

流感疫苗每年都要打吗？

今年接种有这些新变化

秋冬季气温起伏不定，流感病毒进入活跃期。普通感冒大多表现为咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽等呼吸道症状；而感染流感后，还会出现高热、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、乏力等明显的全身症状。

近期，各地陆续启动2026年度流感疫苗接种工作，建议公众在流感流行季到来之前完成接种。接种疫苗后多久能产生抗体？不同流行季的疫苗有哪些区别？为什么需要每年接种？记者采访了相关专家。

哪些人群更容易感染流感？

专家介绍，从临床情况来看，人群对流感病毒普遍易感，部分重点人群感染流感后，发生重症、死亡以及严重并发症的风险更高。

中国疾控中心流感中心研究员王大燕提示，接种流感疫苗是预防流感的重要手段。流感病毒传播速度快，在学校、托幼机构、养老机构等人员密集场所，容易

出现聚集性疫情。感染流感后，严重时可能引发肺炎、心脏损伤、休克等并发症，部分患者会发展为重症、危重症，甚至死亡。

王大燕表示，优先推荐以下重点及高风险人群接种流感疫苗：60岁及以上老年人；患有的一种或多种慢性病的患者；养老机构、长期护理机构、福利院等集体场所的居住人员及工作人员；孕妇；6月龄—

5岁儿童；6月龄以下婴幼儿的家庭成员与看护人员；托幼机构、中小学校、医疗机构、监管场所等重点场所的工作人员。

北京市疾控局免疫规划处处长徐征提醒，重点人群尽量在流感流行季来临前完成接种。接种流感疫苗后，一般需要2—4周才能产生保护性抗体，建议大家尽早安排接种。

为什么每年都需要接种流感疫苗？

专家解释，接种流感疫苗后，体内保护性抗体水平会随时间逐步下降，疫苗的保护效力通常可维持6—8个月。同时，流感病毒变异频繁，不同年份疫苗所针对的流感病毒毒株也会存在差异。

以今年为例，往年可供选择的流感疫苗分为“三价”“四价”，而今年

流感疫苗全部是“三价”。这是因为世界卫生组织调整了北半球流感疫苗组分，被剔除的乙型流感毒株已经多年未出现流行。根据中国疾控中心此前印发的《中国流感疫苗预防接种技术指南（2026—2027）》，本年度流感疫苗的三种推荐疫苗组分均已更新。

“流感病毒极易发生变异，每年接种匹配当季流行毒株的流感疫苗，能更好地保护身体健康。”中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师曹彬解释，“每一个流感季，流行的主要毒株都存在差异，不同流行季推荐的疫苗组分也不一样，大家需要每年及时接种当季适用的流感疫苗。”

今年已经得过流感还需要接种吗？

不少人会有疑问：今年已经得过流感，是不是就不用再打疫苗了？其实并非如此，依旧建议接种当季流感疫苗。

同一个流感流行季，可能同时或交替流行两种及以上不同的病毒型别、亚型，它们之间无法形成有效的交叉保护。即便已经感染其中一种流感病毒，身体产生的抗体也只针对这一类型病毒，依旧

存在感染其他亚型流感病毒的风险。因此，只要身体符合接种条件，仍建议及时接种当季流感疫苗，以提升防护能力，降低再次感染其他亚型病毒、引发各类并发症以及发展为重症的风险，更好地守护自身健康。

专家特别提醒，除接种疫苗外，日常勤开窗通风、外出佩戴口罩、勤洗手，养成良好卫生习惯，也能够有效降低感染风险，帮助大家安稳度过秋冬流感高发期。

据央视新闻

新闻速读

本地新闻

1.近日，烟台市区景观灯光亮灯时段由原每日19:00—22:30调整为18:30—22:30，熄灯时间保持不变。滨海广场等地标建筑灯光秀亮灯时间同步调整。

2.近日，烟台交运集团栖霞公司正式开通2条覆盖芝罘、莱山、高新、牟平四区的定制客运专线，精准匹配栖霞市第一中学首次面向四区招生带来的跨区域学生通勤需求。

3.近日，福山区东北关市政配套工程（文昌街）部分区域封路施工，时间截至12月21日。

国内新闻

1.近日，中国将“嫦娥六号”采集的人类首批月背月壤样品正式赠送联合国，月壤样品将在联合国维也纳办事处永久展出。

2.近日，国家互联网信息办公室组织起草了《国务院关于保障未成年人健康安全使用网络的规定（征求意见稿）》。意见稿提出，网络服务提供者不得向未成年人提供陌生人网络社交服务等。意见反馈截止日期为今年10月17日。

3.日前，中华骨髓库非血缘造血干细胞捐献突破24000例，在库志愿捐献者数据接近379万人份。

4.最高人民法院近日发布《关于依法审理涉人工智能纠纷案件的意见》，聚焦AI换脸、大数据杀熟、自动驾驶等问题，明确相应裁判规则，厘清行为边界和法律责任。

如何引导孩子减少攀比心理？

家长咨询：

孩子十分羡慕同学穿名牌鞋，使用高端电子产品。家长既担心孩子滋生攀比心理，又怕简单的拒绝会让孩子产生自卑情绪和逆反心理。面对这种情况，家长该如何引导孩子树立正确的价值观？

解答：

滋生攀比心理是成长过程中的常见现象。这是孩子内心需求、认知观念、价值体系尚未成熟的体现，家长无需过度焦虑。

了解攀比背后的真正原因

遇到这类情况，家长不要急于批评，不妨先了解孩子内心的想法。

孩子产生攀比心理一般有以下原因：将自我价值与物质绑定。在孩子尚未对“自我价值”有正确认识时，他们容易通过外在标签来定义自己。名牌球鞋、高端手机等，在孩子眼中不仅是物品，更是一种身份和能力的象征。当孩子想要某件物品时，其实是在表达“我也想被看见、被认可”的心理诉求。

消费主义的影响与消费观教育的缺失。当下网络信息繁杂，部分消费主义、物质至上的不良内容，潜移默化地影响着孩子的认知。如果家庭长期缺少系统的金钱观、消费观教育，孩子无法正确认知金钱的价值与劳动的意义，面对各类物质诱惑时，极易产生跟风、

攀比的不合理需求。

帮助孩子树立正确的价值观

家长需帮助孩子树立正确的价值观，要让他们懂得，人真正的价值来自内在品质。在日常生活中，家长要多肯定孩子的努力、善良、坚持等内在品质，例如：“你这次考试进步了，妈妈看到了你付出的努力。”家长应引导孩子分清“需要的”和“想要的”，可以让孩子问问自己：“这是生活必需品吗？还是仅仅是我想要而已？”借助这种思考方式，培养孩子理性消费的习惯。

家长还要通过日常消费、家务劳动、零花钱管理等方式，让孩子感受金钱来之不易，明白每一分收入都源于辛勤劳动，逐步养成量入为出、合理消费的习惯。家长要用自身言行影响孩子。空洞的说教远不如日常的榜样示

范有效。

教育的本质是滋养心灵。家长要以理解、尊重、耐心代替指责、拒绝、否定，帮助孩子认清自我、丰盈内心，逐渐树立起健康的价值观。

据《中国教育报》

“育见·成长” 驿站

“育”见更好的教育方法，赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑解惑，提供科学指导。联系邮箱:yjcz0535@163.com。

