

# 新冠疫苗怎么打?你关心的都在这儿

新华社记者 王琳琳 沐铁城

中国疾控中心7日针对新冠病毒疫苗接种发布权威指南,回应公众关切。

1 现阶段接种的重点人群包括哪些?

我国新冠疫情形势与国外不同,疫苗使用策略也不一样。新冠病毒疫苗接种的主要策略需要结合国内疫情形势和防控工作目标来考虑。当前,重点人群接种疫苗的意义,一方面是对这部分人群起到保护作用,另一方面有利于“外防输入、内防反弹”,有利于我国总体疫情防控。

现阶段新冠病毒疫苗接种的重点人群主要包括从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜市场、公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的行业人员;前往中高风险国家或者地区工作、学习等人员。

2 有必要接种吗?

有必要。一方面我国几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力,对新冠病毒是易感的,感染发病后,有的人还会发展为危重症,甚至造成死亡。接种疫苗后,一方面绝大部分人可以获得免疫力;另

一方面,通过有序接种新冠病毒疫苗,可在人群中逐步建立起免疫屏障,阻断新冠肺炎的流行。

3 疫苗怎么打,去哪儿打?

新冠病毒疫苗的接种都是在当地卫生健康行政部门批准的接种单位进行。通常情况下,接种单位设在辖区的卫生服务中心、乡镇卫生院或者综合医院。如果接种涉及一些重点对象比较集中的部门或企业,当地也会根据情况设立一些临时接种单位。

辖区卫生健康行政部门或者疾病预防控制机构也会按要求公布可以进行新冠病毒疫苗接种的接种单位,包括地点、服务时间,请大家关注相关信息发布平台。

大多数重点人群的接种,由重点人群所在的单位组织摸底、预约,并协助开展接种工作。对于前往中高风险国家或者地区工作、学习的人员,可关注当地新冠病毒疫苗接种的相关服务信息。

4 接种疫苗都有哪些禁忌?

疫苗接种的禁忌是指不应接种的情况,包括:1.对疫苗成分过敏者;2.处于慢性疾病的急性发作期者;3.正在发热者;4.妊娠期妇女;5.如何发现、把握接种疫苗禁忌?

在操作实施过程中,如果接种第一剂次疫苗出现严重过敏反应,且不能排除是疫苗引起的,则不建议接种第二剂次。要了解疫苗成分,对疫苗成分既往有过敏史者不能给予接种。

接种时,接种医生应仔细询问受种者的健康状况及既往过敏史。受种者要如实向接种医生报告身体健康状况及疾病史、过敏史等。要把疫苗禁忌列入知情同意书中。

6 接种后还用戴口罩吗?

在人群免疫屏障没有建立起来之前,即使部分人群接种了疫苗,大家的防控意识和防控措施也不能放松。一方面,疫苗免疫成功

率不是100%,在流行期间还会有较少部分已接种的人可能发病。

另一方面,在没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒依然容易传播。因此,接种疫苗后还是应该继续佩戴口罩,特别是在公共场所、人员密集的场所等;其他防护措施如手卫生、通风、保持社交距离等,也需要继续保持。

7 如何通过接种疫苗形成群体免疫?

不同传染病的传染力不一样,阻断传染病流行的人群免疫力水平也不一样。一般而言,传染病的传染力越强,则需要越高的人群免疫力。例如,麻疹和百日咳传染性较强,如果要阻断它们的流行,人群免疫力要达到90%-95%;而消灭天花和脊髓灰质炎,人群免疫力要达到80%以上。人群免疫力达到上述阈值,也就建立了阻断麻疹、百日咳、天花和脊髓灰质炎传播的免疫屏障。

人群免疫力跟疫苗保护效力和疫苗的接种率呈正比。因此,要达到足够的人群免疫力,需要有足够高的接种率,也就是绝大多数人都接种疫苗。反之,如果不接种的

人比较多或大多数人不愿去接种,就形不成牢固的免疫屏障,有传染源存在时,容易出现疾病的传播。

8 目前我国疫苗保护持久性如何?

新冠病毒疫苗属于新研发并投入使用的疫苗,需要大规模接种之后的持续监测和相关研究,以积累更多的科学证据,评估新冠病毒疫苗的保护持久性。

9 接种后,多久才能产生抗体?

根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究,接种第二剂次灭活疫苗大约两周后,接种人群可以产生较好的免疫效果。

10 接种常见的不良反应有哪些?

从前期新冠病毒疫苗临床试验研究结果和紧急使用时收集到的信息,新冠病毒疫苗常见不良反应的发生情况与已广泛应用的其他疫苗基本类似。常见的不良反应,主要表现为接种部位的红肿、硬结、疼痛等,也有发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等临床表现。

据新华社电

# 胖得越久,血管越差

本报综合讯(康政)明知肥胖会对身体造成一系列危害,很多人的“减肥大业”依然不见起色,而且胖起来一发不可收拾。近日,英国拉夫堡大学在《公共科学文库医学期刊》上发表新研究发现,肥胖年头越长,患心血管代谢疾病的风险越高。

研究团队从1946年的国家健康与发展调查、1958年的国家儿童发展研究和1970年的英国队列研究中选取20746名受试者,年龄在10-40岁之间,49.1%为男性。研究人员搜集受试者体重指数和心血管代谢疾病危险因素(包括血压、胆固醇和糖化血红蛋白水平等),通过分析,研究团队可从中得出受试者肥胖的发病年龄、肥胖持续时间(0-30年)和严重程度。结果发现,肥胖持续时间与心血管代谢疾病的风险因素相关,这些风险因素包括收缩压、舒张压、“好”胆固醇、糖化血红蛋白。此外,研究人员发现,肥胖持续时间越长,心血管代谢疾病风险因素数值就越差。与常年没有肥胖的人群相比,肥胖状态低于5年的人糖化血红蛋白水平会上升5%;肥胖状态持续20-30年的人糖化血红蛋白水平会上升20%。

研究人员表示,减肥要趁早,但也不能通过简单盲目的节食达到减肥目的,否则适得其反,出现营养不良、贫血等问题。可以选择少食多餐代替暴饮暴食,并“精致”地吃好每一餐。

# 减少久坐可以提高工作效率

本报综合讯(宁蔚夏)近期,日本明治安田厚生事业团体医学研究所研究小组,发表在《预防医学报告》的一项研究表明,如果每天减少坐1小时,将其用于睡眠,可降低心理不适和工作热情下降的概率。

研究小组以在明治安田新宿体检中心接受过体检的1095名平均年龄50.2岁的从业人员为对象(精神疾病患者和安眠药服用者除外),每人安装加速度传感器,记录10天的生活。根据记录结果,进行与睡眠时间有关的调查,采用两种常用心理健康和工作投入(工作活力)评价标准,分析24小时不同的生活过程。

结果发现,工作日的分配时间和心理健康有非常显著的关系。具体而言,睡眠时间越长,心理压力越低(风险降低80%),工作投入的维持度也越高(工作倦怠风险降低59%),而在双休日的睡眠中则未见其关系。并且,减少坐的时间,将其用于睡眠,不易发生心理问题。例如,若将一天60分钟的坐位行为用于睡眠,出现心理压力的概率将减少20.2%,工作投入下降概率将减少11.4%。

研究人员认为,将久坐时间分配给睡眠,使压力减少,效率提高,可作为员工心理健康管理的有效对策。为此,企业经营者应对从业人员长时间工作(加班)以及坐位行为(职场坐位工作、闲暇时看电视的收看和电脑的使用等)分别进行调整,以确保充足睡眠时间和心理健康。

# 老人过冬留神温差

本报综合讯(宁蔚夏)严寒的冬季,稍有不慎就容易引起上呼吸道感染等呼吸系统疾病,还极易导致中风、心肌梗死等心脑血管疾病发作。作为这些疾病的高危人群,老年人尤应注意以下三个温差。

内外温差 北方取暖设备好、温度高的室内常常与室外形成非常大的温差。因此,进入室内或外出时,要及时增减衣物,特别注意戴好帽子、手套、耳罩及围巾。而在南方,一些地区气候潮湿、寒冷,室内外气温相差不大,在室内尤其是久坐时,应注意加强保暖。

起床温差 即盖被与室内温差。晨起时,室内温度相对较低,老人醒来后马上从被窝里出来容易受凉;一旦着急穿衣,还会增加跌倒风险。因此,醒来后,建议老人躺在床上闭目养神数分钟,或在床上缓缓地伸伸懒腰,做些微小活动,“唤醒”身体后再起床穿衣。

浴室温差 冬天洗澡时,不仅浴室内外有温差,人在浴前后也有温差。因此,应注意浴室温度不可过高,居室与浴室温差宜不超过5摄氏度;洗澡水温不宜超过41摄氏度;洗澡后要及及时穿好衣服。

# 对生活有希望的人更快乐

本报综合讯(陈小西)美国“OSF在线存储”网站刊出英国一项最新研究发现,对未来抱有希望有助于减少赌博等不良恶习。问卷调查内容包括“对未来有多大希望”“是否感到相对剥夺感”以及“如何看待赌博”等问题。调查数据显示,没有赌博问题占27%,赌博问题严重占26%,有中度问题占38%,赌博成瘾难以自控占9%。

英国东英吉利大学心理学院具体关联展开深入研究。研究人员完成两项实验。第一项研究中,55名志愿参与者接受问卷调查,以了解其对“相对剥夺感”和对未来希望的感受。采集参与者家庭收入、年龄和性别等数据,并告诉他们,从而诱导参与者产生“相对剥夺感”。随后,参与者参加特别设计的包括冒险和下注赢钱的赌博游戏。

对比分析结果显示,“相对剥夺感”得分较高的人更可能出现冒险行为,而“未来希望”得分较高的人冒险可能性更小。涉及122名参与者的另一项实验旨在了解希望是否有助于减少赌博等不良恶习。问卷调查内容包括“对未来有多大希望”“是否感到相对剥夺感”以及“如何看待赌博”等问题。调查数据显示,没有赌博问题占27%,赌博问题严重占26%,有中度问题占38%,赌博成瘾难以自控占9%。

研究人员表示,“相对剥夺感”是一种对命运不满的感受,认为自己处境最惨,别人总比自己强,因而逃避现实,出现冒险行为。

新研究发现,持消极态度的人群,借酒浇愁、沾染不良生活习惯的可能性高;而对未来充满希望的人群则能很好地渡过心理难关,防止酗酒赌博等有害行为,生活得更加幸福快乐。



# 创造温暖的居家防疫环境

陈梦阳 孙仁斌

近日,北方多个省份遭遇疫情防控和冬季防寒两场“硬仗”,不少地方号召居民少出门、少聚集,降低疫情传播风险。但一些市民反映,家中暖气未达到18℃的最低温度标准,或虽达标但只按最低标准供暖,“我们在家配合疫情防控,尽量少出门,这室内温度却让人待不住”。希望相关部门全力以赴投入防疫工作的同时,也莫忘给民生“加温”。

疫情防控形势严峻,在这个非常时刻,家既是每个人的避风港,更是寒冬中助力防疫的堡垒。如果家里暖气不足,大家不得不“交着采暖费、穿着大棉裤、开着电暖风”,一些人可能对防疫有所抱怨。

专家指出,冬季是呼吸道传染病的多发季,如果因家中温度太低导致感冒发烧,可能加剧新冠肺炎疫情与呼吸道传染病叠加流行的风险。人们外出就医,不仅可能在医院交叉感染,还会增加现有医疗系统负担,不利于防疫大局。

当然,严寒天气下,供暖不达标的成因比较复杂,基层工作人员也面临巨大压力。但无论如何,越是关键时刻,越需要有关部门切实把责任扛在肩上,把百姓冷暖放在心上,及时回应民众诉求,认真整改存在的不足,严肃追责不担当、不作为之人,为大家提供一个温暖的防疫环境。

# 寒潮来袭 注意防范心脑血管疾病

本报综合讯 极寒天气,特别是暴风雪天气发生时,我们特别提醒您,尽量减少外出,一定要外出的要注意防范心脑血管疾病、呼吸系统疾病以及跌倒、骨折等意外伤害。

在冷空气的刺激之下,血管收缩,短时间内血压上升,从而导致血管破裂,引发脑溢血。冬季饮水少、运动少,血液黏稠度上升,从而引发脑梗。冠心病患者容易发生心绞痛,甚至引发急性心肌梗死。有心血管疾病的人冬季要密切监测血压,常备急救药物,高血压患者不可随意停药降血压,要避免剧烈运动和情绪波动。

老年人肺部抗寒能力差,容易感冒咳嗽,引发严重的呼吸系统疾病。冬季,人体的热量主要是从头部散失,据测试,在环境气温为15℃时,从头部散失的热量占人体

总散热量的30%。俗话说“寒从脚下生”,脚部受凉后会使全身血液循环变慢,导致抗病能力下降。老年人防寒保暖重点在头和脚。

一些患有骨质疏松症的老年人在冬季容易骨折。由于天气寒冷,人的肢体比较僵硬,关节灵活性差,容易跌倒。老年人出现骨质疏松后可适当补钙,平时起身、走路不要用力过猛,冬天穿防滑的鞋子,保证厕所、淋浴间地面干爽,晚上入睡后最好开盏小灯。

气温低时,温热的洗澡水突然从头部而至,身体会“措手不及”,引起头部及全身皮肤血管骤然扩张,大量血液集中在皮肤表面,导致心、脑等重要脏器急剧缺血,引发头晕、胸闷甚至心绞痛。洗澡前先用热水冲冲脚,待脚部暖和后再慢慢往身上淋水,让身体有一个逐渐适应的过程。

# 三点辨别哪种虚

王世彪

俗话说:“冬令进补,开春打虎”“三九补一冬,来年无病痛”,又到了冬天进补的季节。如何辨别自己是“虚”,教大家一个简单方法,以便对症下药。

判断身体是否虚(气虚、血虚、阴虚、阳虚),主要看症状、号脉和观察舌质。症状:气虚者身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微;血虚者面色萎黄、眩晕、心悸、失眠、盗汗;阴虚者五心烦热或午后潮热、盗汗、颧红、消瘦;阳虚者疲乏无力、畏寒怕冷、四肢不温。号脉:脉按之无力,其中气虚者更是虚弱,几乎摸不到;血虚者脉细;阴虚者脉细无力;阳虚者脉沉迟无力。察舌象:气虚或阳虚者舌质淡胖大,有齿痕;血虚者舌淡无血色;阴虚者舌质红少苔。

气虚者,建议选用有大补元气、健脾益肺、养心安神作用的人参、红参等,将参切碎,每日3克,放入小瓷

碗内,加适量水隔水蒸炖服。或用黄芪12克、当归2克,水煎当茶喝。中成药可选择黄芪精、玉屏风口服液、人参精口服液、红参口服液等。

血虚者,可常吃动物血、禽蛋、瘦肉、黑枣、山药等进行食补,中成药可选服有补益气血作用的四物汤颗粒、八珍汤颗粒、归脾丸、十全大补丸、人参养荣丸等。

阴虚者,可服用哈士蟆油补肾精、润肺养阴;食疗方建议取山药、莲子、芡实和茯苓四味食材各30克煮粥吃;中成药可选用六味地黄丸、左归丸、麦味地黄丸、百合固金丸等。

阳虚者,平时多吃羊肉、牛骨髓等具有补气助阳、增加防寒作用的食物;食疗方推荐当归生姜羊肉汤,当归20-45克,生姜75克,羊肉500克,白芷2片,适量加些白萝卜、胡椒、食盐等调料,水煎2小时左右至肉烂,吃肉喝汤;中成药可选用参茸片、金匮肾气丸、右归丸等。

# “抗菌”“消炎”药究竟有何不同



本报综合讯(郭晓龙)“抗菌”和“消炎”两个完全不同的词,在生活中常常被混为一谈。究竟哪些是抗菌药,哪些是消炎药,二者在使用上有什么不同,今天来给大家说一说。

抗菌药是指对细菌、真菌、结核分枝杆菌、非结核分枝杆菌、支原体、衣原体、螺旋体、立克次氏体及部分原虫有抑制或杀灭作用的一类药物,也就是能够帮助人们对抗细菌感染类药物。它包括人工合成抗菌药(喹诺酮类)和抗生素。这些药物有许多不同的形式,包括片剂、乳膏和通过注射给予的液体制剂。

抗菌药属于处方药,必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用。医生在开具处方时会告知开具的药物属于抗菌药。抗菌药的包装盒和说明书中也标注有“适应症:本品用于治疗某某感染”。常见的抗菌药有青霉素、头孢菌素类、左氧氟沙星、阿莫西林等。

抗菌药在服用期间有一些注意事项。前后一周不可饮酒。服用某些抗菌药(如头孢菌素

类、甲硝唑、复方磺胺甲噁唑等)期间饮酒会发生双硫仑样反应。其临床表现为面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、口干、胸痛、心肌梗死、急性心衰、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥,甚至死亡等。因此,在服用抗菌药前后至少一周时间不可饮酒。

剂量及疗程严格遵医嘱 是否应用抗菌药,使用剂量与疗程,都应当遵医嘱。不应自行更改剂量或服用时间,以防止病情反复。

服用某些药需要防晒 服用喹诺酮类、四环素类及磺胺类抗菌药后暴露于阳光或紫外线照射下,可能会发生光敏性反应,因此在服用这类药时应避免过度暴露于光源下。

消炎药对“红肿热痛” 了解消炎药的前提是知晓何为“炎症”。炎症是指具有血管系统的活体组织对损伤因子所发生的防御反应。其临床表现的五大大特征为红、肿、热、痛和功能障碍。

消炎药主要包括两大类:非甾体类抗炎药和甾体类抗炎药。非甾体类抗炎药是临床中最常用的抗炎药物之一,可用于缓解疼痛和减轻炎症。常用药有阿司匹林、双氯芬酸、布洛芬等,主要作用是解热、镇痛、抗炎、抗风湿和抗血小板聚集等。由于一些非甾体类抗炎药是非处方药,尤其注意别过量使用。比如,生活中常常会用到布洛芬有解热作用,但只能暂时使体温下降,药效过后体温会再次升高,所以医生要求仅在高热时,即体温超过38.5℃时使用。

另外,这里还要特别说明一下,不少人认为阿司匹林是抗菌药,其实它是一种抗血小板聚集的药物,在临床上用于缺血性心脑血管疾病的治疗,常用于冠心病(心肌梗死、心绞痛)、脑梗死、短暂性脑缺血发作。

甾体类抗炎药主要是指皮质激素类药物,起到抗炎、抗毒、抗过敏、抗休克等作用,代表药物有泼尼松、地塞米松、可的松等。这类药物由于是激素类药物,有一些副作用,还可能掩盖一些症状,影响疾病的判断,所以也不能乱用,要遵医嘱谨慎使用。

# 培育具有珲春特色的海洋产业

(上接一版) 薛建群春经扎鲁比诺港至萨哈林、勘察加、马加丹的吉林省国际物流大通道,着力打造常态化、双向运输的对俄航运黄金水道。同时,要充分利用与宁波对口合作的有力契机,积极争取海洋人才支持。在招才引智方面,侧重对海洋经济相关人才的引进,逐步形成珲春海洋人才队伍。

# 扎紧农村集体“钱袋子”

(上接一版) 土地征收和强农惠农等领域强占掠夺、贪污挪用等违法违纪问题,着力查处一批有分量、有影响的基层干部贪腐典型案例,并给予通报曝光,在全社会形成有力震慑。

为确保清查彻底,市纪委监委在各乡镇、街道开展自查自纠的基础上,组织进行随机互检和重点抽查,通过查阅档案资料、实地踏查等方式进行二次督导排查,对专项治理中“不作为、慢作为”等问题,综合运用“四种形态”,加大跟踪问

度,层层传导压力,严肃追究乡镇(街道)党委主体责任和纪委(纪工委)监督责任,确保督导率100%。截至目前,累计下发工作提示函1件,建立基础数据台账10套,涵盖全市121个行政村。其中,涉及农村集体资金2125笔、资产680件、资源757件;累计开展交叉互检20次,发现资源发包、资产闲置、资金支出不规范等方面问题190个,自行解决问题126个,需进一步商讨解决64个。其中,涉及资源发包租赁合同不公平问题33

个,手续程序不合法问题4个,合同双方不履行合同问题4个,非法强占问题5个,其他问题144个。

下一步,珲春市纪委监委将充分发挥监督检查保障执行、促进完善发展作用,努力从制度上锁紧牢笼,从源头上预防农村“三资”腐败和违规违纪行为,指导完善农村“三资”管理办法、资金管理制度、结算方案等,探索建立“三资”监管平台,建立健全定期抽查等长效机制,推进农村“三资”管理制度化、规范化,让村集体“三资”管理工作阳光运行。