

和普通感冒相比，流行性感冒（以下简称流感）不仅症状更重，传染性也更强，尤其是在每年10月至次年3月，往往出现流行高峰。近日，中国疾控中心发布新版《流感疫苗接种指南》，对研究证据、流感疫苗种类、接种建议等作了更新。

秋天第一针 流感疫苗 怎么打？

流感高峰期：10月至次年3月

流感作为一种急性呼吸道传染病，按照病毒种类通常分为甲、乙、丙、丁4个型别，其中甲型、乙型流感病毒每年呈季节性流行。

甲型病毒：除了人类宿主，甲型病毒在禽类、猪、马、海豹，甚至鲸鱼、水貂等动物中也广泛存在，且每隔2-3年就会出现重要的抗原变异株，导致人群普遍易感，引发季节性流行。

乙型病毒：自然宿主是人，在我国主要流行于冬、春季。

根据新版《流感疫苗接种指南》，2020年3月至今，引起流感季节性流行的病毒主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria系。

研究数据显示，我国各地冬春季流感流行季通常是每年10月中下旬至次年3月中上旬。由于温度和湿度等原因，我国部分城市一年会出现两个流感流行季，即除了冬春季流行季外，在夏季（5月至7月）也会出现一个流感流行高峰，主要分布在我国南方省份。

为什么建议秋天接种流感疫苗？

流感疫苗常被称为“秋季第



一针疫苗”，和它的高发期有关。北京地坛医院感染性疾病诊治与研究中心主任医师王凌航表示，流感病毒每年都会发生或大或小的变异，每年有不同流行优势的病毒株，所以应该每年接种一次。

一般来说，在流感季节来临前的3到4周接种比较合适。以北京为例，11月中下旬到次年的1、2月份是流感季节，10月份接种疫苗比较合适。

中国国家流感中心建议，如果在10月底前未接种，那么整个流行季节都可以接种；只要本年度的流感疫苗开始供应，可尽早接种。

新版指南推荐8类人优先接种

根据《最新版流感疫苗接种指南》，建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗，并且优先推荐以下重点和高风险人群及时接种：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人；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及职工；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。

流感与普通感冒、新冠的区别

流感症状缺乏特异性，容易与普通感冒、新冠病毒感染等混淆，较难甄别。北京大学首钢医院感染管理与疾控处处长李琪表示，它们在症状表现上各有特点：

流感：发热明显 流感往往起病急、进展快，多有明显发热（部分人体温可达39°C-40°C），伴咽痛、畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，也可有呕吐、腹泻。

普通感冒：少有全身不适 普通感冒主要有鼻塞、喷嚏、流涕、中低度发热等上呼吸道症状，但体力、食欲多无明显变化，很少出现明显头痛、肌肉酸痛等全身不适，可自愈。

新冠病毒感染：暂时出现嗅觉味觉减退 目前，新冠病毒感染在临床上主要以发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退为主要表现，有时还会出现结膜炎、肌痛和腹泻等症状。

需要提醒的是，虽然多数流感患者症状较轻，但老年人及合并慢性基础疾病患者的症状较重，可出现病毒性肺炎、急性呼吸窘迫综合征及多种并发症，危及生命，一定要尽早就医。

（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

白露过后宜益气润肺



白露过后天气转凉，饮食以生津润肺为主，宜多吃生津养肺的食物，如雪梨、甘蔗、马蹄、银耳、燕窝、猪肺、乌鸡等。另外也要注意预防秋燥，可适当食用一些富含维生素的食品，并选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如西洋参、沙参、玉竹、百合、甜杏仁、蜂蜜等。

红灯

猛喝水可能会越喝越渴



鼻子与口腔相通，喝水太急会增加鼻腔压力，容易导致鼻塞、呛水等；“暴饮”会反射性地加大出汗量，增加钠、钾等电解质的损失，让人产生越喝越渴的感觉；喝水太猛甚至可能造成人体电解质紊乱，引发头痛、水肿、血压升高、心率减慢等。

2023年9月中旬刊 本期看点

聚焦·职工

入职一年，激昂青春再出发

告别校园，踏上工作岗位，2022年毕业的学子已走过了一年的职业生涯。这一年里，他们踏过“荆棘”也曾收获“玫瑰”。365天，足以让一颗种子生根发芽开花结果，也足以让一名“新人”褪去稚气展翅雄鹰。当无数个奋斗的日子一晃而过，回首来路，感悟良多，让我们一起倾听2022年入职不同岗位“新人”的心声，感受他们的成长故事。

职工论坛

人性化和制度化在企业中的管理实践

人本精神是企业发展的不可或缺隐形文化，而制度是保证企业长久发展的重要基石。制度化为刚性管理，人性化为柔性管理。在企业管理者看来，两者不是简单的对立面，而是既对立又统一的关系，两者配合得当，可以发挥刚柔并济的功效和作用。如何巧妙利用制度化和人性化互为依附互为作用的力量，实现两者有效的结合，让人性化的管理既能遵循最基本规章制度的底线，又能在制度化管理的过程当中充分体现对职工的尊重和肯定，看看首都企业的经验做法给我们带来的启发与参考。

封面人物
杨晓雪：
让文物“活”起来

杨晓雪是一名文物数字化工程师，长期致力于用数字化手段还原古代文明，让文物“活”起来。在获得第三届中国“人工智能”大赛一等奖、中国博物馆数字化技术一等奖、文博行业“五一”劳动奖章、北京市劳动模范、北京市先进工作者、北京市三八红旗手等荣誉后，她继续探索如何让文物“活”起来，为博物馆数字化转型作出贡献。

2023年9月中旬刊
北京市总工会主办 中国工人报协办

ISSN 1008-9166
CN 11-1253

聚焦
入职一年，激昂青春再出发
交流
人性化和制度化在企业中的管理实践