



浙江农林大学的桂花树

断崖式降温，桂花还好吗？ 专家：今年香气可能更浓郁

上周末，一股冷空气将浙江全省的高温吹散。从热得冒汗到开窗凉飕飕，不少人为桂花担忧——一键入冬，会不会直接打断桂花的开放？

浙江农林大学风景园林与建筑学院院长、教授赵宏波带来好消息：“桂花大部队，已经集结完毕！”

他解释，桂花开花有个“温度密码”：需要连续4-7天平均气温低于21-22℃。前几天那一小波开放只是“先遣队”，因为低温时间太短。而这两天温度猛降，雨水也来助攻——桂花，真的快开了！

更特别的是，今年的桂花可能会“组团突袭”。赵宏波打了个比方：“往年桂花分批上场，今年因为前期太热，花芽全挤在一起排队等

着。这几日温度合适，它们就会集中爆发，一次性全开！”

不过这也意味着，今年的桂花花期可能会比往年短。一旦花开，大家可得抓紧时间感受秋天独有的这份甜香。

此外，桂花不只是花香，更是“天气舒适度的天然预报器”。它一开，就意味着真正的秋高气爽来了。

除了闻香赏花，桂花还能“变身”成各种好物。赵宏波介绍，桂花香味宜人，还有很多功效：桂花酱泡水喝有美容养颜功效；桂花酒有开胃醒神、健脾补虚、疏肝解郁的功效。桂花糕、桂花蜂蜜、桂花咖啡、桂花香囊等桂花相关产品，现在很多地方都能买到。桂花产业，正悄悄香进我们的生活。据潮新闻

上海： 高标准规划、新建一批 科学高中或十二年一贯制学校

10月20日，上海市政府官网发布《上海市普通高中高质量发展实施方案》。《实施方案》明确，试点长学制贯通培养模式，支持优质高中向下延伸、优质初中向上延伸办学，推动建设一批高质量的完中和含高中的一贯制学校。深化与高校、科研院所、高新技术企业等协同育人，聚焦STEM教育培育一批科学教育特色学校，建设一批科学高中。

记者注意到，《实施方案》提到四项重点改革试点项目，分别是新优质高中成长项目、高水平特色发展项目、学科教学高地建设项目、创新引领改革项目。

关于新优质高中成长项目，《实施方案》明确，针对办学基础较弱、发展主动性较强、理念端正的高中，以新的质量观为引领，培育面向全体学生、多元办学、注重进步、稳健发展的新优质高中。整合市、区两级教育研究资源，组建新优质高中成长研究共同体，建立新优质高中结对携手机制。关于高水平特色发展项目，《实施方案》提及发展科学高中，根据国家和上海的战略要求，扩大增量，高标准规划、新建一批科学高中或十二年一贯制学校（或完全中学）。盘活存量，支持综合实力较强、科学教育基础较好的普通高中，把握科技发展趋势和科学教育前沿，深度整合学习科学和人工智能技术，加强与高校、科研院所和高新技术企业合作，建设科学高中。

根据《实施方案》，将优化高中教育资源配置布局。建立高中学龄人口动态监测预警机制，科学规划普通高中学校布局。高标准推进学校建设，高起点新建、改扩建一批优质普通高中和完全中学。挖潜扩能，加大普通高中学位供给。优化教学空间布局，适应走班教学与学习方式变革需求，打造融合学习资源、教育装备的特色化学习环境。

深化普通高中育人方式改革。

落实国家普通高中课程方案，科学规划三年课程体系。加强校本课程建设，融入科技、工程、人工智能等前沿内容，开发前瞻性课程资源。常态化实施走班教学，探索基于情境、问题导向的互动式、启发式、探究式、体验式教学，加强课题研究、项目设计、研究性学习等跨学科综合性教学，加强学科实践和探究性实验教学。加强作业研究与实践，提升基础性作业设计质量与实施效果，重视探究性、实践性、综合性作业应用，建设高质量校本作业体系。

提升校长和教师队伍育人能力。创新师资流动机制，五个新城内新晋参与流动的特级校长、特级教师、正高级教师优先在新城内部流动。鼓励学区集团内教师交流，结合学区化集团化办学、新优质高中建设等工作，统筹校长和教师流动，深化“组团式”帮扶。

深化高中教育评价改革探索。深化办学质量和考试评价改革。优化完善普通高中高质量发展督导评价体系，持续推进高中课程实施质量监测。深化考试命题改革，强化价值引领，注重能力考察。创新试题设计，加强情境设计，增加综合性、开放性、应用性和探究性试题。健全命题评估制度，提升命题专业化水平。

加强数智技术赋能高中发展。推进数智教学系统与备课助手、教学助手、作业辅导助手在各学科的常态应用，促进数字技术与人工智能的有机融合，大力推进高阶教学，开发数智赋能高中教育发展的课例与案例，形成“人机协同”教学新样态。构建智能化情景交互学习模式，拓展沉浸式、体验式学习场景，推动开展方式更灵活、资源更丰富的自主学习和合作学习，促进思维发展。建立分层分类指导机制，开发差异化教学方案，推进大规模因材施教，提高教育质量，促进教育公平。据澎湃新闻

毒株与去年不同 流感进入高发季防护要趁早

目前我国可供接种的流感疫苗 主要有三种类型

流感病毒灭活（裂解）疫苗（三价/四价，注射）

流感病毒灭活（亚单位）疫苗（三价/四价，注射）

流感病毒减毒活疫苗（三价，鼻喷）

中国疾控中心监测显示，目前我国南方省份流感活动上升。今年流感有何特点？主要流行的毒株是哪一种？

今年流行毒株 与去年不同

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾介绍，今年日本从10月份就开始进入流感季，比往年要早了一个多月。英国、德国、意大利近期也发现流感病例开始明显增加。所以很多专家也认为今年流感季可能会更早一些，另外感染人数会更多。

从毒株类型上来说，今年报告的毒株主要是甲型H3N2，而去年是甲型H1N1，因此大众对今年流行的H3N2毒株免疫力就会更低一些，要引起重视。

流感还是普通感冒？ 早识别、早就诊

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，虽为自限性疾病，但部分重症流感患者病情进展迅速，可引发肺炎、脑膜炎、心肌炎等严重并发症，诱发多器官功能衰竭，甚至危及生命。

因此，早期识别至关重要。

李侗曾介绍，从临床上来说，甲型H1N1、甲型H3N2和乙型流感主要症状都是发热、咳嗽、咽痛，全身的酸痛、乏力和头痛都比较明显。

普通感冒往往以鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状为主，全身症状轻微。如果出现突发高烧、全身酸痛乏力、头痛等症状，要高度警惕流感。

流感进入高发季 抓紧时间接种疫苗

什么时候接种？

为达到良好预防效果，流感疫苗推荐接种时间为9—11月。若未及时接种，整个流行期内仍可接种。

去年打过疫苗了 今年还需要重新打吗？

需要，一般来说，接种流感疫苗

2~4周后可产生具有保护水平的抗体，对抗原类似毒株的保护作用可维持6~8个月。

且由于流感病毒变异快，每年流行的毒株都可能不同，因此，流感疫苗需要每年接种，以确保接种者获得针对当年流行毒株的最新保护。

这五类高危人群 应及时接种

国家卫生健康委建议，所有6月龄以上且无接种禁忌的人群都需要每年接种流感疫苗。以下这五类高危人群感染流感病毒后易发展为重型/危重型病例，应给予高度重视，提前接种疫苗，出现症状后及时进行流感病毒核酸检测及其他必要检查。

年龄小于5岁的儿童（年龄小于2岁更易发生严重并发症）；

大于65岁的老年人；

肥胖者；

妊娠及围产期妇女；

伴有以下疾病及状况者：慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病（高血压除外）、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等。

接种流感疫苗不但可以起到较好的预防效果，还能建立免疫屏障，预防流感在人群中传播。

“三价”“四价” 流感疫苗有区别吗？

目前我国可供接种的流感疫苗主要有三种。

疫苗的“价”指的是它能预防的病毒型别数量，四价比三价多覆盖一种乙型流感毒株。

那么，流感疫苗应该去哪儿打？

疫苗接种必须由符合条件的医疗机构承担。接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。居民可就近、就便选择接种单位前往接种。

一旦出现高热、全身酸痛等流感样症状，应佩戴口罩，及时到正规医疗机构就诊，不要自行诊断用药。

据中国青年网