流感进入活跃期
石狮农村“一老一小”可免费接种疫苗

入秋后气温起伏加大，呼吸道传染病进入活跃期。当前，石狮市农村地区“一老一小”流感疫苗免费接种工作已经启动。流感与普通感冒有何区别？如何传播？哪些人最危险？群众又该怎么防？记者采访了石狮市疾控中心专家。



免费流感疫苗正陆续配送到石狮各个接种点

1 认清流感：冬春高发，今年“双毒株”交替活跃

据中国疾控中心发布的最新流感监测周报，本周南方省份流感病毒检测阳性率略有上升。全国检出流感阳性样本中甲型流感病毒占比66.1%、乙型流感病毒占比33.9%。其中，甲型流感病毒中A(H1N1)pdm09占比19.4%、A(H3N2)占比80.6%，乙型流感病毒均为B(Victoria)系，呈现双毒株交替活跃的态势。

“流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，冬春季为高发季。”石狮市疾控中心专家介绍，流感与普通感冒虽同属呼吸道疾病，但流感传染性较强、传播较快，症状通常更重。

专家指出，从典型症状来看，普通感冒以咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽等呼吸道症状为主，全身不适较轻，很少出现严重并发症。流感除呼吸道症状外，常伴有高热、寒战、头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力等全身症状，严重时可导致肺炎、心脏损伤、休克等并发症，部分人可发展为重症、危重症甚至死亡。

“人群对流感病毒普遍易感，潜伏期一般为1—4天，多数人在2天。不同人群表现有差异，老年人、婴幼儿、慢性病患者和孕妇等人群感染后易出现严重并发症。”专家指出，学校、托幼机构和养老院等人员密集场所是流感传播、暴发的重点场所，因此，“一老一小”是当前防控重点。



今年疫苗较上一流感季有所更新

2 重在预防：日常防护不可少，疫苗接种要尽早

流感病毒主要通过感染者打喷嚏、咳嗽等产生的飞沫传播，在人员密集、密闭或通风条件较差的空间里更易传播；也可通过接触被病毒污染的物品，经口、鼻、眼等黏膜直接或间接接触传播。

专家提醒，群众可从几方面做好日常防护：要科学佩戴口罩，前往医院就诊时全程佩戴，在人员密集场所或乘坐公共交通工具时建议佩戴；要讲究咳嗽礼仪，打喷嚏、咳嗽时用手帕或纸巾掩住口、鼻，避免飞沫污染他人；要注意手卫生，接触呼吸道分泌物后应立即洗手，不用不洁的手触摸口、鼻、眼，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊毛巾擦手；要每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜；要均衡饮食、适量运动、充足休息，增强自身免疫力。出现发热、咳嗽等流感样症状后，应避免带病上班、上学；接触家庭成员时佩戴口罩，减少传播。

“接种流感疫苗仍是预防流感最经济有效的手段。”专家强调，疫苗接种后2—4周才能产生足够的保护性抗体，建议每年在流行季前的9—10月完成接种；即便此时间段内未完成接种，整个流行季内接种仍可获益，不必放弃。

专家解释，流感疫苗需要每年接种，原因在于流感病毒容易变异，每年流行株可能改变，疫苗组分也随之更新，且接种后抗体水平会随时间逐渐衰减。


符合政策对象的人群免费接种流感疫苗

3 政策暖心：农村“一老一小”免费接种疫苗

今年，国家首次推出农村地区“一老一小”流感疫苗免费接种政策，石狮市目前已启动这项工作。

哪些人符合免费条件？石狮市疾控中心介绍，农村地区（身份证或户口簿户籍地为乡、镇或村）65周岁及以上老年人和义务教育阶段中小学生，含本省和外省人员，均可免费接种三价流感病毒裂解疫苗。

需注意，9岁及以上的中小学生，每年仅需接种1剂次；9岁以下首次接种流感灭活疫苗的中小学生，需接种2剂次（间隔≥4周），如接种项目流感疫苗，仅享受1剂免费，另1剂需自费。

与上一流感季相比，今年疫苗进行了更新，包含甲型H1N1、甲型H3N2和乙型Victoria系三种组分，防护针对性更强。疾控中心提醒，符合条件的免费接种对象，可就近前往所在镇卫生院或社区卫生服务中心接种。目前疫苗正陆续配送到各接种点，为避免跑空，建议接种前先电话咨询确认。

除免费覆盖的“一老一小”外，其他6月龄以上无禁忌人群，仍可按自愿自费的原则到接种门诊接种流感疫苗，尤其是老年人、婴幼儿、慢性病患者和孕妇等重点人群。早接种、早保护，平安度过这个冬春流行季。

（记者 黄翠林 郭雅霞 通讯员 杜春福）

石狮市免费流感疫苗接种门诊

单位名称	单位地址	门诊位置	联系电话	开放时间
凤里社区卫生服务中心	凤里街道后花新村新星路14-22号	四楼预防接种门诊	0595-83005178	周一至周日 8:00-11:30，14:30-17:00（5月-9月）14:00-16:30（10月-4月）
湖滨社区卫生服务中心	湖滨街道九二路步行街延年东路22-24号	二楼预防接种门诊	0595-88757120	周一至周日 8:00-11:30，14:30-17:00
灵秀社区卫生服务中心	灵秀镇富园中路42号	三楼预防接种门诊	0595-88568757	周一至周日 8:00-11:30，14:30-17:00
宝盖社区卫生服务中心	宝盖镇濯江路塘边一区88号	二楼预防接种门诊	0595-88755120	周一至周日 8:00-11:30，14:30-17:00
蚶江镇卫生院	蚶江镇蚶江村裕园小区1号	三楼预防接种门诊	0595-88689766	周一至周六，周日上午 8:00-11:00，14:30-17:00（5月-9月）14:00-16:30（10月-4月）
永宁镇卫生院	永宁镇永梅路68-70号	四楼预防接种门诊	0595-88494092	周一至周五，周六全天 8:00-11:00，14:30-17:00
祥芝镇卫生院	祥芝镇祥农村后头东83号	三楼预防接种门诊	0595-88903597	周一、周三、周五、周六全天 08:00-11:00 14:30-17:00（5-9月）14:00-16:30（10-4月）
鸿山镇卫生院	鸿山镇伍堡思乡南路39号	三楼预防接种门诊	0595-88909120	周二、周四、周六 8:00-11:00，14:30-17:00（5月-9月）14:00-16:30（10月-4月）
锦尚镇卫生院	锦尚镇卢厝村1号	三楼预防接种门诊	0595-88958120	周二、周四、周六 8:00-11:00，14:30-17:00（5月-9月）14:00-16:30（10月-4月）

银龄聚书香 家风润狮城

“重阳叙家话 书香传家风”首期银龄读书会举行



10月28日，由石狮市委社会工作部、石狮市老年大学主办，福建新华发行集团石狮分公司承办的“重阳叙家话 书香传家风”首场银龄读书会举行。作为石狮老年大学打造的银发阅读系列公益活动的开篇，本次活动以书为媒，汇聚不少银龄书友品读红色家书，畅谈家教家风，折射出石狮银龄群体对阅读求知、家庭教育与精神文化生活的热忱追求。

品读红色家书 在文字中感悟家国情怀

活动伊始，现场进入静心阅读环节。舒缓的轻音乐缓缓流淌，银龄书友们静心翻阅《红色家书里的家风》，细细咀嚼一封封家书的字里行间。一封封跨越岁月的红色家书，既有心系家国的宏大抱负，也饱含先辈对后辈修身立德、为人处世的殷殷嘱托。大家沉浸式阅读，从感人片段中触摸红色家风的温度，感受书本带给心灵的滋养，体会“开卷有益”的深刻内涵，在阅读当中沉淀内心、陶冶精神。

本次读书会特邀两位深耕本土教育的嘉宾现场分享。退休中学高级教师、石狮八中原校长、市关工委家教指导组组长林世良，以及历任多校校长的杨昌阳，结合数十年办学、家庭教育宣讲实践经验展开分享。杨昌阳分享了毛泽东生平故事及家风家训，向银龄读者们解读红色家风如何转化为日常生活的育人智慧；林世良则结合自身多年来对家庭教育的研究，分享家庭教育对社会、对家庭的重要性。

银龄书友聊心声 以阅读带动家风浸润邻里

“希望带动小区更多家庭重视家教家风，也让青少年读懂红色家书中的精神力量。”在银龄书友交流分享环节，学员们敞开心扉、踊跃发言。

不少书友分享书中直击内心的家书片段，重温革命先辈的家国情怀；也有不少银龄书友结合自身家庭实际，交流教育孙辈的现实困惑与宝贵经验，讲述自家代代恪守的家训与生活好习惯。大家谈到，读书不只是个人爱好，更能在潜移默化中改变家庭观念。作为长辈，既要自己坚持读书，更要带动家人、带动邻里，引导青少年走近红色家书，把读书向善的风气传递到身边，让好家风走出家庭、走向社区。现场氛围暖意融融，一个个真实鲜活的家庭故事，成为家风传承最生动的教材。

汲取本土红色养分 让书香家风代代接续

交流中，石狮市老年大学校长黄章煌充分肯定银龄群体主动参与阅读、传承优良家风的积极作为。他提出，家风是家庭长期沉淀塑造而成的精神品格，不是抽象的标语。他讲述石狮本土革命烈士董云阁的动人故事，用本土红色事迹诠释家国一体的红色家风。他寄语广大银龄书友，要坚持静心读书，善于分享读书感悟，以自身的阅读习惯去感染家庭其他成员，带动全家崇尚阅读、热爱读书，以书香涵养家风。

此次重阳读书会，是石狮银龄群体追求高品质精神生活的生动缩影。记者了解到，银发阅读系列公益活动启动后，将围绕雅韵书香、健康养生、石狮乡土记忆、红色经典、家庭家风五大板块，持续面向银龄朋友开放报名，以围坐谈心、轻阅读的形式，丰富老年群体精神世界。（记者 刘晓娟）

■银龄风采

石狮第十届运动会老年组匹克球比赛圆满落幕

灵秀代表队斩获第一名

本报讯 经过两天的角逐，10月28日，石狮市第十届运动会老年组匹克球比赛在市老干部活动中心圆满收官。灵秀代表队从六支参赛队伍中脱颖而出，夺得本次赛事第一名。

本次比赛由石狮市人民政府主办，市文化体育和旅游局承办，市老年人体育协会协办。凤里、湖滨、灵秀、宝盖、蚶江、永宁六支老年代表队同台比拼，赛事设置男子双打、女子双打、混合双打三个竞赛项目。

赛场上，老年选手们沉着应战，配合默契，挥拍、垫球、扣杀动作行云流水。赛场既有紧张激烈的竞技对抗，也处处充满欢声笑语。参赛老人们以球会友，切磋球技、增进情谊，充分展现石狮老年群体昂扬向上、乐享运动的精神面貌。

匹克球是我市新近引进的体育项目，运动强度适中、趣味性强，十分适合老年人参与，受到广大老年体育爱好者的欢迎。据市老体协相关负责人介绍，近年来，石狮持续丰富老年体育活动载体，依托市运会搭建老年人健身交流平台，大力推广适合老年群体的运动项目，引导老年群众积极参与科学健身，乐享幸福晚年生活，有力推动全市老年体育事业不断向前发展。

（记者 刘晓娟）

石狮代表队出征省老健会



本报讯 近日，石狮代表泉州市征战福建省第十二届老年人健身大会功气球项目授旗仪式在市老干部活动中心举行，为即将出征参赛的队员加油鼓劲、提振士气。泉州市老体协、石狮市文化体育与旅游局、石狮市老体协相关负责人参加仪式。

仪式上，泉州市老体协相关负责人为参赛队伍授旗，并现场观摩队员功气球展演。集训队员身着统一服装，队列整齐、身姿昂扬、动作规范，充分展现出我市老年体育爱好者昂扬向上、健康乐观的精神风貌。

据了解，本次福建省第十二届老年人健身大会功气球赛事将于11月2日开赛。此次代表泉州市参赛的功气球队伍由石狮市老体协牵头组建，全程负责队员选拔、系统集训、后勤保障等工作，为队伍全力备赛提供坚实支撑。

参赛队员纷纷表示，将珍惜参赛机会，以饱满热情、最佳状态迎战省级赛事，全力以赴、奋勇争先，力争在赛场上展现泉州、石狮老年健儿风采，争创优异成绩，为家乡增光添彩。（记者 刘晓娟）

养老院为百岁老人举办温情寿宴

本报讯 近日，温晴养老院振狮分院为百岁长者施奶奶举办了一场特殊的百岁寿宴。寿庆前，老人突发脑梗，院内护理人员及时发现险情、快速告知家属，老人得到及时就医。面对变故，家属与养老院携手重新筹划，一场充满仪式感的院内百岁生日会如约而至，为老人留下温暖难忘的百岁回忆。

施奶奶于2021年9月入住温晴养老院振狮分院。入院之初，老人患有较为严重的脑萎缩，认知与精神状态较差，日常起居需要专人照料。五年来，该院护理团队用心做好生活照料、康复护理与情绪陪伴，密切关注老人身心变化，给予专业细致照护。老人逐步适应院内生活，与护理人员、其他长者结下深厚感情。

为迎接老人的百岁生日，各方早已着手筹备寿庆。按照原先规划，家属计划在老家酒店为老人操办百岁寿宴。不料临近寿辰，意外突发。10月11日下午，施奶奶起初身体状况平稳，可借助轮椅与人交流。当日傍晚，护理人员巡护中发现老人身体异常，第一时间通知家属，初步怀疑为脑梗，建议送医检查。12日，老人被送往医院就诊，确诊脑梗后入院治疗。

经过一周住院治疗，施奶奶于10月18日回到养老院。院内医护接续开展照护，通过药物干预、补充蛋白等方式调理身体。此时老人大多时间卧床，偶尔昏睡，清醒时状态尚可，护理人员会定时协助其坐上轮椅。

突发疾病，让回老家办寿的计划无法实现。家属与养老院沟通后，决定出资在养老院为老人举办百岁寿宴。养老院迅速组织工作人员布置寿庆场地，为老人添置新衣，定制寿宴餐食，准备伴手礼，为这场百岁之喜做好各项筹备。

寿庆当日，院内喜庆祥和。下午3时半，生日仪式正式开始。众人围在施奶奶身边拍摄全家福，工作人员端上长寿面线。烛光摇曳，家属、院内长者、护理人员齐声唱响生日歌，老人在大家的祝福声中许愿、吹灭蜡烛。仪式过后，家属还精心为院内的每一位长者准备了一份伴手礼，分享百岁喜气。傍晚，院内开设四桌宴席，长者们欢聚一堂共享佳肴。养老院负责人到场送上祝福与红包，祝愿老人福寿绵长。

受身体条件限制，施奶奶未能完整参与全部环节，也没能回到老家举办寿礼，但在家属和养老院的配合下，这场饱含温情的百岁寿宴圆满完成。

此次寿庆，既为施奶奶送上百岁祝福，也让院内其他长者共沾福寿。从日常巡护及时发现脑梗风险，到灵活调整方案办好院内寿宴，充分展现了温晴养老院振狮分院专业暖心的养老服务，以责任守护长者健康，用温情点亮晚年生活。（记者 刘晓娟）