

欢迎扫码订阅
《科普时报》



科普时报

2025年12月12日
星期五
第413期
今日16版

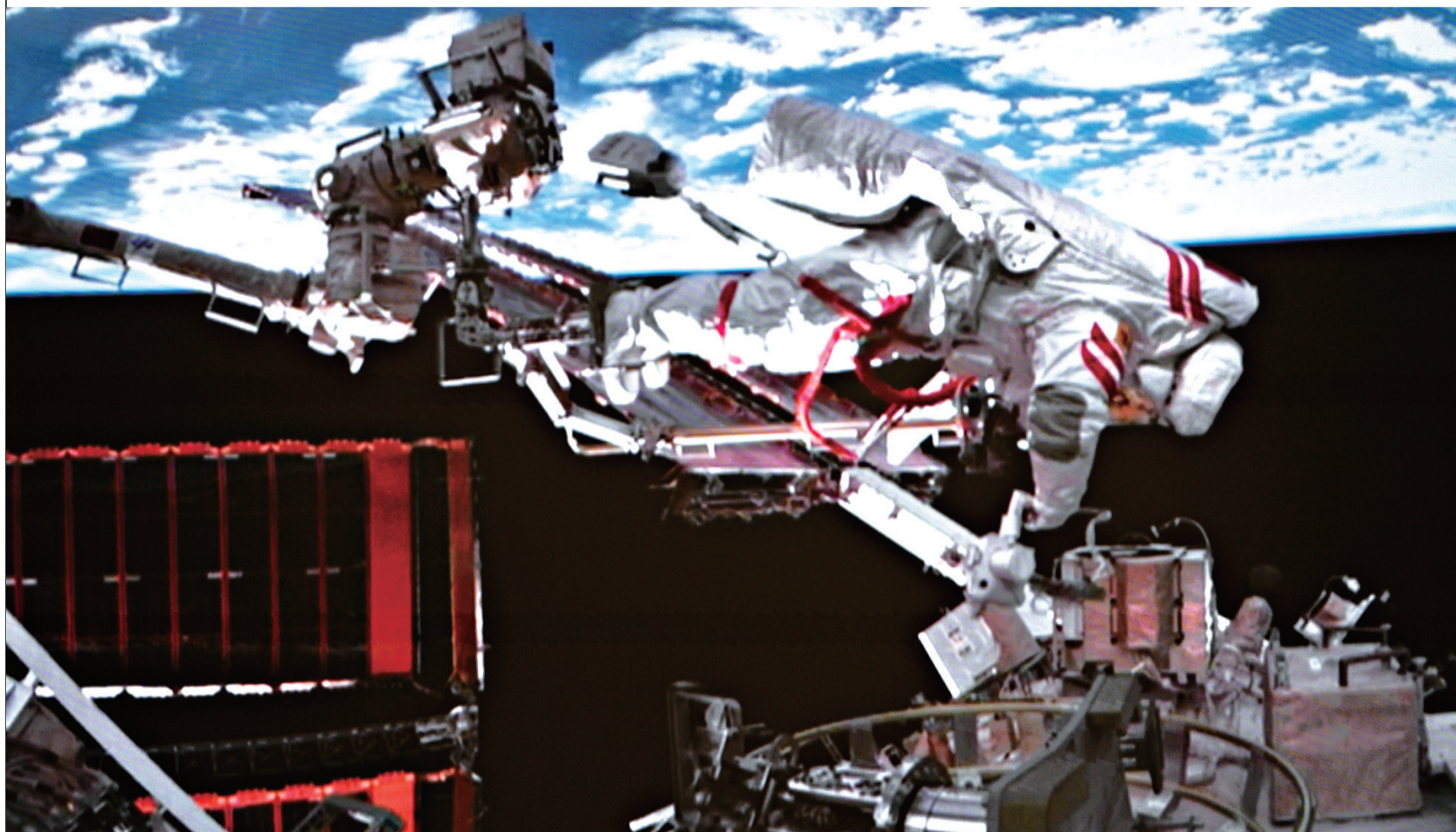
科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号 CN 11-0303

代号1-178

神舟二十一号航天员完成第一次出舱活动



12月9日18时45分,经过约8小时的出舱活动,神舟二十一号乘组航天员张陆、武飞、张洪章密切协同,圆满完成第一次出舱活动,完成了神舟二十号飞船返回舱舷窗巡检拍照等任务。图为12月9日在北京航天飞行控制中心屏幕上拍摄的神舟二十一号乘组航天员张陆在舱外工作的画面。 新华社记者 刘艺 摄

今年流感为何如此“凶”

□ 科普时报记者 陈杰

这个冬天,流感来势有点猛!

中国疾病预防控制中心最新监测数据显示,全国已有17个省份处于流感高流行水平——相较于往年,今年流感季不仅来得早,强度也更高。

“流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要在冬春季流行,特点是传染性强、传播快、症状重。”解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任韩国敬解释,流感病毒分为甲、乙、丙、丁四个型别,其中甲型流感病毒是目前唯一能够引发全球大流行的病毒类型。

今年流感“来势汹汹”,核心原因在于流行毒株的更迭与变异。

韩国敬说,当前国内流感优势毒株为甲型H3N2亚型,占比已超过95%,取代了上一流行季的主导毒株甲型H1N1。“更关键的是,甲型H3N2亚型还出现了‘K型’变异株,其表面的血凝素蛋白发生变异后,与人体呼吸道细胞的黏附能力显著增强,传播力也大幅提升。”

此外,今年流感还呈现出“流感病毒+其他呼吸道病毒”共同流行的态势,鼻病毒、呼吸道合胞病毒均处于活跃状态。不少人前脚刚恢复,后脚就被另一种病毒“补刀”,甚至出现同时感染甲流和乙流的情况。

即便如此,很多人依然无法区分自己患的是流感还是普通感冒。

“流感并非普通感冒的‘升级版’,二者在严重程度存在本质区别。”浙江大学医学院附属第二医院全科医学科副主任童钰铃说,普通感冒多因为受凉、淋雨、过度疲劳或者鼻病毒等感染引起,主要“折腾”鼻子、喉咙,以鼻塞、流涕、打喷嚏为主,发烧少或低烧,全身症状轻;流感则是全身“受攻击”,患者多会出现39-40℃持续高热、剧烈头痛、全身肌肉酸痛和极度乏力,部分患者还会有呕吐、腹泻等症状,重症患者甚至有生命危险。

对抗流感,最有效的预防办法就是打流感疫苗。

童钰铃提醒,尽管接种疫苗并不能100%预防流感,但能减轻症状,减少重症与死亡的发生,为构建群体免疫屏障贡献力量。“日常生活中,勤洗手、科学佩戴口罩、定期开窗通风,都是切断流感传播途径的有效方法。”

如果不幸“中招”,也无需过度恐慌。

专家建议,既往身体健康、症状较轻者,可以居家隔离休息,对症使用退热止痛药物,症状消失48小时后再恢复正常活动;一旦出现持续高烧超3天不退、呼吸困难、胸痛、意识模糊、呕吐、腹泻等情况,应及时就医;儿童、老年人、孕妇,以及患有慢性基础性疾病的特定人群,感染后容易发展为重症,应尽早寻求医疗帮助。

“今年流感势头确实猛,我们要做的是既不恐慌,也不掉以轻心。”韩国敬提醒,做好疫苗接种和日常防护,掌握科学的应对方法,就能有效保护自己和家人,平稳度过这个流感高发季。

本期导读

- 02版
《疯狂动物城2》中的盖瑞,到底是什么蛇
- 03版
嗨,南极中山站!您的“快递”已抵达
- 05版
国际山岳日:认识中国的“大地脊梁”
- 07版
揭秘生物间谍技术的隐蔽战场
- 09版
清代军机处为何能高效运转近200年
- 11版
流感高发季,清热解毒药和秋梨膏不能乱吃