

天一凉，流感病毒又开始活跃

流感可不是普通感冒的流行，它要严重得多，最有效的预防措施是接种疫苗

秋季是流行性感冒的高发季节。近日，山东省卫生厅专门组织专家对我省流感防控进行了研判。专家表示，2012年第31周至目前的流感监测显示，我省流感以季节性A(H3N2)型为主，预防流感最有效的措施是接种流感疫苗。

□本报记者 高明兴

目前我省流感以季节性A(H3N2)型为主

流感是流行性感冒的简称，它是由流感病毒引发的急性呼吸道传染病。流感病毒根据抗原性的不同，可分为A、B、C三型。A型流感病毒可见于人类、多种禽类、猪和马、其他哺乳动物。B型和C型一般只见于人类。

我省为北方省份，在2012年1-11周以B型流感流行为主，12周-16周季节性A(H3N2)型开始增多与B型共同存在，17-30周我省流感流行强度较低，31周至目前流感监测显示我省流感以季节性A(H3N2)型为主。

流感可不是普通感冒的流行

由于流感和普通感冒的名称有相似之处，很多人认为流感就是感冒。其实流感和普通感冒在病原体、临床症状及疾病后果等方面是不同的。

“流感流行不是普通感冒的流行，而是一种比普通感冒严重得多的急性呼吸

道传染病，需要特别加以预防。”专家介绍，当细胞感染两种不同的流感病毒粒子时，病毒的8个基因组片段可以随机互相交换，发生基因重排，通过基因重排有可能产生高致病性毒株。这就是为什么流感病毒容易发生变异的原因。

从接触病毒到第8天均有传染性

流感病毒主要通过呼吸道飞沫经空气传播，也可以通过被病毒污染的手帕或衣物传播。

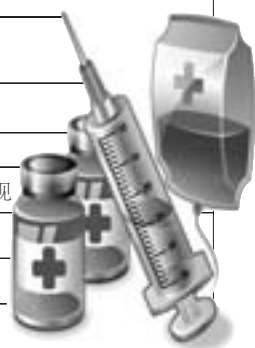
专家表示，被感染者从接触病毒到第8天均有传染性。流感潜伏期一般1-3天。起病快而突然，临床特点为：畏寒、少有寒战；发烧，体温速升至38℃-40℃；头痛，全身无力。眼球外肌疼痛，腰背和四肢酸痛，厌食，恶心；打喷嚏、鼻塞和流鼻涕等。通常下呼吸道症状少见，少数患者

听诊时肺部有粗糙的呼吸声和水泡声。一般患者白细胞数偏少，淋巴细胞比例相对增多。

少数病人以胃肠道症状为主，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻。胃肠型流感多见于原有慢性胃肠道疾病的患者和小儿患者。无并发症患者发病后3天左右开始恢复，且恢复彻底，如有并发症恢复期就延长。流感引起死亡多为继发性细菌感染或体弱并带有其他慢性病的患者。

流感和普通感冒的区别

特征	流感	普通感冒
致病原	流感病毒	多达200种不同病原体，包括病毒、细菌等
发热	典型，高达38.8℃-40℃，持续3-4天	少见
头痛	明显	少见
全身疼痛	常见且严重	轻微
全身极度乏力	出现早且明显	一般不出现
鼻塞	有时	常见
流鼻涕	有时	常见
咽痛	有时	常见
咳嗽	轻微或中度干咳	普遍甚至严重
并发症	肺炎、支气管炎、心肌炎等，可能会威胁生命	一般不会发生严重并发症
流行情况	常发生局部甚至大范围暴发流行	不会引起大流行



最有效的预防措施是接种疫苗

预防流感应采取以接种疫苗为主的综合性预防措施。

所谓综合性预防措施包括锻炼身体，增强体质。在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜。老年人、儿童尽量少到人群密集的地方。回家以后要勤洗手，在外面也要勤洗手。双手接触呼吸道分泌物(如打喷嚏)后立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻。流感患者在家或外出时应戴上口

罩，以免传染他人等等。而最有效的预防措施应该是接种流感疫苗。

专家称，目前通用的流感疫苗是所谓三价流感疫苗，即疫苗中包含三种病毒成分，分别为两种甲型及一种乙型流感病毒。由于流感病毒经常发生变异，因此每年的流感疫苗所含有的病毒株可能有所不同，疫苗的成分由世界卫生组织进行推荐。



▲9月2日，在济南朝山街，衣着单薄的市民在雨中瑟瑟发抖。 本报记者 王媛 摄

昨天全市普降中雨 市区降下大雨

生活日报9月2日讯(记者 邱建国)雨润泉城，秋意更浓，2日白天，济南迎来了进入9月份以来的第一次明显降雨过程，截至18:36，全市平均降雨量已达中雨量级，雨下得最大的市区，平均降雨量刚好达到了大雨量级。

2日一早，济南市区就阴云密布，但雨水直到中午前后才“姗姗来迟”，虽然没有“倾盆”或者“瓢泼”的气势，降雨量依然十分可观，据济南市气象台统计，截至18:36，市区当日平均降雨量为25.0毫米，正好达到“大雨”量

级，泉城广场、龟山、泉城公园等主要站点的降雨量，则已经超过了25毫米。

另据统计，截至9月2日18:36，今年以来全市累计平均降水量为472.9毫米，比常年同期少43.5毫米，比去年同期多65.7毫米。

周一到周三，尽情享受秋凉

最低气温在15℃左右，早上出门别忘加件衣裳

一场中雨过后，省城今后3天可谓凉爽宜人，尤其是早晨，最低气温可能降至15℃左右，秋天的感觉会越来越明显，济南市气象台2日下午发布的最新天气预报显示，省城本周以晴到多云天气为主，周末可能有小雨。

昨天白天，济南市的最高气温达到28.7℃，随着降雨的到来，中午过后气温迅速下降，截至17点已降至19.4℃，冒雨走上街头，迎面而来的是阵阵凉意，颇有“一场秋雨一场寒”的感觉。根据预报，省城本周前期气温较

低，周一至周三早晨的最低气温可能低至15℃左右，秋天的感觉将越发明显，您外出的时候最好多穿点衣服，以免着凉。周四、周五气温有所回升，但周末气温又会略有下降。

(记者 邱建国)

今明我省其他地方仍阴雨连绵

昨天白天不光济南迎来了降雨，我省不少地方都下了小到中雨，6时至16时，全省平均降雨量达到了3.5毫米。根据预报，济南今天将雨过天晴，但我省不少地方今明两天依然阴雨连绵，局部地区还可能迎来大暴雨。

省气象台2日下午发布的最新天

气预报显示，今明两天鲁东南地区的降雨将是全省最大的：2日夜间到3日白天，鲁东南地区有大到暴雨局部大暴雨，鲁西北和鲁西南地区有小雨，其他地区有小雨到中雨局部大雨，并伴有雷电；3日夜间到4日白天，鲁东南和半岛地区阴有小雨；从4日夜间开

始，全省天气将以多云为主，但8日至9日雨水将再次到来。

根据预报，今后几天我省气温普遍不高，其中沿海地区的最高气温为25℃-26℃，内陆地区的最高气温将从25℃逐步攀升到28℃。

(记者 邱建国)

秋雨送寒

脖子腰部脚踝注意保暖

俗话说：一场秋雨一场寒。秋雨过后的寒气最沁人心骨。为此相关专家提醒，秋雨过后，脖子、腰肾、脚踝三个部位应做好保暖。

寒凉易诱发颈椎病 最好戴条围巾

脖子长时间裸露在外，是寒气入侵的主要部位。一些老年人每到换季就会咳嗽、感冒、嗓子发炎，很大一部分原因是脖子受凉惹的祸。如今，办公室一族长时间保持低头或固定姿势工作，使颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位，颈后部肌肉韧带组织长期僵持，会引起慢性劳损，一旦受寒，便可能诱发颈椎病或让原有的颈椎病雪上加霜。

建议：一条围巾顶一床棉被。让脖子不受寒，最简单的就是戴条围巾或者穿高领衫等。饮食上，做菜时可以适量加点姜、辣椒等辛辣调味料。

腰部喜暖怕寒

早晚出门加件背心

中医认为，腰乃肾之府，肾是人体先天之本，喜暖怕寒，是人体重要的健康敏感区。老年人中比较高发的寒湿性腰痛，主要就是因腰部受风寒侵袭引起，在阴雨天会加重。而对女性而言，腰部受寒引起的气滞血瘀，会影响卵巢等生殖系统的机能，因此更需要注重腰部保暖。

建议：秋季昼夜温差大，早晚出门时不妨加件背心或马甲。可勤做广播体操里的腹背运动再加上蹲起，运动量不大，却能很好地温暖腰背。或者将双手搓热后捂在腰眼位置，也能起到暖肾的功效。食物上可用牛肉、栗子炖汤喝。

寒邪生于足下

热水泡脚效果好

脚踝部有200多个穴位，是人体“第二心脏”。寒气一般都是从脚底侵入。因此，古语有云：白露不露脚。说的就是在白露节气后，人就不能再光着脚穿鞋，需要穿上袜子，防止受寒。

建议：热水泡脚可起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40℃左右的水温即可(不烫手)。饮食方面可以炖猪蹄栗子，能防止脚跟部和脚部皮肤干裂。(综合)