青年报 2017年8月9日 星期三
责任编辑 陆天逸 美术编辑 林婕

本市流感夏季高峰持续至9月底

专家：勤洗手戴口罩可预防感染

青年报记者 顾金华

本报讯 “香港夏季流感暴发，人数超SARS?”看到这条消息后，你还敢去香港买买买、吃吃吃吗？香港流感致324人死亡！那么，上海情况又如何？沪上多位流感监测专家透露，本市也进入流感夏季高峰，估计将持续要9月底，市民们不用特别紧张。

香港夏季流感高峰真的很厉害吗？香港卫生署7日表示，今年5月5日至8月6日期间，合共录得475宗严重流感个案，造成327人死亡，当中包括324名成人和3名儿童。严重流感个案绝大部分属甲型流感(H3)。其中65岁以上老人占多数，大部分病人有慢性病患，较易出现并发症甚至导致死亡；19例青少年儿童(年龄小于18岁)流感相关的严重并发症病例中大部分为H3，其中3人死亡。大部分病人没有接种本季季节性流感疫苗。香港卫生防护中心表示，今年夏季流感的死亡数字高于2016年冬季流感，但低于2015年冬季流感季节同期。

记者昨天从上海市疾控中心了解到，今年从六月底七月初开始，本市流感夏季高峰已经开始形成，目前，正在逐步进入上升通道。与此同时，甲型流感(H3)占据了主导位置，估计将持续到9月底。据介绍，目前已知的流感病毒有三种类型：甲型、乙型和丙型。甲型流感病毒可再细分为不同亚型。其中，又分季节性流感和人感染禽流感。

那么，如何预防流感？据介绍，流感由飞沫传播，也可经直接接触病人分泌物而传播，特别在触摸口、鼻或眼之前，或触摸扶手、按钮或门把等公共设施后，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手；若有呼吸道病征就应佩戴口罩，特别是到人多拥挤地方或聚会时，老人、小孩、孕妇，体质比较弱的尽量不要去人比较多的地方，同时建议佩戴口罩预防感染；保持室内空气新鲜，特别是办公室，密闭的环境下更容易被传染流感。

目前，接种疫苗是目前最有效的预防流感的办法，接种后可以获得对流感病毒的抵抗力。有基础疾病的老年人以及抵抗力相对较弱的儿童，是接种疫苗的重点人群。

天热运动不宜超30分钟 尽量选择傍晚出门

昨天是全国第九个全民健身日。本市共有540余个体育场地、设施向市民免费开放，为市民体育健身提供服务。不过，记者昨天从沪上各大医院了解到，最近因为锻炼身体不当反而出现健康问题的人明显增多。专家提醒：天气炎热，市民特别是中老年人进行户外锻炼应选择傍晚，防止日晒中暑或发生运动意外；运动不宜超过30分钟。

青年报记者 顾金华

中老年人进行户外锻炼应选择傍晚。 **青年报资料图**

据统计，昨天包括5个市级体育场馆和16个区的体育场地、设施为上海市民提供多样的运动好去处。由于公共资源有限，市体育局提醒市民在享受公益福利时，文明健身、科学健身。

记者在采访中了解到，不少市民愿意在夏季早起晨练，尤其是一些中老年人，都希望趁着早上天气凉爽的时段锻炼身体。不过，记者昨天从沪上多家医院了解到，最近因为运动不当而诱发心血管疾病的患者不少。“这两天连续接到几位因为晨练而出现心脏不适的患者。”心内科李医生告诉记者，他们的一个共同点就是一早起来不喝水也不吃饭，直接空着肚子去锻炼。“清晨，体内的交感神经开始工作，心率和血压也随之加快升高，是心脑血管疾病的发病高峰，有心血管疾病的人群不适宜在这一时段进行锻炼。”远大心胸医院成人心脏中心主任肖亦敏告诉记者，夏季锻炼应尽量选择傍晚活动，防止日晒中暑或发生运动意外。“夏季天气炎热，锻炼时人体出汗多，水分消耗大；因此要及时补充足量的水分和盐分。”

与此同时，不少老人因为没有控制好运动量，导致出现不适。养老社区78岁的张阿姨最近迷上了健身，不仅每天早晚健步走，而且不听工作人员劝阻去健身房蹬功率自行车，另外经常参加舞蹈团的训练，结果右膝关节出现肿胀、疼痛，走路都困难。原来张阿姨有严重的膝关节炎，过多的运动负荷诱发并加重了症状，不得不到申园康复医院康复科接受康复治疗。为此，专家建议市民，老人在运动前要做好热身准备。时间要比年轻人长一点，至少在15分钟以上，皮肤有点发热，浑身微汗之后再循序渐进地投入运动。其次，运动要量力而行。老年人运动只能慢慢增加运动量，决不能操之过急。

高等教育自学考试启用新系统实施网上报名

青年报记者 刘昕璐

本报讯 今年下半年的上海市高等教育自学考试报名工作已于8月1日正式启动，这是首次采用网上统一报名方式进行。市教育考试院表示，考生可登录“上海招考热线”网站，通过“首页-考试报名-2017年下半年高等教育自学考试报名”进行报名，并完成网上支付。

新系统为上海市2017年下半年高等教育自学考试唯一报名系统，其他单位不再承担高等教育自学考试的报名工作。新系统统一采用银联支付，具备“银联”功能的借记卡、贷记卡、支付宝、微信支付等均可完成网上支付。

未参加过上海市高等教育自学考试的新考生，可于即日起至9月3日(每天8:30-16:30)在系统中进行预报名，并于9月1日至9月3日(每天8:30-11:30，13:30-16:30)至主考学校进行现场确认。新考生需在现场确认完成后再次登录系统，进行网上课程报考与费用支付。已参加过上海市高等教育自学考试的老考生，可于即日起至9月3日(每天8:30-16:30)登录系统，进行课程报考与费用支付。老考生登录的默认密码为报名时的证件号码后6位。新、老考生付费截止时间为9月4日17:00。

■提醒

S26公路入城段预计明年底完工

本报讯 记者 刘晶晶 记者近日从市交通委获悉，S26公路入城段(G15公路-嘉闵高架路)桩基结构基本完成，下部结构全面启动，预计2018年底完工。该工程西接S26公路，东接嘉闵高架北翟路立交，全长约7.08千米。建成通车后，市民从虹桥商务区、国家会展中心去往市中心将更方便。

S26公路入城段(G15公路-嘉闵高架路)新建工程西接S26公路，东接嘉闵高架北翟路立交，途经青浦区华新镇、徐泾镇和闵行区华漕镇、新虹街道。工程全长约7.08千米，全线设G15公路立交、诸光路东侧和金光路西侧各一对上下匝道、嘉闵高架立交。

昨沪两大机场航班大面积延误或取消

本报讯 记者 刘春霞 这两天乘坐飞机出行的旅客有点“心塞”——由于雷雨带“横行”，多地航班出现大面积取消或延误！上海机场集团发布的信息显示，昨日虹桥机场取消进出港航班近200架次，延误2小时以上的航班近100架次；浦东机场取消进出港航班250多架次，延误2小时以上的航班超过100架次。

在前晚的雷雨天气和昨日航路天气的双重影响下，昨日上海两大机场航班出现大面积取消和延误。

上海机场集团发布的信息显示，截至昨天16点，浦东机场出港航班取消124架次，未出港航班中延误2-4小时38架次、4小时以上65架次；进港航班取消129架次。截至昨晚19点，虹桥机场各航空公司计划取消出港航班100架次，取消进港航班97架次。未出港航班中，延误2-4小时57架次，延误4小时以上41架次。春秋航空表示，受天气影响，昨日取消了浦东至十堰、大连、重庆、桂林、天津、太原、沈阳，虹桥至西安、贵阳等16个航班。

中国篮球协会篮球学院落户上海体育学院

本报讯 记者 刘昕璐 昨天下午，“中国篮球协会篮球学院”在新中国第一所体育高等学府上海体育学院举行签约暨揭牌仪式。现场，中国篮球协会主席姚明和上海体育学院院长陈佩杰共同签署《中国篮球协会、上海体育学院“中国篮球协会篮球学院”合作协议》。据了解，篮球学院将于明年开始招生。

中国篮球协会主席姚明表示，现在篮球意义很广，不止运动员和教练员，还需要各种台前幕后的人才，包括数据、科研等。因此，篮球学院将在篮球人才培养上做不断的探索和研究。上海体育学院党委副书记、院长陈佩杰则表示，篮球学院将设置特色课程，培养复合型人才，从明年开始面向社会招生，“考生不一定是运动员，但一定要懂篮球。”