

# 流感病毒“进化”了吗？

## 专家：当前仍处于季节性流行水平

近日，有外媒报道，流感甲型H3N2病毒演变成新变种K亚分支，正导致一些国家的流感季比往常更严重。

### 1 预计未来流感活动还将进一步上升

中国疾病预防控制中心发布的最新一期流感监测周报显示，2025年第46周，南方省份检测到的3439份流感病毒阳性标本中3362份为甲型H3N2，北方省份检测到的3563份流感病毒阳性标本，3535份为甲型H3N2。数据表明，无论我国南方还是北方，甲型H3N2在流行毒株中均占绝对优势。

针对流感病毒“进化”得越来越强这一说法，中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示，当前仍处于季节性流行水平，并不是所谓的变异越来越强，进化越来越强。现阶段检出的病原体都是常见已知病原体，没有发现由未知病原体或者由这个病原体导致的新发传

染病。

彭质斌介绍，与上一流行季以甲型H1N1亚型为主要流行株不同，2025—2026流行季以甲型H3N2亚型为主要流行株，也存在着甲型H1N1亚型和B型(乙型)流感的共同流行，预计未来流感活动还将进一步上升。

那么，当季接种流感疫苗是否还有效？流感监测周报显示，国家流感中心对55株甲型H3N2流感毒株进行抗原性分析，其中24株(43.6%)为世卫组织推荐疫苗组分A/Croatia/10136RV/2023(鸡胚株)的类似株，31株(56.4%)为A/Croatia/10136RV/2023(鸡胚株)的低反应株；55株(100.0%)均为世卫组织推荐疫苗组分A/District of Columbia/27/2023(细胞株)的类似株。

相关专家解释，国家流感中心对分离到的毒株与世卫组织推荐的当季疫

苗组分中的对应同型别疫苗推荐株进行比较，结果表明疫苗对当前流感病毒仍然有较高匹配性，对H3N2来说，细胞培养株的疫苗效果要略优于鸡胚培养疫苗，这和病毒特性有关。进行抗原性分析的55株都是细胞株的类似株，表明毒株匹配度高。

### 2 一个流行季可能不止一种流感病毒亚型流行

“流感疫苗是覆盖了三种以上亚型的多价疫苗。”彭质斌提醒，一个流行季可能不止一种流感病毒亚型流行，不同的亚型之间是没有交叉保护的。即便感染了某种亚型的流感病毒，仍需接种流感疫苗预防其他亚型感染，建议公众尽早接种流感疫苗，减少感染、发病以及发生重症的风险。

中国疾控中心数据显示，全国流感活动已进入较快上升期，多数省份流感活动水平已达中流行水平，个别省份甚至达到高流行水平，全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情的数量显著增加，5—14岁的病例组流感病毒检测阳性率显著高于其他年龄组。

在流感季中，不少人应对感冒发烧症状存在一些误区。对此，北京地坛医院主任医师宋蕊提醒，感冒发烧后急于退烧可能会掩盖相关病情的变化和严重程度。发烧患者最重要的是要找到病因后进行针对性治疗。盲目降温会阻断人体免疫系统对抗病原体的保护性反应。

“一感冒就吃消炎药也是不正确的。”宋蕊说，阿莫西林、头孢等常见消炎药是抗菌药物，对细菌感染有效，但对病毒感染无效。 据《科技日报》

## 防治肺癌 四类高危人群需重点筛查

“肺癌防治，既要重视预防，也要科学治疗。”近日，由中国健康促进与教育协会举办的中国健康知识传播激励计划肺癌关注月(11月)专题访谈在北京举办。会上，同济大学附属东方医院肿瘤科主任、国际肺癌研究协会主席周彩存指出，预防是应对肺癌的第一道防线，远离明确的致癌因素，有助于从源头降低患病风险。

周彩存强调，吸烟是肺癌最主要的危险因素之一。吸烟量越大、起始吸烟年龄越早，患病风险越高；同时，抽烟越多，靶向治疗机会也少，得了肿瘤后发展也快，愈后情况也不好，因此尽早戒烟、避免二手烟暴露是关键。此外，还应避免长期接触粉尘、化学有害物质，关注空气质量，在污染天气做好防护，从生活细节降低肺癌诱因。

针对筛查重点人群，周彩存明确了四类高危对象：长期吸烟者、有恶性肿瘤家族史者、有慢性肺部疾病或职业暴露史者，以及70岁左右的高龄人群。他建议此类人群定期进行低剂量螺旋CT筛查，以实现“早发现、早诊断、早治疗”。

周彩存指出，早期肺癌经规范治疗后临床治愈率较高，低剂量螺旋CT作为目前最有效的筛查工具，能精准识别

2-3毫米的微小病灶，避免因症状不明显而延误诊治。

随着体检手段的进步，越来越多人发现肺部结节，由此产生的焦虑情绪十分普遍。对此，周彩存教授给出“安心指南”——小结节不等于肺癌；95%以上的肺部结节为良性；5毫米以下结节恶性概率仅1%-2%。

他强调，结节良恶性需结合大小、形态、密度及个人病史综合判断，无需盲目恐慌。对于低风险人群(不吸烟、无家族史、结节形态规则)，5毫米以下结节每2-3年随访一次即可；高风险人群则根据情况缩短至半年随访。若随访中发现结节增大或形态变化，及时就医干预，无需急于手术造成肺功能损伤。

在治疗方面，周彩存强调应依据病情分期制定个性化方案。早期(I期)肺癌术后治愈率可达80%-90%，中期患者部分有望通过新辅助免疫化疗等手段实现“降期”，晚期患者则有望通过精准治疗实现慢性病化管理。同时，随着国产药物疗效提升及相关政策支持，患者治疗负担逐步减轻，区域医疗能力的增强也为规范治疗提供了更好保障。

据中新网

## 这几类人群慎吃“固体杨枝甘露”

近日，一款改良版美食“固体杨枝甘露”在社交平台上悄然走红。与传统液态饮品不同，这款创意甜品将芒果泥、西柚果肉与椰浆混合，加入琼脂凝固成块，再配以西米等配料，以其新颖的口感和造型受到不少年轻人喜爱。然而，随着这款美食的流行，也有网友反映，食用后出现了面色发黄、腹泻、腹痛等不适症状。

“固体杨枝甘露中的芒果、西柚、椰浆等食材，在中医理论中都属于寒凉性质，加上需要冷藏食用，更增强了其寒性，容易刺激肠胃。”宁波大学附属第一医院消化内科主任医师胡柯峰告诉记者，不同体质的人对寒凉食物的反应各不相同，食用后有人会出现便秘、腹泻、腹痛等症状，这主要是因为固态甜品中的高糖分易吸收肠道内水分，形成较高渗透压，从而影响正常排便，加重消化负担。

浙江省立同德医院中医内科主任周天梅同样表示，过量食用寒凉食物会损伤脾胃功能，而甜腻食物容易生湿生痰，若与寒凉特性相结合，可能导致“寒湿”

或“痰湿”体质，进一步影响脾胃健康。

上述专家提醒，对于这款甜品，脾胃虚寒者不建议食用；消化功能较弱的儿童和老年人也应尽量少吃。即便是健康成年人，也应控制食用频率，建议每周不超过1-2次，每次食用量不宜过多。

“年轻女性日常食用此甜品需注意控制量，若处于经期、孕期及哺乳期等特殊阶段，则不宜食用。”周天梅特别提醒年轻女性群体，“很多女性习惯喝冷饮、吃冰品，长期如此不仅会损伤脾胃，更可能导致体质转向寒凉，继而引发月经量减少、经期推迟或痛经等问题。因此，不仅特殊时期要忌口，日常也要注意，生冷食物尽量少吃。”

胡柯峰建议，食用固体杨枝甘露后饮用姜汤、红糖姜茶或大麦茶等温热饮品，能中和食物的寒凉特性。当出现轻微胃部不适或腹泻时，应暂停寒凉食物摄入，同时调整饮食结构，多吃温性、易消化的食物，给予肠胃充分恢复时间。

据《人民日报》

## 小心被碱性食物营销忽悠

近几年，随着人们对健康饮食的重视，“碱性食物”常常被提起。记者查询直播间相关产品的执行标准发现，这些带有所谓功效，能帮助“调节体质”“帮助备孕”产品，只是普通的食物。

专家介绍，人们常说的“碱性食物”，在营养学中其实叫作“呈碱性食物”。生

男生女和体质的偏酸偏碱，目前没有发现有任何关联。喝碱性水、吃碱性食物，只是在口腔或胃部产生局部、短时的变化，对人体内的酸碱度影响微乎其微，更谈不上有什么神奇功效。“人体有非常强的自我调节能力。酸碱平衡很难通过食物去影响。” 据央视

## 身体好寿命长的人睡觉有5个特征

身体好寿命长的人睡觉有5个特征：

1. 高效睡眠，每晚睡7个小时就足够了，午睡不超过30分钟；
2. 睡醒后身体不累、脑袋轻松；
3. 善于创造好的睡眠环境，比如睡

眠环境要暗，睡前2-3小时最好不要玩手机或使用电子设备时佩戴蓝光眼镜；  
4. 睡前不要吃过饱，睡前3小时不要吃东西；  
5. 睡眠期间不盗汗、不惊醒、不打鼾。 据央视

## “心脏支架”这样吃更好

洋葱对降血脂有好处吗？北京市营养源研究所副研究员岳宏介绍，洋葱是可以吃的“心脏支架”：每天生吃半个，可以帮助降低血脂、保护血管内壁、延缓动脉硬化发展。并且，洋葱中的抗氧化物质对人体抗击炎症也起到了重要作用。

生洋葱是营养素比较多的一种蔬菜。科学研究表明，它有一种叫槲皮酮的成分，是类黄酮的一种，能够帮助抗氧化，清除自由基。同时还含有一些硫化物和栲皮黄素，可以帮助抗肿瘤。另外

还含有花青素，特别是在紫皮的洋葱中，花青素含量较丰富，也可以起到抗自由基、抗衰老的作用。

从血管保护方面分为三个角度：生洋葱可以保护血管内壁，抗氧化、抗自由基，对血管内壁有保护作用；生洋葱可以降低血脂，对血小板聚集有抑制作用；可以有效减轻动脉张力，延缓动脉硬化发展。

生洋葱在保健作用上要比熟洋葱好，一天吃半个生洋葱为宜。 据央视