

扩大覆盖人群、延长接种周期 我省多地持续推动 HPV疫苗惠民接种

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《云南省加速消除宫颈癌行动实施方案(2023—2030年)》文件要求,云南省多地持续推进 HPV 疫苗惠民接种活动,切实降低接种成本,为适龄人群筑起健康屏障。

2025年以来,云南省多地开展 HPV 疫苗惠民接种活动,有效提升了适龄人群的接种意愿。以进口九价 HPV 疫苗为例,9至26岁女性、35至45岁女性以及16至26岁男性在规定时间内全程接种,实施最后一剂次费用减免;多个地区还将带状疱疹疫苗纳入惠民范围。这一系列举措不仅减轻了居民接种的经济负担,也推动了疾病防控关口前移,助力提升全省整体免疫屏障水平。

各地惠民政策均有时间窗口

为扩大受益面,近期多地进一步优化政策,通过扩大覆盖人群、延长接种周期等方式,让更多市民享受到健康福利。

值得提醒的是,有意参加进口九价 HPV 疫苗惠民活动的适龄人群需注意,各地惠民政策均有时间窗口,且具体截止日期有所不同:在大理白族自治州、德宏傣族

景颇族自治州、丽江市,首剂接种截止时间为2026年6月30日;在昆明市、昭通市、曲靖市、玉溪市、保山市、楚雄彝族自治州、红河哈尼族彝族自治州、文山壮族苗族自治州、普洱市、西双版纳傣族自治州、怒江傈僳族自治州、临沧市,首剂接种截止时间为2026年9月30日。

男女均需警惕 HPV 感染

中国女性 HPV 感染率按年龄呈“双峰”分布:第一个高峰在17至24岁,第二个高峰在40至44岁。在较小年龄接种 HPV 疫苗容易激发更好的免疫反应,帮助青少年女性获得更好的保护。大年龄段女性的免疫功能可能会随着年龄增加而下降,对新发和既往感染的清除能力也会随之下降,从而可能更容易发生持续感染,所以接种 HPV 疫苗对成年女性也十分有必要。

相较女性而言,男性 HPV 感染很少被关注。HPV 感染并非女性专属,全球男性 HPV 终生感染率约90%,高于女性的80%。持续性感染高危型别的 HPV 不仅可能导致宫颈癌,也可能导致肛门癌等疾病。数据显示,88%肛门癌归因于高危型 HPV 持续感染。

低危型 HPV 可致生殖器疣,且约90%与低危型 HPV6型和 HPV11型感染有关。

《预防性人乳头瘤病毒疫苗中国临床应用指南(2025版)》优先推荐9至26岁女性接种,其中9至14岁女孩为重点人群;同时推荐27至45岁女性和9至26岁男性接种。云南省的多举措普及正是对此科学建议的积极落实,通过全人群防护,致力于构建更广泛的免疫屏障。

因各区县惠民活动起止时间不一致,具体以当地出台政策为准,适龄人群可向就近社区卫生服务中心或乡镇卫生院预防接种门诊预约咨询,提前规划 HPV 疫苗接种计划,避免错过优惠。

本报记者 闵婕

富滇银行昆明五华支行保管箱清退处置公告

尊敬的客户:

富滇银行昆明五华支行针对1997年、2013年两批保管箱已于2022年停办新开及续租业务,并于2022年9月22日发布停办保管箱业务及退租公告,截至目前仍有380门保管箱待清退处置。根据《富滇银行保管箱租用合约》,我行将依法启动破箱处理程序,现公告如下:

一、请已租用保管箱的客户于2026年3月31日前本人携带有效身份证、保管箱钥匙、《富滇银行保管箱租用合约》及相关凭证到富滇银行昆明五华支行(云南省昆明市东风西路278号)办理退租手续。

二、我行为办理退租手续的客户提供尚未支付的租金及滞纳金减免服务。

三、对于2026年3月31日仍未办理退租手

续的,根据《富滇银行保管箱租用合约》第三部分第19条“租用人(或被授权人)逾期180天未交纳租金且未办理退租手续时,出租人有权破箱”规定,我行将在公证处公证人员的监督下进行破箱处理,并对箱内物品进行清点、登记和封存。破箱处理后需取回物品的,请本人携带有效身份证、保管箱钥匙、《富滇银行保管箱租用合约》及相关凭证到富滇银行昆明五华支行(云南省昆明市东风西路278号)办理领取手续。

由此给您带来的不便,敬请谅解!

富滇银行昆明五华支行保管箱业务联系电话:0871-65358914、0871-65399221

特此公告

富滇银行股份有限公司
2025年12月30日



图片来自网络

甘蔗水 喝对才养生

进入冬季,气候干燥,不少人会选择饮用清甜滋润的甘蔗水来缓解身体的不适。甘蔗不仅营养丰富,还具有一定的食疗价值,既能补充能量,也有助于应对冬季干燥。但饮用甘蔗水并非人人适宜,方法也需讲究。为此,记者采访了云南省中医医院脾胃病科主治医师王斌尧,请他为大家解析冬季饮用甘蔗水的养生要点。

甘蔗营养丰富

王斌尧介绍,甘蔗营养丰富,含有葡萄糖、蔗糖等糖类物质,能快速补充人体能量,适合运动后或出汗较多时饮用。同时,甘蔗富含镁、钠、钙等电解质,有助于维持电解质平衡;其中的膳食纤维还能促进肠道蠕动,缓解便秘。

此外,甘蔗含有抗炎抗氧化成分。从中医角度看,其甘寒之性具有滋阴功效,冬季饮用可生津解渴、润燥,还能中和牛羊肉等温补食物的燥性,避免食用后出现口干舌燥等不适。

哪些人群适宜饮用甘蔗水

王斌尧指出,甘蔗水特别适合两类人群冬季饮用:一类是阴虚燥热体质者,这类人群常表现为口干舌燥、眼干咽痒等症状,饮用甘蔗水可滋阴润燥,改善不适;另一类是肺胃热盛者,若存在口气重、咽喉肿痛等情况,甘蔗的清热作用能起到辅助调理效果,同时便秘人群也能通过其膳食纤维获益。

但需要注意的是,部分人群并不适宜饮用甘蔗水。王斌尧提醒,痰湿较重的人群,如体型肥胖、舌苔厚腻者,饮用后可能会加重体内湿气,导致身体困重感加剧;脾胃虚寒者常表现为四肢冰凉、容易腹泻,甘蔗的寒性可能会进一步刺激脾胃,引发肠胃不适;对于血糖偏高的人群,甘蔗含糖量较高,饮用后可能导致血糖波动,需严格避免饮用。

注意把控剂量和频率

在饮用方法上,王斌尧建议单次饮用量控制在200毫升至300毫升为宜,不宜过量饮用,以免摄入过多糖分或加重肠胃负担;饮用频率每周不超过3次,避免长期连续饮用导致寒性累积。

结合冬季的养生特点,王斌尧介绍,中医认为冬季肾阳主闭藏,人体代谢偏低,阳气内藏,此时养生讲究“寒热调和”。甘蔗性寒,若直接饮用可能与冬季阳气内藏的体质特点相悖,因此冬季饮用甘蔗水时,建议搭配羊肉、生姜、桂圆等温热食材,以平衡其寒性,更契合冬季的养生需求。

结合自身体质科学饮用

针对冬季常见的肺燥咳嗽等问题,王斌尧推荐了几款实用的甘蔗食疗方。除了广东地区经典的“甘蔗+马蹄+羊肉”炖补方适合兼顾温补与润燥外,还可尝试甘蔗搭配桂圆、大枣、百合或梨一同炖汁饮用,这些搭配既能中和甘蔗的寒性,又能增强润肺止咳的效果,尤其适合肺燥咳嗽人群。

王斌尧强调,甘蔗水虽好,但需结合自身体质科学饮用。冬季养生的核心是“辨证施食”,只有根据自身情况选择食材、掌握正确的食用方法,才能让甘蔗水的养生价值充分发挥,助力大家在干燥的冬季保持身体舒适与健康。

本报记者 陶彦然