

# 国产九价HPV疫苗在资阳开打

## 每针529元 市民可以预约了

经过信息登记、接种告知、疫苗接种与留观观察等流程,1月16日,市民蔡女士在安岳县妇幼保健院顺利完成一针国产九价HPV疫苗的接种。据了解,这是资阳第一针国产九价HPV疫苗接种,标志着该疫苗在资阳正式启动接种工作。

蔡女士表示,自己一直在关注国产九价HPV疫苗的进展,因为它不仅预防范围广,而且价格还很亲民,每针只需529元。“医院的接种流程安排很合理,每一步都有医护人员引导。我也会介绍我的同学朋友来这里接种疫苗。”她说。

据了解,国产九价HPV疫苗与进口九价疫苗覆盖范围一致,可预防约90%的宫颈癌相关亚型。相关临床研究纳入约1.1万名中国女性受试者,结果显示疫苗安全性良好。接种程序上,9—17岁女性接种2针即可完成免疫,18—45岁女性需接种3针。

安岳县妇幼保健院相关负责人说,目前接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效最经济的一级预防措施,建议适龄女性尽早接种,实现早预防、早保护。安岳县妇幼保健院已顺利通过5A级预防接种门诊评审验收,能够为广大群众提供更加安全、有效的预防接种服务。

目前,雁江区和乐至县的国产九价HPV疫苗接种点开放工作正在有序推进中。随着接种点陆续开放,我市将形成多点接种格局,方便市民就近接种。

谢承爽

### 新闻多看点

9—45岁适龄女性可关注并绑定“四川预防接种”微信公众号,先点击【预防接种】,在【成人服务】版块,再点击【疫苗预约】即可快速预约接种。



医护人员为市民接种国产九价HPV疫苗。谢承爽 摄

# 雁江区人民医院成功为百岁老人实施人工股骨头置换术

近日,雁江区人民医院成功为一名百岁老人实施髌骨骨折人工股骨头置换术。

患者张婆婆于2025年12月11日散步时不慎摔倒,致左侧股骨颈骨折。因筹备百岁生日,老人坚持术后就医,伤后第8天才入院接受治疗。入院检查显示,张婆婆除骨折外,还有高血压、慢性支气管炎、肺部感染及血管粥样斑块等多项基础疾病。

据骨科主管医生朱延龄介绍,老年股骨颈骨折患者手术越早越有利,长期卧床会大幅增加肺部感染、血栓、褥疮及心肺功能下降等致命并发症风险。鉴于患者年逾百岁,手术风险极高,医院立即启动多学科协作机制,全面评估患者手术耐受性与围手术期风险,并针对性制定术前方案,为手术创造安全条件。随后,医院为张婆婆顺利实施人工股骨

头置换术。经过20余天住院治疗与康复训练,张婆婆身体状况良好,于1月14日出院。

朱延龄说,百岁老人骨折治疗的难点不仅在于骨折修复,更在于全身系统管理。手术虽能缓解疼痛、提升生活质量,但对高龄患者而言,手术本身是对全身器官的综合考验,术后防栓、防肺部感染、防跌倒等护理措施同样关键。

医生提醒,为防止老人骨折,家属需做好居家防护,保证光线充足、地面防滑;为老人选择合适鞋具与助行器具;指导老人补充维生素D和钙,开展肌力与平衡训练;定期做骨质疏松筛查;慢性病患者避免长时间单独外出。老人若发生骨折后,需尽早就诊,切勿拖延。

谢承爽

## 车厘子能改善失眠?

### 医生:褪黑素含量极低 别盲目跟风

近段时间,新鲜车厘子大量上市,因酸甜可口、营养丰富成为市民抢购的时令水果。与此同时,“车厘子含褪黑素,能改善失眠,颜色越深效果越明显”的说法在网络热传,引发不少消费者跟风购买。

针对相关说法,记者走访了资阳市

雁江区人民医院营养科和睡眠门诊。

“车厘子里确实有褪黑素成分,但含量非常低,不可能达到治疗剂量。”营养师宋小英介绍,如果想通过摄入褪黑素达到改善失眠的效果,需要的量是普通饮食无法提供的。相比褪黑素,车厘子含有的花青素更值得关注,它具有抗氧

化、保护视力和增强免疫力的作用。

此外,宋小英提醒,车厘子中的山梨糖醇含量与西梅相近,有促进肠道蠕动的功能,过量食用可能出现腹泻症状,肠道敏感者及婴幼儿尤其需控制摄入量。

睡眠门诊医生李玉杰表示,导致失眠的因素有很多,而褪黑素主要适用于

因倒时差或夜班工作导致的生物钟紊乱引起的失眠,因此不建议作为常规药物进行治疗。市民如果有失眠困扰,应到睡眠医学门诊进行专业监测,根据具体情况采用相应的治疗方法,科学改善睡眠质量。

谢承爽

## 返乡“回家”

# 资阳市中医医院康复三科全新亮相

近日,资阳市残疾人康复中心(资阳市中医医院康复三科)从雁江区康乐南路迁回资阳市中医医院东门老院区。这里经过重新装修后,以全新姿态开启服务特殊儿童的新征程。

走进焕然一新的康复三科,彩色气球点缀其间,喜庆氛围扑面而来。多功能室、集训室、言语室、运动训练室等功能分区科学明晰,以白色与暖棕色为主的装修风格,搭配崭新齐全的设施设备,让整个空间温馨又充满活力。运动训练室里,几名孩子正跟随康复治疗师的指导认真做抬腿训练。“这里环境亮堂又规范,孩子在这里做康复,状态一天比一天好!”带着孩子前来训练的家长孙传花说。

目前,康复三科配备痉挛肌治疗仪、神经肌肉电刺激仪等先进康复设备与训练器

具,可为特殊儿童提供精准化、专业化的康复服务。“康复中心迁回后,将依托医院的中医特色与多学科联动优势,为特殊儿童提供更精准、更系统的康复方案。”康复三科相关负责人介绍。

据了解,市中医医院是国家三级甲等中医医院、四川省区域中医康复中心,能为特殊儿童康复提供专业全面的医疗服务。2024年4月,该院再次被评审确认为资阳市雁江区肢体、智力残疾儿童康复定点机构。

“迁回不仅是空间的回归,更是资源的聚合。”接下来,医院将进一步整合医疗与康复资源,持续提升康复服务能力与水平,为更多特殊儿童家庭带去康复的希望与温暖。

张芸溪 胡灿凤 刘一笑



迁回后,焕然一新的康复三科。胡灿凤 摄

## 天冷“冻成一团”? 这份“抵御锦囊”请收好

□ 新华社记者 李恒

正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报,19日至20日,本次寒潮影响进程将进入本轮降雪过程核心影响时段,雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

### 防寒凝:温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经络、散寒暖中;运动

宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调应理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

### 护心脉:掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED

(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

### 守安康:防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高

发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以持续获得有效防护,降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻,从内到外科学防护,过好这个冬天!

新华社北京1月19日电

## 中医体质分类与判定国家标准首次制定发布

新华社北京1月19日电(记者 赵文君 高亢)记者19日从市场监管总局获悉,市场监管总局(国家标准委)近日批准发布《中医体质分类与判定》(GB/T 46939—2025)推荐性国家标准。这一标准由国家中医药管理局组织起草,将自4月1日起正式实施。

据了解,《中医体质分类与判定》规定了中医9种基本类型的特征,中医体质分类的判定,主要具有三方面特点:

一是应用场景全域覆盖。标准适用于医疗、公共卫生、科研、教学及健康产业全领域,为治未病中心、体检机构、基层医疗等提供判定依据。

二是体质特征循证革新。根据2009—2024年的最新中医体质研究成果,对平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质等中医体质的特征表述,选择了具有较好循证证据的最新结果作为依据,体现了中医体质学最新研究成果。

三是确定了体质辨识方法。标准中将复杂专业的体质类别判定通过选取代表不同体质的典型体感问题,并匹配相应的等级计分算法,形成了标准化的判定方法,促进了体质辨识的开展与推广。

标准的发布实施,标志着中医体质学走向更加规范化、标准化的发展新阶段,将为提升全民健康素养、优化健康服务模式提供有力支撑。

## 大寒养生重在“御寒藏精”

新华社北京1月19日电(记者 田晓航)1月20日将迎来二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍,大寒是一年中最寒气的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严寒,若这种生理状态失调,受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段,顺时调养可为立春的生发‘积蓄力量。’刘征堂建议饮食以“温补脾肾、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾肾阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鲢鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒,并忌食生冷,以防损伤脾胃。

同时,起居上应注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的反复交替中,达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气血得以贯通,运行至手指、脚趾和头面等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。

### 研究发现

## 癌细胞逃避免疫攻击的路径

新华社华盛顿1月18日电 淋巴结中充满了免疫细胞,为什么癌细胞还能成功转移到淋巴结并增殖和扩散?美国一项新研究发现,癌细胞能窃取免疫细胞内部的“发电厂”——线粒体,帮助自身逃避免疫攻击。

淋巴结是人体免疫系统的枢纽,也是体液路上的重要驿站。除了血液转移,癌细胞最重要的转移通道就是淋巴系统。此前人们还不清楚癌细胞通过何种手段逃避免疫攻击,从而在淋巴结中定居下来并进一步扩散到其他部位。

美国斯坦福大学等机构研究人员在《细胞-代谢》杂志上发表论文说,他们通过实验发现,植入小鼠体内的癌细胞能窃取多种免疫细胞的线粒体,这一方面能扰乱免疫细胞的能量供应,削弱其抑制肿瘤的能力,另一方面还能在癌细胞内部触发一条分子通路,帮助它们逃避免疫攻击。

来自免疫细胞的线粒体与癌细胞自身的线粒体融合后,线粒体中的DNA(脱氧核糖核酸)会泄漏到细胞质中,触发一条与某种干扰素有关的分子通路,通过一连串反应帮助癌细胞躲避免疫监控。实验表明,抑制这条分子通路能降低小鼠体内的癌细胞向淋巴结转移的能力。

研究还发现,即使破坏免疫细胞线粒体的“发电”功能,它们依然能帮助癌细胞向淋巴结转移。这说明窃取线粒体的关键作用不在于能量供应,而在于掩护癌细胞绕过免疫屏障。防止免疫细胞线粒体被癌细胞窃取,可望帮助抑制癌症的转移和扩散。

## 体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效

新华社斯德哥尔摩1月18日电 瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示,人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究也明确指出,即使在晚年开始锻炼,仍能获得显著益处。

这项研究属于“瑞典体育活动与体能研究”项目的一部分。研究团队对数百名16岁至63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪,对这些人进行反复体能测试,使之成为该领域最全面的研究项目之一。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示,无论人们年轻时训练量如何,体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退,且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此,研究人员发现了令人鼓舞的证据:锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者,其身体机能也能提升5%至10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示:“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明,体育锻炼的确可以延缓机能衰退,虽然无法完全阻止这个过程。”研究人员说,接下来还将继续探究体能变化与生活方式、健康状况及生物机制之间的科学关联等。