



湖南国产双价HPV疫苗到货

# 适龄女生可免费接种



**本报综合** 随着国产HPV疫苗纳入免疫规划政策落地,湖南省国产双价HPV疫苗近日已陆续到货,正式开启适龄女生免费接种工作,为全省13周岁女生筑牢宫颈癌防控“第一道防线”。

宫颈癌是严重威胁我国女性健康的常见恶性肿瘤,几乎所有宫颈癌都与高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染有关。2025年,国家疾病预防控制中心、教育部等七部委联合发文,将HPV疫苗正式纳入国家免疫规划,这一政策的落地实施,将有效降低适龄女性宫颈癌患病风险,切实保障女性身心健康,也是我国加速消除宫颈癌行动的重要举措之一。

省疾控中心相关负责人介绍,本次免费接种工作自2025年11月10日起正式实施,接种对象明确为2011年11月10日(含当天)以后出生的满13周岁女生,全程可免费接种2剂次国产双价HPV疫苗,两剂接种间隔为6个月。

本次免费提供的为国产双价HPV疫苗,可有效预防HPV16和18型感染,这两种亚型是导致宫颈癌的主要“元凶”,能为接种者提供针对性防护,契合宫颈癌一级预防需求。

符合条件的女生可前往当地社区卫生服务中心、乡镇卫生院或相关医疗机构的预防接种门诊接种。接种前,家长可通过拨打接种单位电话、现场登记、登录接种单位小程序等多种方式提前预约,避免现场等候,提升接种便捷度。

为何将未成年女孩作为免费接种重点人群?省疾控中心专家解释,这是由HPV感染特征和疫苗预防效益共同决定的。世界卫生组织(WHO)明确建议,将9—14岁女性作为HPV疫苗接种的首要目标人群——HPV主要通过性接触传播,女性感染高危型HPV的第一个高峰出现在15—24岁,在感染高峰来临前接种疫苗,能最大化发挥预防作用;同时研究表明,9—14岁女性接种HPV疫苗后产生的抗体水平可达15岁以上人群的2倍以上,且抗体衰减更慢,保护效果可持续至少10年。我国将13周岁女生确定为免费接种重点人群,是结合保护效果、成本效益和实施可行性综合论证后的最优方案。

疫苗安全性也成为家长关注的焦点。专家表示,目前上市的HPV疫苗有效成分为HPV病毒样颗粒(VLPs),不含病毒遗传物质,不会导致感染。接种后常见的不良反应多为接种部位疼痛、红肿、瘙痒等轻微症状,通常可在几天内自行缓解,严重不良反应极为罕见。结合我国及全球各国的临床试验和上市后监测数据,HPV疫苗的安全性已得到充分验证,家长可放心带符合条件的孩子接种。

目前,湖南省HPV疫苗供应充足,接种工作正有序推进中。疾控部门提醒,符合条件的家庭请及时为孩子预约接种,主动守护未成年女孩身心健康,共同推动宫颈癌防控工作走深走实。

# “节日肥”并非单纯吃太多

**本报记者梅玫 通讯员孙艳 秦璐 长沙报道**

春节期间,阖家团圆,美食盛宴令人期待,同时人们又难免担忧随之而来的“节日肥”。

## 节日体重波动三大主因

“隐形热量”易超标:正餐之外的“零碎”食物是热量累积的“大户”,如坚果、糕点、糖果、含糖饮料等。“随手吃一点,喝一口”不知不觉累积的热量,往往非常可观。

饮食结构欠均衡:节日聚餐多以高油、高糖、高盐菜肴为主角,而蔬菜、优质蛋白(鱼虾瘦肉蛋豆制品)、粗粮等营养密

## 体重管理关键在于“维稳”与“平衡”

孙艳表示,春节期间健康管理的首要目标是“维持体重稳定”,建议将体重波动控制在1—2公斤内。孙艳提醒市民,过度节食或焦虑大可不必,只要掌握科学平衡的原则即可。

总量适度,享受有度:无需精确计算每一口卡路里,但需有“总量”意识。三餐规律是基础,零食点心仅作为点缀。面对诱人美食,大可品尝一两口满足味蕾,体会“七分饱”状态,即身体无饥饿感,对食物仍有兴趣,但可以停下筷子。

结构优化,优选搭配:无论是简餐还是聚餐,每餐都应有意识地构建均衡餐盘:保证充足蔬菜(占餐盘1/2),搭配适量优质蛋白质(鱼虾瘦肉蛋豆制品,占1/4),选择复合碳水化合物(杂粮饭、玉米、红薯、山药等,占1/4)。烹饪方式优先蒸、煮、炖、白灼、凉拌,减少油炸、红烧、糖醋等做法。

维持作息,动则有益:尽量避免作息颠倒。孙艳建议,即使没有专门运动时间,“碎片化活动”也至关重要。饭后散步

长沙市中心医院营养科主任、副主任医师孙艳指出,节日体重波动并非单纯“吃太多”,而是“热量失衡”与“生活习惯改变”共同作用的结果。2月11日,本报联合孙艳主任,为市民送上一份春节“享瘦”指南。

度高、饱腹感强的食物比例偏低。这种失衡结构加重消化负担,导致多余热量更易转化为脂肪储存。

作息运动易松懈:熬夜守岁、长时间久坐不动、运动量骤减成为常态。这不仅扰乱新陈代谢,降低日常能量消耗,还会刺激身体对高热量、高糖食物的渴望,形成双重“增重”压力。

20—30分钟,主动分担家务、和家人一起逛公园庙会、进行羽毛球跳绳等趣味运动,甚至看电视时起身活动、拉伸,都能有效增加能量消耗,抵消部分节日摄入。

零食饮品巧选法则:饮品首选白开水、淡茶水(如菊花茶、普洱茶)、无糖苏打水。孙艳强调,需警惕含糖饮料(果汁、碳酸饮料、奶茶、调制酒饮),其高糖分是“空热量”的来源。零食优选新鲜蔬果,如黄瓜、番茄、柚子、橙子等,还可选择无糖酸奶、原味海苔等。坚果(核桃、巴旦木等)富含健康脂肪,但热量偏高,建议每日一小把(约手心一把的量),可分装小份避免过量食用。

孙艳强调,节日体重管理,重在“平衡”而非“严苛”。其终极目标不仅在于避免体重骤变、缓解节后压力,更是引导大众养成可持续的健康生活习惯。科学过春节,在尽享美食与团圆喜悦的同时,用心守护自己和家人的健康,共度一个健康、祥和、欢乐的新春佳节。

## 链接

## 如何应对关节问题,这份健康锦囊请查收

**本报记者梅玫 通讯员欧阳丽梅 朱立香 长沙报道**

从春节前的打扫、准备,到春节期间的旅游、聚会、喝酒、打麻将,长时间的劳累容易让不少市民出现颈椎腰痛、关节痛等症状。针对相关问题,本报联合长沙市中心医院运动医学科专家,为市民送上一份“健康锦囊”。

### 小心家务劳动“伤关节”

反复揉抹布、切菜、洗菜、搅拌等精细动作,对手指关节和腕关节是一种考验,过度使用可能引发腱鞘炎、关节炎,尤其是本身关节就脆弱的人群,更易受到伤害。常表现为关节痛、僵硬、活动受限、关节稳定性降低。运动医学科主任李良军建议:

合理安排家务:避免长时间连续进行高强度的家务劳动,将家务分成多个部分,分时段完成,给关节足够的休息时间。

使用正确姿势和工具:拖地时,选择长度合适的拖把,保持身体直立,利用手臂和腿部的力量推动拖把,减少弯腰的幅度。切菜时,将案板调整到合适的高度,避免手腕过度弯曲或伸展。

### 警惕出行奔波“伤关节”

春节期间越来越多的人选择开车返乡,长途驾驶极易导致驾驶人的颈椎腰椎劳损,引发颈椎病和腰椎病。同时,旅途中搬运过重行李和不规范的搬运姿势,会极大增加关节扭伤、损伤的风险。

医生建议:保持良好坐姿,做好出行规划,可以多人交替驾车;如果条件不允许,尽量分段驾驶,隔一段时间休息一会儿,下车活动一下筋骨,做做颈椎操和腰椎操。

合理搬运行李:搬运重物时,尽量将物体靠近身体,屈膝下蹲,利用腿部力量将物体搬起,避免直接弯腰搬重物。若行李较

重,可寻求他人帮助,或者分多次搬运,减轻单个关节的受力。

### 谨防暴饮暴食“痛关节”

春节期间大量饮酒,加上高嘌呤饮食很有可能诱发痛风性关节炎。

医生建议:“管住嘴”,控制饮酒量,有痛风史的市民尽量不饮酒;清淡饮食,减少动物内脏、肉汤、啤酒等高嘌呤饮食。同时多喝水(每日至少2000ml)及多摄入新鲜蔬菜,有助于尿酸的排出。“迈开腿”,适当运动可预防痛风发作,减少内脏脂肪,减轻胰岛素抵抗性。

### 防范天气寒冷“伤关节”

春节期间正值冬季,天气寒冷。低温会使关节周围血管收缩,血液循环减缓,关节组织供血不足,营养物质难以输送到位,导致关节软骨弹性和韧性下降。对于患有骨关节炎、类风湿关节炎等关节疾病的患者,寒冷天气更是雪上加霜,可能诱发或加重病情。医生建议:

增添衣物:根据天气变化及时增添衣物,尤其注意颈部、腰部、膝关节、手部等部位的保暖。可佩戴围巾、护腰、护膝、手套等,减少寒冷对关节的刺激。

注意室内温度:保持室内温度适宜,一般在18—22℃之间。若室内温度较低,可使用取暖设备,如空调、电暖器等,但要注意保持室内空气流通。

李良军提醒,市民朋友应选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等,每天坚持适量运动。运动可以增强关节周围肌肉的力量,提高关节的稳定性,促进血液循环,有助于关节健康。如果出现关节疼痛、肿胀、活动受限等症状,应及时休息,若症状持续不缓解,需及时就医。

