

流感毒株“更新”，收好这份“用药指南”

中国疾控中心监测：目前南方省份流感上升，甲型H3N2毒株居多 接种疫苗明确最佳时间



扫码看视频

正值呼吸道传染病高发季，中国疾控中心监测周报显示，目前我国南方省份流感活动上升，其中大部分是甲型H3N2毒株。《中国流感疫苗预防接种技术指南（2025-2026）》已经发布，因为毒株的改变，指南和往年比也有一些变化。

专家表示，H3N2毒株对奥司他韦、玛巴洛沙韦敏感，48小时内服药可有效阻断病毒传播。指南具体有哪些不同？患者如何用药？11月5日，湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉进行提醒。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 乔木 杨正强

新流感指南有这些变化

今年的流感疫苗接种指南与往年有何不同？据介绍，疫苗组分会根据全球流感病毒的流行情况每年更新，以确保其保护效果。

2025—2026年度北半球主流三价疫苗包含以下三种病毒株的类似株：甲型H1N1类似株、甲型H3N2类似株（本年度已更新）、乙型Victoria系类似株。

新版指南明确，与上一年度相比，本年度对甲型H3N2流感病毒亚型疫苗组分进行了更换。这意味着，保护将更加精准。

H3N2对奥司他韦、玛巴洛沙韦敏感

“甲型H3N2毒株并非新型病毒，而是甲型流感的一个亚型，临床症状以高热、咽痛、肌肉酸痛为主，全身症状比普通感冒更重。”李升炉介绍，H3N2对奥司他韦、玛巴洛沙韦敏感，48小时内服药可有效阻断病毒传播，接种疫苗是最佳防控方式。

明确流感疫苗接种最佳时间

指南建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人每年接种。为尽可能降低流感的危害，优先推荐医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；60岁及以上的老年人；罹患一种或多种慢性病者；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所居住人员及员工；孕妇；6~59月龄儿童；6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群等8类重点和高风险人群及时接种。

通常接种流感疫苗2~4周后，可产生具有保护水平的抗体。我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同，为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护，各地在疫苗落实后尽快安排接种工作，最好在当地流感流行季前1—2月完成免疫接种，9—10月一般是最佳的接种时间，上述时间内未接种的人群在整个流行季节都可以接种。

“目前，三价和四价流感疫苗均覆盖H3N2。”李升炉表示。

提醒 合理用药，远离用药误区

生活中，不少人一遇到头痛脑热就会自行前往药店买药吃，其实这是不妥的。以抗菌药物为例，需要注意的是，抗菌药往往是感冒时的“无效武器”。多数普通感冒由病毒引起，而抗菌药仅对细菌有效，对病毒感染并无治疗作用。

李升炉提醒，避免同时服用多种感冒药，因其可能含相同成分，易导致药物过量而损伤肝肾功能。特殊人群用药需遵循安全第一的原则。儿童用药需严格按体重计算剂量，禁用成年人药物，仔细核对说明书；老年人用药要关注与其他基础病药物的相互作用，避免药物冲突；孕妇尽量避免用药，必须用药时需选择对胎儿影响小的种类，务必咨询医生并仔细阅读说明书。



▲比赛现场。

▶参赛菜品。

首届健康湘菜技能大赛长沙开赛 湘厨竞逐“减盐减油”新滋味



扫码看视频

三湘都市报11月5日讯 油少不坏菜，减盐不减味。勾人垂涎的鲜香四溢，引来众多市民驻足品尝。11月5日，2025年湖南省首届“减盐减油·健康湘菜”中式烹调技能大赛在长沙龙牌湘味研发中心举行决赛。52名湘菜大厨展示独家秘技，用尽量少的油盐，做出最好吃的湘菜。

为落实湖南省推进“减盐减油”专项行动计划，湖南省总工会、省商务厅、省卫生健康委、省人社厅、省农业农村厅、省市场监督管理局联合举办此次技能竞赛。省总工会相关负责人介绍，技能竞赛以“减盐减油不减味”为核心，将健康理念融入烹饪技艺，引导全省餐饮从业者钻研营养搭配、精进烹饪技法，在改良中传承风味、在创新中守护健康。

9月份以来，湖南全省各地广泛组织选拔赛，最终17支代表队的52名湘菜高手汇聚决赛，同台竞技。比赛现场，26套标准灶台两列排开，

参赛者分为两组，运用精湛技艺、科学搭配调味料，以减少油、盐用量，通过在规定时间内烹制经典湘菜“辣椒炒肉”、自主创制一道健康湘菜，比较厨艺高下。

由10名湘菜专家和1名大众裁判共同组成评审团，兼顾专业性和大众口味。来自潇湘华天大酒店的厨师龚家祥，夺得第一名；来自现代华天大酒店的厨师陈洋检、来自湖南华天大酒店的厨师谢选成综合评分分居第二名、第三名，3人均获得“小炒王”荣誉。

此外，来自东安县万禧楼喜宴酒店的唐金辉等5名厨师综合评分分居第4至8名，获得“小炒能手”。来自益阳市餐饮行业工会联合会的赵均等10名厨师综合评分分居第9至18名，获得“湘菜能手”称号。

大赛突破传统竞赛形式，欢迎大众观摩竞技、品尝菜品，吸引超过1500名市民观赛。现场观众纷纷表示，“减盐减油”的健康湘菜色香味俱全，保留了湘菜本色本味，吃起来更放心。

■文/图/视频 全媒体记者 王智芳 通讯员 廖为

长沙河西将新添一“网红”商场 永旺梦乐城湘江新区项目11月底亮相



扫码看视频

三湘都市报11月5日讯 “开在家门口的商场，超级期待开业！”今天，记者从中建五局获悉，永旺梦乐城湘江新区项目目前已全面竣工，将于11月底正式亮相。

自开工之日起，这座总建筑面积达23.62万平方米的综合体便承载了无数长沙市民的期待。周边居民化身“云监工”，短视频平台上项目进度航拍视频屡见不鲜，共同见证着城市新地标的拔节生长。

记者了解到，为减少施工影响，项目党支部

积极联动属地社区签订《结对共建协议》，在严格遵守施工规范的同时，多次开展爱心助考、关爱老人等公益活动，赢得了社区与居民的广泛理解与支持。

据悉，该项目是湖南湘江新区重大招商引资项目，建设内容包括1栋4层购物中心、1栋6层停车楼以及整体一层地下室等，旨在打造一座大中型餐饮、家具家居、特色休闲娱乐等业态于一体的绿色三星级商业综合体，为市民提供又一个休闲好去处。

它的建成将极大地提升湘江新区的商业配套设施水平，为当地居民提供更加便捷、舒适、高品质的消费体验。未来，这座集大中型餐饮、家具家居、特色休闲娱乐于一体的商业综合体，将服务周边数十万居民，进一步激活区域消费潜力。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮
通讯员 戴昕燚 罗霜