

秋冬防流感关键在“早”

疫苗接种+卫生习惯 筑牢双重防护线



□见习记者 唐秀婷
通讯员 龙皖江

立冬节气已过,寒意渐浓,流感也即将进入高发季节。面对这位每年都不缺席的“健康考官”,我们该如何应对?近日,记者采访了相关医生,为大家送上“健康锦囊”。

流感≠普通感冒

“目前我市尚未进入流感季,但从往年规律来看,11月中下旬流感病例会逐渐增多,高峰期通常出现在12月到次年1月。”安庆市立医院感染性疾病科副主任医师王康告诉记者,“去年流感季期间,高峰时段门诊单日接诊的流感患者超过80名。”

很多人常把流感和普通感冒混为一谈,但二者其实存在明显区别。“普通感冒往往起病较急,但症状较轻,主要表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽,很少发烧,一般5-7天就能自愈,很少引起流行。”王康介绍,“流感则是由流感病毒引起的急性呼吸道感染,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播,是一种传染性强、传播速度快的疾病。”

流感病毒可以分为甲、乙、丙、

丁4大类,中国疾控中心最新发布的流感监测周报显示,今年流行的流感病毒以甲型H3N2为主。流感病毒的潜伏期一般为1至4天,多为2天。感染流感病毒后,患者多出现发热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等全身症状,体温可达39~40℃。

流感的危害不仅在于发病时的难受,更在于其可能引发的并发症。肺炎是流感最常见的并发症,此外还可能引起神经系统损伤、心脏损伤、急性肾损伤、肌炎甚至休克等严重情况。“老年人、5岁以下儿童、慢性病患者、孕妇以及免疫功能低下者等都属于高危人群。这类人群感染流感病毒后更容易出现并发症,需要格外注意。”王康举例说,“去年就曾有80多岁的老人因流感并发肺炎和肾功能衰竭,最终不幸去世。”

王康强调,“有流感样症状的市民,尤其是高危人群,切勿自行用药或硬扛,一定要及时到医院就诊。目前临床上常用的抗病毒药物有奥司他韦、玛巴洛沙韦等药物,在发病48小时内使用效果显著。”

构筑双重健康防线

接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。近日,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)》,建议所有6月龄及以上且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。

在艺术创作和个人追求上,有怎样的规划?

虞文兵:文华奖对于我个人而言,是一个需要“归零”的起点。这份荣誉是压力,更是鞭策。它肯定了《太阳山上》这部剧作在艺术探索上的成功,也肯定了我对李安本这一角色的诠释。但走下领奖台,一切从头开始。

首先,我要继续深耕技艺,保持“练”字诀。戏曲演员的功夫一天不练自己知道,两天不练同行知道,三天不练观众就知道。无论是唱念做打,还是对角色的理解深度,都需要持续不断地精进。我会紧跟前辈的步伐,沉下心来,继续打磨。

其次,是守正创新。黄梅戏是优秀的传统艺术,我们要守住它的根,比如经典的唱腔、独特的韵味。但同时,也要为它注入新时代的生命力。《太阳山上》在传统唱腔中融入现代叙事和审美,是一次成功的尝试。未来,我希望能更多元题材的创作中,探索黄梅戏表达的更多可能性。

最后,是传承与回报。我是安庆养育的孩子,家乡的红色文化浸润了我。获得文华奖后,我多了一份责任,那就是当好家乡的“代言

与上一年度相比,今年的流感疫苗更新了“配方”,对甲型H3N2流感病毒亚型疫苗组分进行了更换,以提供更具有针对性的保护。专家提醒,通常接种流感疫苗2~4周后,可产生具有保护水平的抗体,因此最好在当地流感流行季前完成免疫接种,9至10月一般是最佳的接种时间。

日前安庆流感季尚未到来,11月接种流感疫苗仍不算太晚。“接种总比不接种要好,即便错过最佳时间,在流感季内接种也能起到一定的保护作用。”王康表示。记者从市疾控中心了解到,目前全市流感疫苗供应充足,共有160家接种单位提供流感疫苗接种服务,市民可就近选择接种点预约并及时接种,安心度过流感季。

除疫苗外,良好的个人卫生习惯同样是坚实的“健康盾牌”。在日常生活中,勤洗手、在咳嗽打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩口鼻,能有效阻断病毒传播。在流感高发季节,应尽量少前往人群拥挤、空气不流通的密闭场所,如需前往要规范佩戴口罩。室内则需每日开窗通风2至3次,每次不少于20分钟,并定期清洁、消毒常用物品表面。此外,保持健康的生活方式也至关重要。规律作息,保证营养均衡,摄入足够的维生素和矿物质;适量进行体育锻炼,避免过度劳累,从而筑牢自身免疫力的根基,让病毒无可乘之机。

医生最后提醒,面对流感高发季,大家不必过度紧张,但也不可掉以轻心,科学认识、正确预防、及时治疗才是守护健康的关键。

人”。我希望借助自己的微薄影响力,多宣传家乡的红色历史、秀美风光,让更多人知道太阳山的故事,了解安庆,走进安庆。

同时,我也会更多地参与到“戏曲进校园”等活动中,与年轻的学子们交流,希望能在他们心中种下黄梅戏的种子,为这门艺术的未来,尽一份心力。

感恩与黄梅戏的相遇,是它让我的生命有了滚烫的意义。未来的路还很长,但我心怀敬畏,也充满期待。每一次舞台灯光亮起,那一束光里,无数微尘翻涌,那既是绘出来时路,也将照亮一位守正创新者的未来路。

记者手记:

近三个小时的访谈,虞文兵的谈吐始终沉稳而深刻。他谈及角色时的专注,回顾往事时的动情,展望未来时的坚定,都让人感受到一位优秀演员对艺术的虔诚与思考。

在他身上,李安本的弧光与一位艺术家的成长轨迹完美交融。这或许正是表演艺术的至高境界:我们不是在扮演别人,而是在角色的生命轨迹中,不断地重新发现和塑造自己。

寒潮“入侵” 气温上演“速降秀”

本报讯(全媒体记者 程呈 见习记者 唐秀婷)刚刚过去的周末,安庆仿佛被秋天镀上了一层最完美的滤镜。天空澄澈如洗,阳光慷慨洒落,将每一个角落都烘烤得暖意融融,白天气温一度攀升至24℃,正是一派“风日晴和人意好”的景象。

然而季节的转换,往往只在一夜之间。今年下半年首次寒潮天气过程来了!此次寒潮天气过程以大风、强降温为主要特征,冷空气势力强劲,带来的降温堪称“断崖式”。预计冷空气过后,全市平均气温将普遍下降9至11℃。本次过程的最低气温将出现在19日清晨,届时寒意最为刺骨:山区最低气温低至-5~-2℃,其他地区也在-1~1℃徘徊。在此期间,高海拔山区可能会有雨夹雪或小雪飘落,为山峦点缀些许冬意。

气温上演“速降秀”,最高温度从昨日的24℃骤降至今日的7℃。街头画风突变,行人们纷纷“全副武装”,厚重的衣物取代了轻薄的秋装,匆匆步履间只有一个念头——尽快躲进温暖的室内。

此番“变脸”的背后,正是冷空气中的“王者”——寒潮在大举入侵。它不像寻常冷空气那样“小打小闹”,而是以“横扫千军”之势,让我国大部地区迅速进入“速冻”模式。据中央气象台介绍,此次寒潮过程呈现影响范围大、降温幅度大、大风强度强的特点,安庆自然也难免置身事外。

安庆市气象台11月16日15时21分发布寒潮蓝色预警信号,这也是今年下半年安庆首个寒潮预警信号。受强冷空气影响,我市48小时内平均气温将下降8℃以上,同时偏北风力增强至4到5级、阵风可达8级以上,冷空气过后,18-19日凌晨最低气温降至0℃左右。

气象专家提醒,公众需特别关注气象部门发布的相关预警预报信息,及时添加衣物,做好防风保暖措施,尤其要护好头部、颈部、腰腹部和膝关节,谨防感冒。



近日安庆天气情况:今日,小雨转晴,2~7℃;明日,晴,1~10℃。

(上接3版)懂得了何为“担当”,何为“传承”。我的视野被打开了,开始从只关注“小我”的得失,到思考“大我”的价值。这就像李安本在新四军队伍中,被集体的信念和牺牲精神所感化,内心格局不断扩大的过程。

所以,当我在演绎李安本完成最终转变,决定牺牲自己发出电波的那一刻,我所调动的情感,不仅是对革命先烈的敬仰,也包含了我个人对职业信念的确认和坚守。舞台上的那些台阶,于我而言,不再是冰冷的道具;那些角色,也不再仅仅是戏中人。他们有了生命的温度和重量——那是父亲用脊背扛起的家庭重担,是前辈艺术家们托付给我们的传承重任,也是每一个普通人,在各自人生的“太阳山”上攀登时,所背负的那份沉甸甸的责任。李安本找到了他的信仰归宿,而我也通过他,更清晰地明确了自己的艺术使命。

未来:荣誉归零,深耕技艺,守正创新

记者:文华奖是至高的荣誉,也是一个新的起点。展望未来,您