

流感高发季，需不需要接种疫苗？

专家建议：流感病毒“善变”，易感人群提前接种疫苗

本报11月25日讯 连日来，长沙市大幅降温，感冒的人群也开始多了起来。记者从多家医院了解到，因流感入院的患者也逐渐增多。不少家长也接到幼儿园或居委会通知，希望孩子能尽快报名接种流感疫苗。

按照往年的规律，冬春季节属于长沙市流感多发期，其中11月至次年2月尤其高发。专家表示，流感病毒具有“善变”的特性，每年都可能发生变异，建议易感人群提前接种疫苗。

流感为什么如此“善变”？

据介绍，相比其他病毒，流感病毒发生基因突变的频率较高。如同积木一样，流感病毒在感染细胞的时候，基因组合分散重新配对，导致新生的病毒随时变异。

有资料显示，WHO的监测发现，今年全球流感流行的优势毒株发生了很大变化，三个毒株中有两个较去年不同。

“如果毒株变化，流感疫苗也会及时调整。”长沙市疾控中心专家表示，流感病毒每年都会可能变化，为了应对这种改变，流感疫苗也会进行相应的调整。

哪些人群应该接种预防？

长沙市疾控中心专家表示，根据临床数据，7种人群属于“易感”，建议接种流感疫苗。易感人群包括：六个月龄以上的儿童，六十岁以上的老年人，患有疾病流感感染后容易发生并发症的高危人群，孕妇，医务人员，儿童、老人、患有疾病人群的家庭接触者和护理者，幼儿园和托儿所工作人员。

由于流感疫苗一般在接种后两个星期左右产生抗体，在流感高发即将来临时，建议市民提前接种。

哪些人群不适合接种？

专家表示，除了临床医生认定的“不适合人群”外，以下人群也不适合接种：严重过敏体质的市民、有些对鸡蛋(包括鸡蛋制品)或者疫苗过敏的市民、急性发热、急性感染的市民、慢性疾病急性发作的病人。

市民可去哪里接种？

因流感疫苗属于二类疫苗，市民可前往各正规预防接种门诊(疾控中心、社区卫生服务中心、乡镇卫生院)，遵循自愿、自费的原则进行接种。

■记者 李琪



“图书馆”搬进宿舍

11月25日上午，永州市零陵区湖南科技学院松源学生公寓，同学们在宿舍楼内的图书室看书自习。这个小型图书室是学校以学生宿舍为依托建立的“书院制”公寓，包含自习室、党团红旗支部、心理咨询室、阅览室等功能室，并面向全校学生招募管理团队，实行学生自我管理。

童迪 何帅文 摄影报道

冬季护胆防石五类人群是重点

专家介绍：胡文军，长沙京石结石病医院肝胆结石科主任，京都结石病研究院副院长，三镜联合微创保胆取石术持镜者。

冬季天一冷，让人胃口大开。但对胆结石患者来说，暴饮暴食随时可能引爆胆囊结石这颗定时炸弹。长沙京石医院肝胆结石科主任胡文军提醒，有五类人群是胆结石高发群体，应该重点防范。

五类群体重点防范

- 1、年龄大 胆结石在各个年龄段都有可能发生，但发病率随着年龄的增长而逐渐增高。
- 2、女性 女性雌激素影响胆

囊排空引起胆汁郁滞易形成结石。

3、肥胖 肥胖者体重超过正常标准15%者，胆结石的发病率比正常人高5倍。

4、饮食不合理 饮食偏荤喜甜或经常不吃早餐利于结石形成。

5、某些疾病 感染蛔虫病者及肝硬化病人胆结石的发病率也明显高于正常人。

治胆结石宜选择保胆囊手术

“得了胆结石选择直接切除胆囊会引起胆管损伤、腹泻、消化不良、便秘、反流性胃炎等后遗症。”胡主任强调。目前，结石病

专科长沙京石医院率先在湖南引进的“三镜联合微创保胆取石术”能够在取净结石的同时保留有功能的胆囊。

“胃痛”是先兆 10元彩超筛查

胡主任介绍，胆结石症状往往和胃病相似。严重的胆结石会出现发烧、黄疸和剧烈绞痛，是比较危险的急症，最准确的方法还是做彩超检查确诊。读者拨打便民取石专线：0731-82806120可预约参与“全民10元结石病大普查”公益活动，通过彩超筛查结石病，或咨询有关保胆取石术相关问题。

■宁西

不用开刀，冻一冻脂肪就跑了

美国COS冷冻溶脂术入驻半岛整形



11月22日，由美国ZELTIO公司研发的COS冷冻溶脂技术在长沙半岛整形医院首家上市发布。来自全国数十家整形医院的瘦身专家、逾十家报纸电视媒体、数百名长沙市民受邀见证了这场盛大的产品发布及真人体验会。会上，美国ZELTIO公司正

式授予长沙半岛整形为COS冷冻溶脂技术指定治疗中心，标志着COS冷冻溶脂术正式进军长沙，正式入驻半岛整形医院。

据半岛整形医院皮肤科肖玲玲主任介绍称，该项技术由美国哈佛医学院与美国麻省理工大学联合研发，超过16年以上的临床经验，是全球唯一通过美国FDA脂肪减少认证、超过85个国家使用的减脂神器！发布会上，ZELTIO公司负责人表示，长沙半岛整形医院作

为湖南唯一一家欧洲高端整形美容品牌，在技术引进、舒服体验、术后服务方面一直引领长沙整形，本次选择与半岛战略合作，与冷冻溶脂高端、舒服的技术理念完全相符。肖玲玲主任特别推介称，冷冻溶脂不需要开刀和麻醉，整个过程你听听音乐、看看杂志、品着甜品就结束了！一到三个月后，你就会发现你的脂肪在渐渐地减少，身体曲线变得更加诱人！

■祝晓东

医卫连线

国际素食日，你吃了吗？

医生：吃素有讲究，荤素搭配更重要

本报11月25日讯 在长沙这个“无肉不欢”的城市，近年来，素食在悄悄“逆袭”。今天是第30个“国际素食日”，长沙市多家素食餐厅如同过节，生意火爆。

据长沙市健康管理中心最新体检数据显示：近八万体检人次中，三高(高血糖、高血压、高血脂)人群高达四成，主要聚集分布在36-55岁年龄段。医生分析，三高指数如此偏高与湖南地区重口味、过油、过咸饮食有关系。为了远离“吃”出来的疾病，“吃素”确实是个不错的选择，但是吃素也是有讲究的。

吃素日渐受关注

吃饭需提前预订，按人收费，108元一位，吃完可以在屋里喝茶聊天。素食餐馆的老板刘海洋，开蒸菜馆二十多年，如今改做素食，小店就开在开福寺路上。

“要不是阴雨天，早就开始排队叫号了。”刘老板告诉记者，今天是“国际素食日”，餐厅增加了十多个服务员和厨师，但是仍然忙不过来。

在河西观沙岭的一家素食馆，除了“无肉”，餐厅在烹饪的

过程中，不使用味精、鸡精、高汤、勾芡、油炸，以蒸、炖、烧、炒、煮为主。家住附近的李女士告诉记者，考虑到自己有点胖，她如今每周都要过来吃一次素。

吃素都有啥利弊？

“吃素是现在的一种潮流，让身体更健康的说法有一定道理。”长沙市健康管理中心主任医师胡淑霞表示，由于大部分蔬菜不含胆固醇，吃素可以有效降低冠心病、糖尿病、高血压等“富贵病”的发病率。“但不一定每天都吃素食，应该适当地吃一些肉制品补充蛋白质。”

胡淑霞介绍，身体长胖与吃素无关，“糖、米面类也会在体内转化成脂肪，而蛋白质缺乏的人也容易得蛋白质缺乏型营养不良，引起水肿。”而对于吃半素的人群，由于素食中锌元素含量较少，锌元素缺乏的风险仍比一般人高。

胡淑霞表示，从营养学的角度分析，并不建议全素食，应在周一到周五时正常饮食，周末两天吃素。

■记者 刘璋景
通讯员 王晓华 高琳

中国福利彩票 3D 开奖信息

2015年11月25日 开奖号码: 9 3 9
第2015322期

类别	中奖注数	单注奖金(元)	中奖金额(元)
单选	587	1040	610480
组选三	951	346	329046
组选六	0	173	0

注：开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准！

中国福利彩票七乐彩开奖信息

2015年11月25日 第2015138期 开奖号码
01 27 26 07 25 22 15 23

下期奖池：0元

奖级	中奖条件	中奖注数(全国)	中奖注数(湖南)	单注奖金(元)
一等奖	0000000	1	0	1700750
二等奖	000000●	8	0	30370
三等奖	000000	158	7	3075
四等奖	00000●	499	8	200
五等奖	00000	6803	141	50
六等奖	0000●	9677	226	10
七等奖	0000	82198	2127	5

注：开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准！