

门急诊流感病毒检出阳性率为54.2% 流感高发，请收好这份防护指南

本报记者 申少铁

服务窗

当前，正值呼吸道传染病高发季节，中国疾控中心12月11日公布的监测数据显示，12月1日—7日，门急诊流感病毒检出阳性率为54.2%。流感处于高流行水平，流感病毒检测阳性率呈上升趋势，但上升幅度趋缓。

如何区分流感和普通感冒？如何预防和治疗流感？

如何区分流感和普通感冒

“现阶段我国检出的病原体都是常见的已知病原体，没有发现由未知病原体或者由这个病原体导致的新发传染病。”中国疾控中心研究员彭质斌介绍。

流感与普通感冒有何区别？流感全身症状较重，主要表现为突发高热（超39摄氏度）、畏寒、头痛、肌肉酸痛、乏力，可能会引起老年人、基础性疾病患者等人群严重并发症。普通感冒主要由鼻病毒、副流感病毒等引起，全身症状轻微，一般不发烧或仅低烧，通常一周内可自愈。

一般而言，流感属于自限性疾病，轻症患者居家休息、注意饮食可自愈。按照国家卫生健康委、国家中医药局联合发布的《流行性感冒诊疗方案（2025年版）》，症状较重患者可进行抗病毒治疗，服用相关抗病毒药物。这类抗病毒药物属于处方药，要凭医生处方购药，严格遵医嘱服药。重型和危重型患者需要在抗病毒治疗的基础上，积极防治并发症，治疗基础性疾病，预防及治疗合并或继发感染。

流感也可能致命，如果延误治疗，可能对身体造成不可逆的损伤。专家提醒，如果出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等迹象，应及时就医。流感患者首诊应到医院呼吸内科或发热门诊，儿童可到儿科就诊，症状较重或伴有并发症的可直接到急诊科就诊。

去年接种过疫苗，今年还需接种吗

“接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。随着流感活动水平上升，未接种流感疫苗的适龄人群应尽早接种，尤其是儿童、老年人、基础性疾病患者等重点人群。”中国疾控中心病毒病预防控制所研究员王大燕说。研究发现，每年在流感流行季来临前接种疫苗，可显著降低接种者罹患流感和发生重症的风险，还可显著降低学生等群体发生流感聚集性疫情风险。由于个体差异，有些人接种流感疫苗后还会感染流感，不过症状会减轻，发展为重症、引起严重并发症的风险也会降低。

在哪里可以接种流感疫苗？社区卫生服务中心、大型医院、疾控中心都可以。以北京为例，目前已经有471家流感疫苗接种门诊提供流感疫苗接种服务。接种流感疫苗通常需提前预约，部分机构支持线上平台或电话预约，接种时需携带身份证，儿童需带预防接种证。多地采取措施方便居民接种，在浙江，部分乡镇（街道）、村（社区），采取包

车接送的方式将老人从村里送到接种门诊，或设立“流动接种车”深入偏远乡村，组织医护人员上门服务等。

按照中国疾控中心发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南（2025—2026）》，6月龄至8岁儿童首次接种灭活疫苗需要接种2剂次，间隔大于等于4周；既往接种过，本年度接种1剂次即可。如果选择减毒活疫苗（鼻喷），无论是否接种过，都只需接种1剂次。9岁及以上儿童和成人，无论既往是否接种过疫苗，每年仅需接种1剂次。

去年接种过流感疫苗，今年还需接种吗？天津市疾控中心主任医师张颖表示，每个流感季来临之前都需要接种疫苗，原因有二：一是流感病毒容易变异。在每年的流感病毒传播过程中，都会发生或多或少的抗原变异，造成主要流行毒株与上一年有所不同。二是流感疫苗的免疫保护具有时效性。流感疫苗接种后产生的抗体数量通常会在6—8个月后会下降，保护效果也会随之减弱。

痊愈后要注意哪些事项

王大燕提醒，要保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风等良好卫生习惯，当好自身健康第一责任人。如果家里已经有流感患者，有条件的最好让患者单独住一个房间，尽量避免和其他人近距离接触，如果接触应佩戴口罩。勤通风、勤消毒，建议每天开窗通风2—3次，每次不少于30分钟。患者单独使用餐具，用后煮沸或用消毒柜消毒。门把手、遥控器等等常接触物品，每天用含氯消毒液或75%酒精擦拭。患者衣物、床品单独清洗。

“一老一小”和慢性基础性疾病患者，在人群聚集的场所要加强个人防护，比如佩戴口罩、保持1米以上的社交距离。

彭质斌建议，对于重点场所和机构，比如学校、托幼机构、养老院、福利院等，要加强健康监测，同时要做好环境清洁和通风换气，尤其是学校要做好因病缺课学生的监测和登记，不提倡学生和教职员工带病上课或者上岗，避免把疾病引入学校、班级。

专家提醒，流感痊愈后两周内，身体免疫力仍处于低谷期，要避免剧烈运动、注意休息、适当补充营养、保持良好的卫生习惯，避免再次感染。

救援手

宁夏女孩参与冰面救人 “我身体轻，我下去救”

本报记者 焦思雨

“佳婷，你这衣服咋湿了？”
“不小心让洒水车弄湿了。”

12月6日，宁夏回族自治区同心县兴隆乡李堡村村民李晓辉看着刚进门、浑身湿透的女儿李佳婷，语气中带着一丝责怪。然而，当晚的一通电话，让他得知女儿弄湿衣服的真实原因。

当天下午，同心县豫海湖畔，一名4岁男童在冰面玩耍时，冰层突然破裂，孩子坠入湖水中。岸边人群赶紧报警，但因冰层太薄担心再次坍塌，不敢贸然上前。

“我身体轻，我下去救！”危急时刻，同心县第二中学学生李佳婷经过路人找来的长管，身上系好绳子，岸上的人们拽着绳子另一端，她趴在冰面上，向哭喊的男孩爬去。

“小弟弟，抓紧别松手！”她奋力将管子递过去，想把男孩拖拽上来。紧要关头，冰面再次破裂，刺骨冰水瞬间将李佳婷吞没，淹到她的脖子。尽管冷得瑟瑟发抖，她依然紧紧攥着管子。岸上众人合力将她拉回，随后赶到的消防员成功救出男童。

大伙儿忙着安抚孩子时，浑身湿透的李佳婷悄悄离开。当晚，男孩家长在网上寻找这名“救人不留名”的小姑娘。李佳婷的姑姑看到视频后，打电话告诉了李晓辉。

“知道后心里五味杂陈，既后怕又心疼，但更多的是骄傲。”李晓辉说。李佳婷说，就是怕父母知道这件事会担心，才选择默默回家。

救人事迹传到网络后，网友纷纷

点赞：“小小年纪有大爱！”当地政府、所在学校对她进行了嘉奖。

“见义勇为的精神值得赞扬，但我们必须提醒公众，不提倡非专业人员尤其是未成年人进行救援，保护好自己更重要。”参与此次救援工作的同心县消防救援大队消防员何发云说。

何发云提醒，切勿在冰面上行走、玩耍，小朋友更要远离冰面。如果发现冰面开裂，要慢慢趴下或者躺下，匍匐爬向岸边。如果不慎落水，要快速抓住身边可以漂浮的物品。在水中不要挣扎、拍打，要寻找冰面较厚、裂纹较小的地点，双手扒在冰面上，通过双足拍打，使身体上浮，全身呈伏卧姿势登上冰面，用滚动或爬行的方式，慢速到达岸边再上岸。

2025社会治理与协同创新城市高质量发展会议召开 提升治理效能 建设美好城市

本报记者 李 刚

2025社会治理与协同创新城市高质量发展会议暨第五届镇长论坛近期在广东深圳召开，300余名嘉宾齐聚鹏城，围绕“全新全域 美好共生”主题，共同探讨现代化人民城市高效能治理的方向与路径。

城市高质量发展不能仅靠规划，更要依靠持续运营与更新，推动城市从“单一功能”向“人本场景”转变。美好城市不仅是建出来的，更是“管”出来、“运营”出来的。

面对城市治理的新要求，各类社会主体积极构建与之匹配的能力体系。上海财经大学长三角与长江经济带发展研究院执行院长张学良认为，城市高质量发展路径应是多元的、融合的，需以运营思维整合空间、生态与产业资源。智网智库（上海）副总经理黄栋认为，要通过文旅与城市服务的融合，激活公共空间价值。

经济学家、国家发展和改革委员会原副秘书长范恒山表示，城市治理需摆脱“重建设、轻治理”的惯性，通过

完善多元参与机制，实现智慧化与精细化运营。

在保利文化集团股份有限公司副总经理李文亮看来，文化赋能是破解“千城一面”的关键；中国工程院院士、深圳市本原元宇宙研究院院长孟建民强调，未来城市应是一个“大景区”，借助智慧科技实现“处处是景、时时可游、人人共享”。

这些观点勾勒出未来城市发展的新图景：从单向管理转向价值共创，从硬件投入转向软硬协同，推动城市走向更具活力、更可持续的发展之路。

面对从“增量建设”到“存量活化”的转变，如何激活沉睡资源、实现“主客共享”，成为城市治理的关键挑战。作为服务城市的央企力量，保利发展下属保利物业在会上发布了“全域景城服务”模式，构建涵盖“规划—运营—治理—生态”四大维度的产品体系，推动城市与景区功能协同、空间共融。保利发展控股副总经理，保利物业党委书记、董事长吴兰玉表示，“全域景

城服务”模式的推出旨在实现“景、城、人”的和谐共生，助力城市实现从“单向供给”到“价值闭环”的服务升级。

会议现场还举行了“景城生态”战略合作伙伴签约仪式，保利物业与智网智库、岭南控股、元宇宙研究院等多家合作机构代表携手，将基于规划、运营、治理3个维度的前瞻布局，开启开放、协同、共赢的产业生态新篇章。

会上，由保利城市建设服务有限公司与深圳市本原元宇宙研究院共同建设的智慧城区联合实验室揭牌成立，有助于推动智慧治理技术研发与落地，为城市数字化转型与智慧化建设提供技术支持。

从政策引导到社会参与，从硬件改善到服务提升，从服务管理到价值创造，各地探索以内涵式发展为路径、以人民满意为标尺的城市建设新模式。立足存量、聚焦共享、激发活力，现代化人民城市的建设图景正化为可感可及的生动现实。

重庆市总工会：
创新“123+N”体系 服务职工婚恋交友

多年来，重庆市总工会聚焦青年职工婚恋交友需求，主动作为、创新探索，以数字化改革为引擎，以“平台+活动+服务”一体化工作机制为抓手，创新推出“123+N”服务体系，不断擦亮“渝见·会聚良缘”职工婚恋交友活动金字招牌，为全市单身职工提供多元化、精准化和个性化的线上线下婚恋交友服务，助力青年职工在渝安居乐业。

体系化布局
构建服务新格局

自2021年创建“渝见·会聚良缘”职工婚恋交友活动品牌以来，重庆市总工会始终坚持体系化建设，创新探索“123+N”服务体系，即做强“1个线上平台+N个线下爱情基地”的融合阵地，做精“2类市级示范活动+N类区域性特色活动”的丰富载体，做细“工会、团委、妇联3方共建+N方专业团队”的联动服务，将单一的活动组织，提档升级为集平台支撑、活动牵引、服务保障于一体的系统性工程。

与此同时，重庆市总工会不断升级服务保障，整合用好职工服务中心、职工之家、婚恋阵地等资源，将线上优势与线下服务深度融合，全年安排开展2个市级示范主题活动和40场线下专场活动，并做好活动的后续跟踪服务，组织网上问卷调查，收集意见建议，让服务在动态优化中更好贴近职工需求。

数字化助力
提升服务精准度

面对新时代青年职工社交圈窄、婚恋交友需求多元等问题，重庆市总工会以数字化建设为牵引，在“数字党建·渝工娘家人”平台开设专题页面，打造数字化应用场景，实现活动通知发布、线上报名、多部

门审核、意见反馈等全流程闭环管理，精准满足青年职工需求。如今，职工通过“渝快办”或“渝工娘家人”公众号即可报名，经民政部门婚姻状况审核后，便能参与各类交友活动，打破婚恋服务时空限制。此外，活动开通了嘉宾个人展示环节，拍摄嘉宾视频或照片进行线上展示，并开展一对一工会红娘服务，邀请情感导师和牵手成功的嘉宾进行情感引导和幸福分享，助力提高交友成功率。

数字化建设的深度推进，进一步提升服务的精准度。重庆市总工会建立完善单身职工数据库，按照行业特点、兴趣爱好、年龄结构等构建多维度标签体系，通过数据分析实现智能筛选与精准匹配。针对建筑、制造等行业男职工集中的情况，联动教育、医疗等系统，举办行业专场；关注新就业形态劳动者，定期组织专场活动；依据兴趣爱好，开设摄影、烹饪、非遗手工、户外徒步等主题交友活动，让青年在志趣相投的氛围中愉快交流。

多维度联动
拓宽服务新边界

要做好婚恋交友服务工作，离不开多方资源形成服务合力。对此，重庆市总工会联合共青团重庆市委、市妇联，整合情感专家、志愿红娘、法律顾问等资源，共同开展心灵护航行动，通过线上直播、网络

直播等形式，开设婚恋心理学、形象礼仪、婚姻法律等专题课堂，每年举办12场线上课堂，引导职工树立健康理性的婚恋观。

为进一步擦亮“渝见·会聚良缘”职工婚恋交友活动金字招牌，重庆市总工会通过跨区域联动与资源整合，不断拓展服务边界。2023年，重庆市总工会首次联合四川省总工会举办主题活动，为川渝两地职工搭建交友平台，助力成渝地区双城经济圈建设。重庆市总工会还将活动地点从主城区向渝东南、渝东北地区延伸，实现全市区域全覆盖。此外，重庆市总工会还创新“婚恋服务+”模式，将婚恋活动与城市品牌传播、非遗文化传承、非公经济扶持等工作相结合，在沙坪坝区缙泉烧陶瓷文创基地等场所举办特色活动，既为职工提供新颖交友场景，也为地方文旅产业引流赋能，实现社会效益与经济效益双赢。

未来，重庆市总工会将以更深厚的“娘家人”情怀、更务实的数字化举措，坚持用心用情用力，打造职工信赖、社会认可的“云端鹊桥”，让“渝见·会聚良缘”的品牌愈加闪亮，帮助更多青年职工在奋斗之城安放幸福之家，为现代化新重庆建设凝聚更多安居乐业的青春力量。

数据来源：重庆市总工会

·广告·