗机构增设儿科夜间、午间和周末门诊。部分地区推动以家庭为单位接种疫苗，构建“家庭免疫保护圈”。

中国疾控中心传染病所有关专家提醒，流感并非普通感冒，患者可能出现高热、肌肉酸痛、乏力等全身症状。若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等症状，应及时就医，在医生指导下使用抗病毒药物，切勿盲目“预防性用药”。

随着秋冬呼吸道感染病高发期来临，专家呼吁公众增强防病意识，科学、理性应对，共同守护呼吸道健康。



11月2日在北京奥林匹克公园拍摄的银杏林秋景。深秋时节，草木色彩斑斓，与秋水相映成景，在晴空白云下铺展出一幅美丽画卷。

（新华社发 牛云岗 摄）

碧涧流红叶

新研究揭示生育哺乳降低乳腺癌风险的机制

生育和哺乳可以降低妇女罹患乳腺癌的风险，过去普遍认为与怀孕相关的激素变化是主要因素，但澳大利亚一项新研究发现，乳腺组织内的免疫变化才是关键。这一研究成果可能为乳腺癌防治带来全新思路。

澳大利亚彼得·麦卡勒癌症中心教授谢琳·洛伊领导的这项研究发现，母乳喂养对妇女的免疫系统会有持续的影响，曾经哺乳过的女性在分娩后的几十年里，乳腺组织中仍然存在更多CD8+ T细胞。这种特殊免疫细胞就像乳腺组织内的“保镖”，随时准备攻击可能癌变的异常细胞。

研究认为，这种保护作用可能是在进化过程中形成的，用来在产后脆弱期保护母亲，但如今它也能降低乳腺癌风险，尤其是侵袭性更强的三阴性乳腺癌。

洛伊在新闻公报中解释说，完成怀孕、哺乳和乳腺恢复的完整周期，会使这些T细胞在乳腺组织中积聚。临床前实验证实了其保护作用。当引入乳腺癌细胞时，具有完整生育史的实验模型能显著延缓或抑制肿瘤生长，但前提是T细胞必须存在。

洛伊说：“通过研究逾千名乳腺癌患者数据，我们发现母乳喂养者的肿瘤组织中保护性T细胞数量更多，且部分患者群体确诊乳腺癌后的生存时间更长。”

这一研究结果已发表在英国《自然》杂志上。（新华社记者 徐海静）

（新华社发 牛云岗 摄）

◆视野

儿童规律且充足的睡眠可降低肥胖风险

新加坡一项新研究显示，儿童若能每天规律睡眠不少于9小时，其肥胖风险比睡眠不足的同龄人更低，这种关联在男孩中更为明显。

新加坡科技研究局等机构研究人员日前在国际学术期刊《肥胖》上发表论文说，他们分析了638名儿童的情况，这些儿童平均年龄10.2岁，其中男孩占51%。

结果显示，每天规律睡眠不少于9小时的男孩，肥胖风险比睡眠不足的同龄对照者低51%。那些有规律地达到推荐睡眠时长的男孩，身体各部位脂肪含量均明显较低，他们血液中与慢性炎症及心脏病风险相关的炎症标志物水平也较低。

这项研究在女孩中也观察到类似情况，但关联性相对较弱，这表明睡眠对脂肪储存的影响可能会因生理或行为差异而不同。

研究人员表示，许多学龄儿童平日睡眠不足，往往寄望于通过“周末补觉”弥补，但这种做法不能有效降低肥胖风险。只有在工作日与周末都保持充足睡眠，才会对儿童有明显的健康益处。

（新华社记者 舒畅）

疼痛也是疾病 专家提示不要“硬扛”

新华社记者 徐鹏航

从腰痛、颈椎病，到带状疱疹灼烧般的神经痛，再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛，影响着许多患者的生活质量和身心健康。

每年十月第三个周一所在周是中国镇痛周，在此期间召开的学术会议上，记者采访了相关专家。

影响生活质量的第三大健康问题

对于疼痛，有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为，疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“持续疼痛本身也是一种疾病。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍，疼痛分为急性疼痛和慢性疼痛，3个月以上的持续性或反复发作的疼痛即为慢性疼痛。

他表示，一方面，疼痛可能是身体的“预警信号”，暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面，疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍，还会导致各系统功能失调、免疫力低下，降低患者生活质量。

“忍一忍”疼痛是否会减轻？恰恰相反。北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍，慢性疼痛的长期存在不仅持续影响患者的日常生活，而且会引发中枢敏化和外周敏化，导致身体“越来越怕疼”。例如，一个慢性疼痛患者可能会发现，原本不会引起不适的压力或摩擦现在却变得异常痛苦。

专家提示，疼痛不要忍，出现急性或慢性疼痛，都要及时就医，排查躯体疾病，并用专业手段缓解疼痛。

减少疼痛需科学治疗

随着医学研究的发展，新理念、新技术不断涌现，针对许多疼痛问题，已经有药物治疗、物理治疗、微创介入治疗等多种手段。

“疼痛微创介入治疗以其创伤小、效果好且安全性高等特点，已广泛用于慢性肌肉骨骼疼痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等疾病的治疗。”李水清说，药物等保守治疗无效或无法耐受药物不良反应的患者，可选择此方法治疗。

越来越多的临床研究证明，把疼痛管理好，患者的治疗效果也会更好。“以膝关节痛为例，在治疗过程中，缓解疼痛能够改善患者的运动、睡眠、消化、心肺功能等，对疾病本身的好转也有很大促进作用。”樊碧发说。

对于会带来剧烈神经痛的带状疱疹，目前已有疫苗可以进行预防。“带状疱疹是一种复发性疾病，当出现免疫力低下、过度劳累等情况时，体内潜伏的病毒就会导致疾病发作。”樊碧发建议，50岁以上人群应积极接种带状疱疹疫苗。

让疼痛管理更可行

面对众多患者的需求，当前，全国已有超3000家医院设立了疼痛科。然而，让疼痛管理更可行，仍然面临挑战。

“我国疼痛医疗资源存在结构性矛盾，基层医疗机构在专科医师、诊疗设备配备等方面有较大差距。”中国科学院院士韩济生说，破解这些难题，需要推动优质疼痛医疗资源扩容下沉。

中国中西医结合学会疼痛学专业委员会主任委员熊东林表示，县域疼痛科要走中西医结合的路径，针灸、贴敷等中医技法设备简单、费用低廉，与西医结合能够更好地服务基层群众。

当下，多方力量正在行动。国家卫生健康委开展疼痛综合管理试点工作，规范疼痛综合管理流程，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平；中日友好医院疼痛科打造“全国疼痛规范化诊疗培训平台”，已累计培训基层医师超3万人次；《针对慢性疼痛的客观量化评估体系》等发布，让疼痛管理进一步标准化……

“加强慢性疼痛的全程管理，是从以疾病为中心转向以患者为中心的重要内容。”樊碧发说，让更多人得到规范的疼痛治疗，不仅是医学问题，更关乎民生福祉。

多位专家建议，要进一步构建以疼痛科为主的慢性疼痛多学科诊疗平台，加强基层学科建设，让疼痛患者在家门口就能享受到规范、有效、便捷的诊疗服务。

◆健康科普

多食超加工食品对男性生育能力有害



法国国家科学研究中心参与的一项新研究表明，在热量摄入相同的情况下，富含超加工食品的饮食不仅不利于体重管理，还会对男性生殖功能产生负面影响。研究成果已于28日发表在美国《细胞·代谢》月刊上。

超加工食品指经过一系列复杂的工业加工制作，添加香料、色素、增味剂、乳化剂等多种食品添加剂，普遍含有高糖、高盐、高脂肪、低蛋白、低膳食纤维、低微量营养素的食物，如糖果、饼干、冰淇淋、薯条和含糖饮料等。

为探究超加工食品对健康的影响，研究人员让43名年龄在20至35岁之间、身体健康的男性接受了两种热量相同的饮食方案。在方案一中，77%的热量来自超加工食品（如牛肉汉堡、奶油培根意面等）；而在方案二中，66%的热量来自未经工业加工的食物（如水果、蔬菜、谷物等）。

参与者先遵循其中一种饮食方案三周，然后恢复三个月的日常饮食，之后再遵循三周的另一种饮食方案。研究人员对他们定期抽血、进行精液分析以及体重等检测。

结果显示，富含超加工食品的饮食方案使大多数参与者的促卵泡激素（刺激精子生成的激素）和睾酮（男性生育能力关键激素）水平下降。研究还观察到精子运动能力下降的趋势。

法国国家科学研究中心代谢表观遗传学研究主任罗曼·巴雷斯说，由于女性卵细胞采集更为复杂，该研究未涉及女性，但“观察到的效应很可能并非男性独有”。（新华社记者 罗毓）