全国冬装出场地图来了 看哪里寒凉加重需添衣

专家支招，如何科学防控流感





一位广州居民带着孩子在社区卫生服务站办理流感疫苗接种手续。 新华社发

刚刚过去的周末，冷空气发货了！从10月31日至11月2日，我国中东部多地降温明显，并伴大风，部分地区有雨雪。中国天气网推出全国冬装出场地图，看看哪里需添衣保暖。

进入秋冬，又到了流感高发季节。11月1日是世界流感日，国家流感中心主任王大燕介绍，今年流感两大特点：多毒株共同活跃、流行时间提前，叠加大范围降温等因素，提请公众一定要重视流感疫苗接种。

体感湿凉防感冒
提醒大家及时添衣

如果问一个北方人一年中什么时候最冷，可能不是12月，也不是1月，而是没来暖气又赶上大降温的时候，比如这几天的北京。

刚过去的周末，新一股冷空气影响我国，中东部地区将现明显降温，部分地区降温幅度可达4℃至8℃，局地超过10℃，并伴有4至6级风，阵风可达7至9级。其中，东北、华北等地寒凉明显加重，黄淮到长江中下游一带还会有降水来扰，湿凉上线。

从中国天气网推出的全国冬装出场地图来看，上周六，黑龙江、吉林、内蒙古、新疆、甘肃、西藏等地部分地区寒意明显，例如哈尔滨最高气温降至冰点以下，为今年下半年来首次，全天冰冻，需要羽绒服护体。

京津冀、山西、陕西等地寒凉加重，最高气温仅10℃至15℃，最低气温多在10℃以下，需要棉服保暖。山东、河南、湖北等地最高气温仍有20℃或以上，但早晚天凉，早出晚归可以加件外套。而华南等地热意犹存，白天短袖仍可出场。

昨天，东北中北部、西北部分地区寒冷天气持续，辽宁、山西多地寒意也会加重，冬装可适当加厚。江苏北部、安徽、湖北等地受冷空气和阴雨影响气温明显下降，像合肥、武汉等城市最高气温仅16℃至17℃，降温幅度可达8℃左右，体感湿凉，需厚外套或薄棉服救场。

今天，长江以北地区气温有所回升，辽宁、吉林、新疆部分地区冬装可适时减薄，山东、河南、安徽、湖北等地最高气温重回20℃以上，棉服退场。不过江南、华南北部和西南部分地区阴雨中气温下降，其中贵州、湖南部分地区最高气温不足20℃，像贵阳仅有16℃，需厚外套或薄棉服保暖，华南短袖范围缩小，也需适时添衣。

中国天气网提醒，我国中东部多地周末降温明显，北方部分地区天气寒凉，需要冬装保暖；本周日到下周一，江淮、江南部分地区陆续出现冷暖转换，加上阴雨影响，体感湿凉，大家请及时添衣，谨防感冒。

识别重症信号
关注流感高危人群

11月1日是世界流感日。时值秋冬流感多发，如何区分流感和普通感冒？接种流感疫苗有多重要？在广州实验室举行的2026年世界流感日科普活动上，多位专家支招流感防控。

“流感不等于感冒。”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，流感是由流感病毒导致的急性呼吸道传染病，传染性较强；症状多高热，可伴有寒战，并且全身症状重，包括头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲差等，病程可达5至10天；高风险人群感染流感后危害更为严重，可能会出现肺炎等严重并发症。相比之下，普通感冒以上呼吸道症状为主，病程相对较短。

李侗曾说，流感病毒主要通过打喷嚏、咳嗽和说话等产生的飞沫经空气传播，在人群密集且密闭或通风不良的房间内更易扩散。同时，也可通过接触被病毒污染的物品，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。

“流行性感冒”由于其中带有“感冒”两个字，所以很多人以为它是普通感冒在流行，对流感掉以轻心，但其实，得了流感有可能引起严重后果，甚至可能会有生命危险。据世卫组织估计，流感在全球每年可导致300万～500万的重症和29万～65万呼吸道疾病相关死亡。

儿童、65岁以上老人、孕产妇、慢性病患者以及免疫力低下人群是流感重症高危人群。出现什么信号说明病情正在加重、必须马上就医？

通用信号：持续高烧，退烧药降温后很快复烧；发病超5天症状仍无好转；剧烈咳嗽、胸闷胸痛、喘憋、呼吸急促，警惕肺炎。

儿童：嗜睡难唤醒、异常烦躁、频繁呕吐，警惕脑炎。

年轻人（尤其熬夜劳累后）：活动后胸闷胸痛、气短、头晕甚至晕厥，提防心肌炎。

老年人：不一定高烧，食欲明显变差、精神淡漠、不愿活动，也要高度警惕。

早打优于晚打
晚打疫苗好过不打

流感和普通感冒的最大的差异在于其严重性，不同人感染流感后的症状轻重不一。轻者症状跟感冒类似，重者则会有各种严重并发症。专家表示，每年接种流感疫苗是行之有效的流感预防措施，也是最具性价比的预防手段。

我国流感高发期一般是11月到次年3月，9月初各地就启动了流感疫苗接种。现在已经11月了，还没接种的人再打是不是有点晚？

李侗曾介绍，最佳接种窗口是9月至10月，接种后需要2周至4周形成有效保护。错过最佳时间，整个流感季依然可以接种，早打优于晚打，晚打也好过不打。

李侗曾介绍，往年大多是单一毒株占绝对优势。今年甲乙流都有，甚至甲流中甲型H3N2和甲型H1N1也都有。周边国家以甲型H1N1为主，国内甲型H1N1占比呈上升趋势，后续优势毒株存在转换可能。

“接种疫苗能让免疫系统提前做好防御准备，当真正接触病毒时更快做出反应，从而降低重症和死亡风险。”中国科学院院士高福说，每年流行的流感病毒优势株型和抗原特性会发生变化，流感疫苗成分每年也会相应更新，老年人、孕妇、慢性病患者、医务人员、儿童是流感疫苗接种的重点人群。

应对流感，早发现、早诊断、早治疗十分关键。广州医科大学附属第一医院小儿呼吸亚专科主任医师孙丽红说，确诊流感后，及早使用抗流感病毒药物可以抑制病毒复制和扩散，有助于缩短病程。同时，及早治疗能减轻患者症状，降低流感病毒的传播风险。此外，及早治疗还可以降低并发症风险。

孙丽红说，近年来，抗流感病毒药物作用机制从“阻止病毒释放”到“切断病毒复制”不断创新。“在接种流感疫苗、日常防护等措施的基础上，合理使用抗流感病毒药物，可以有效守护自己和家人的健康。”

综合新华社、央视、中国天气网报道