

流感季将至， 流感疫苗如何打？

进入 10 月，全国多地气温逐渐走低，昼夜温差加大，部分地区流感病毒活跃度上升，许多地方进入流感疫苗接种期。流感疫苗什么时候打？有哪些注意事项？记者采访了权威专家。

何时打？现在正好

北京市疾病预防控制中心免疫规划所副所长张朱佳子表示，我国通常在 11 月左右进入冬春季流感流行季。但 9—10 月才是流感疫苗的“黄金接种期”。流感季预防，最好要打出“提前量”。

张朱佳子介绍，流感疫苗接种后需要 2—4 周才能产生具有保护水平的抗体。提前接种，可以在流感高峰到来前建立起免疫屏障。

北京市疾控局介绍，接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段。接种疫苗后，人体可产生特异性保护抗体，能有效降低发病风险，大幅减少重症及死亡病例的发生。

疾控部门建议，重症高风

险人群，如 60 岁及以上老年人、6 月龄至 5 岁儿童、慢性病患者、免疫力低下人群等；重点场所人群，如医务人员，养老机构、福利院工作人员，托幼机构、中小学校教职工与学生等聚集性传播风险较高，且无接种禁忌的人群，在流感季前接种流感疫苗。

相关指南明确指出，即使 9—10 月未完成接种，整个流行季也都可以接种。流感高峰通常集中在 12 月至次年 1 月，持续到次年 2—3 月，只要在流行季内接种，就能获得保护。

打几价？怎么打？

张朱佳子表示，“在当前的流感流行形势下，三价和四价疫苗的实际保护效果基本上是

一致的”。

两者的区别在于三价疫苗覆盖两种甲型流感病毒及一种乙型流感病毒；四价疫苗在此基础上多覆盖一种乙型流感病毒。

中国疾控中心介绍，2026—2027 年度我国上市的三价流感疫苗包括三价灭活疫苗和三价减毒活疫苗，其中三价灭活疫苗有裂解疫苗和亚单位疫苗，可用于 6 月龄及以上人群；三价减毒活疫苗适用于 3—17 岁人群。

很多网友在互联网平台留言询问，“去年打了流感疫苗今年还要打吗”？专家介绍，接种流感疫苗后产生的保护性抗体水平会随时间逐渐衰减，保

护作用一般仅维持 6—8 个月，加之病毒还会自己“刷新”，疫苗也会针对当年“流行趋势”进行“适配”，因此会出现去年的疫苗防不住今年病毒的情况，还是建议每年流感季进行重新接种。

打了也“中招”还“打不打”？

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾说：“虽说接种疫苗不能做到百分之百预防，但接种疫苗后能大大降低感染、重症风险，减少聚集发病风险。”对于老人、孕妇、孩子、慢病患者等，接种疫苗还是最佳的预防方式。

此外，针对今年流感特点，李侗曾介绍，从南方部分省份流感病毒检测情况看，流感病

毒包含甲型 H3N2、乙流以及甲型 H1N1，“都是已知常见流感病毒”。

李侗曾介绍，甲型、乙型流感病毒毒株同时出现是流感高发季常见的现象，往年流感季，也会出现两种毒株交替或共同流行的情况，公众对此无须恐慌。

专家表示，临床中不排除会出现同时感染两种病毒的情况，但合并感染的概率较低。短期内可能出现先感染一种毒株，康复后又感染另一种毒株的情况，因此不能放松警惕。

除通过接种疫苗的方式预防流感外，专家建议日常要养成良好卫生习惯，勤洗手、常通风，进入人员密集的场所应规范佩戴口罩；流感高发期尽量减少不必要的聚集活动，保持安全社交距离；做好自我健康管理，如出现发热、咳嗽等流感样症状时及时就医，不带病上班、上学，避免交叉感染。

（据新华网）

水温越高衣服洗得越干净吗？

“洗衣服，水温越高洗得越干净”是不少家庭的生活习惯，甚至有人认为用开水烫洗衣物，既能强力去污，又可达除菌效果。这种认知对吗？

“这是一种误区。要把日常去污和专业消毒这两个概念区分开，不能混为一谈。”北京棉田集团董事长马涛表示，30℃—40℃的温水最能兼顾去污力和衣物保护，盲目追求高温反而适得其反。

马涛介绍，家庭洗衣的实际清洁效果，并不单纯依靠水温高低，主要受制于四大客观因素：

一是面料属性。虽然棉、麻等植物纤维面料耐热性较好，但市面上棉、麻类衣物多属于混纺面料，一旦水温达到 80℃以上，缩水风险会增加；而羊毛、羊绒、真丝等天然面料以及多数化学纤维面料对高温耐受性较差，高温环境下这类面料的成衣易出现收缩、变形、失去弹性等

问题。

二是色牢度表现。多数成衣要经过染色处理，高温会加速染料脱落和纤维溶胀，这是衣物褪色的核心诱因之一。

三是洗涤剂生物酶活性。目前市面主流家用洗衣液、洗衣粉中普遍添加蛋白酶、脂肪酶等生物酶，水温在 30℃—40℃时，生物酶活性最强，能够发挥较好的去污作用；一旦水温超过 60℃，洗涤剂中的酶蛋白会直接

变性失活，清洁去污力反而大幅下降。

四是污渍本身的特性。常见的汗渍、血渍、奶渍、蛋液属于蛋白质类污渍，遇热会像鸡蛋煮熟一样发生凝固，像被“焊”进织物纤维缝隙里，后续更难清洗，这类污渍必须先用冷水进行预处理。

立白科技集团首席科学家张利萍表示，高温在特定条件下确实有助于除菌，但去污和消毒

不是一回事。如果有除菌需求，应根据衣物洗涤标签，选择合规的消毒产品和合适的洗涤方式。

“日常洗衣用 30℃—40℃温水就能洗干净，顽固污渍可使用合规特定洗剂，先局部处理再正常洗涤。羊毛、羊绒、丝绸、氨纶等材质的衣物，接触高温易导致缩水变形、弹力减弱，清洗时尤其要避免使用热水。”张利萍提醒道。

（据《经济日报》）

“无糖”≠零糖零卡 含甜味剂饮料喝多也伤身

现在大家都很注意饮食健康，市面上也有不少所谓的“无糖”饮料打着零糖、零卡的旗号。很多人认为，既然是“无糖”饮料，那就意味着完全不含糖和热量，更健康，可以随意喝。

国标规定

饮料微量含糖也可标注“无糖”

专家提醒，所谓的“无糖”是国标定义，属于微量豁免标注，并不等于“含糖量”绝对为零。

按照我国食品标签标准，饮料标注无糖、无能量，只是成分含量不超过限定阈值，并不一定是数值归零。

北京友谊医院营养科副主任营养师 葛智文：从现行的国家标准来看，每 100ml 的饮料当中，含糖量只要不超过 0.5g，

就可以声称“无糖”。能量方面，每 100ml 的饮料当中能量不超过 17 千焦，也就是大约 4 千卡，同时脂肪提供的能量不超过总能量的 50%，就可以声称“无能量”。所以，其实“零糖”“零卡”并不代表绝对为零，有可能只是含量很低。也并不意味着我们可以无限量地喝，并且对身体没有造成任何的负担，这是一个误区。

专家指出，长期喝带甜味的无糖饮料，容易强化对甜味的渴求；而无糖茶饮，要警惕咖啡因过量带来的各类身体反应。

国标中的“糖”

并非仅指白砂糖或蔗糖

专家解释，国标中的“糖”，是指所有的单糖和双糖的总和，如葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、

乳糖等，并非仅指白砂糖或蔗糖。有些饮料会标注“无蔗糖”，仅意味着生产过程未额外添加蔗糖，但产品中可能含有果糖、结晶果糖、高果糖浆或浓缩果汁等其他糖类。

另外，市场上的“无糖”饮料常使用代糖作为甜味剂，如赤藓糖醇、三氯蔗糖、阿斯巴甜等来提供甜味。代糖不属于传统糖类，因此不计入国标的“糖”含量统计中。

不能把“无糖”饮料 当日常饮用水

这类含甜味剂的“无糖”饮料，有没有安全饮用标准？没有甜味剂的无糖茶饮可以大量饮用吗？儿童、孕产妇等特殊人群能不能喝呢？

专家提醒，目前无糖饮料没有统一的每日饮用推荐量，



▲资料图片

但有明确的原则：不能把无糖饮料当日常饮用水，不同人群需要关注配料带来的身体风险。

北京友谊医院营养科副主任营养师 葛智文：特别是像儿童、青少年等这些人群，要尽量减少对于甜味饮料的偏好。像孕妇、哺乳期的女性，还有比较容易失眠、焦虑的人群，要注意限制含有咖啡因的无糖饮料的摄入。另外比如糖醇，一次性摄入过多，可能会造成腹胀、腹泻，如果存在肠易激

综合征的人要注意。另外，像苯丙酮尿症的患者，要注意避免含有阿斯巴甜的无糖饮料，可能会造成苯丙氨酸在体内蓄积，容易导致神经系统的损害。

专家强调：消费者切勿产生吃了无糖食品就没有糖分摄入的错觉，补水的最优选择依旧是白水。通常来说，一个成年男性每天的饮水量在 1700ml，而成年女性在 1500ml 左右，可根据天气情况或自身身体状况适当调整。（据央视新闻客户端）