

未成年人接种新冠疫苗，注意什么？

新华社记者 王琳琳

按照我国新冠疫苗接种总体规划，全国各地正在陆续开展12岁至17岁人群接种工作。未成年人接种的是什么类型新冠疫苗？保护效果如何？家长应提前做好哪些准备？有哪些注意事项？记者就此采访了有关权威专家。

我国12岁至17岁人群正在使用的新冠疫苗是经国家有关部门批准、可用于该年龄段人群的新冠灭活疫苗。灭活疫苗的特点是安全性较高，是应对急性疾病传播通常采用的手段。

今年6月，世界知名期刊《柳叶刀-感染病学》杂志在线发表了科兴公司研制的新冠灭活疫苗在中国3岁至17岁健康儿童和青少年中接种的安全性、耐受性和免疫原性双盲随机对照I/II期临床研究结果。

“研究结果表明，科兴新冠病毒灭活疫苗在这类人群全程免疫

后表现出良好的安全性和耐受性，接种后的抗体水平优于18岁及以上人群。不同剂量组的不良事件发生率相似，未发现疫苗相关的严重不良事件，这表明没有剂量相关安全问题。”科兴控股生物技术有限公司董事长尹卫东介绍。

同时，国药集团中国生物早前也已在河南完成了新冠疫苗3至17岁年龄组I/II期临床试验。结果显示，3岁至17岁人群中抗体几何平均滴度和阳转率与成人组无显著性差异；接种后安全性良好，不良反应主要为发热和接种部位疼痛，未见严重不良反应；不良反应发生率随接种剂次增加而逐渐降低。

最近，国家卫健委、教育部印发了高等学校、中小学校和托幼机构新冠肺炎疫情防控技术方案（第四版），其中强调要推进无禁忌症、符合条件的学生接种新冠疫苗，教育部门和学校要积极配合当地卫

生健康部门、疾控机构，做好适龄人群新冠疫苗接种工作，合理规划接种进度。加大疫苗接种宣传引导力度，制定疫苗接种工作指引，分批稳妥有序推进，加强疫苗接种服务保障工作。

对此，中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆提示，儿童和青少年都是新冠肺炎易感人群，推进未成年人疫苗接种主要有四方面考虑：一是随着疫情的持续，一些疫情比较严重的国家，儿童患病率在不断上升；二是感染患儿中出现了一些重症，也有个别儿童死亡的情况；三是只要感染了新冠病毒就是一个传染源，从管控传染源角度，儿童也要加强管理；四是全球疫情仍未得到控制，建立起群体免疫屏障，儿童和青少年接种是不可或缺的一部分。

接种后的不良反应方面，王华庆介绍，不良反应既包括一般反应，也包括异常反应。青少年接种新冠疫苗后出现的一般反应主要表现为发热，另外是局部疼痛、红肿。异常反应主要是过敏反应，虽然很罕见，但是我们看到有个别案例出现，主要为过敏性皮疹，症状也相对比较轻。

“目前根据对不良反应的监测分析，儿童和青少年接种新冠疫苗不良反应的发生率不高于18岁以上成人。”王华庆说。

此外，国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华特别提示：“由于未成年人心理发育还不完善，容易发生心因性反应。比如在这类人群中接种时，一旦某个人接种发生什么情况，容易出现他有什么情况我也有什么情况，他有什么问题我也有什么问题的现象，这就是心因性反应，减少其发生需要提前做好科普宣教。”

在中国疾控中心的监测数据中，王华庆看到有个别儿童和青少

年接种疫苗后出现了心因性反应。他介绍：“心因性反应不属于不良反应，这种情况也可以预防。比如，在接种疫苗过程中，家长或监护人陪着孩子去接种疫苗时自己要放松，同时也要想办法不让孩子紧张，这样就可以大大减少心因性反应。”

陪护儿童接种新冠疫苗前，王华庆建议家长或监护人要了解新冠疫苗的疾病知识、疫苗知识和接种流程。在接种过程中，家长或监护人要带好孩子的身份证、接种证等证件。到达接种现场后，要把孩子的健康状况、过去接种疫苗的禁忌或疾病史如实告知接种医生，以便医生判断是否应该接种。接种后现场留观30分钟时，家长或监护人也要全程陪护。接种完成如果出现身体不适，怀疑可能与疫苗有关要向接种医生报告，如果情况严重，建议及时就医并进行相关诊治。

“1”是指每半年一次验光与眼部检查，及时的检查可以早期发现眼部相关问题；同时建立包含视力、验光、眼轴眼底等的屈光发育档案，以监测近视发生、发展趋势，进而早干预、早控制。

“2”是指每天自然光下户外活动2小时。杨治坤说，孩子们应自小养成良好的用眼习惯，并且保证足够的户外活动时间。“每天看电视屏幕时间不宜超过1小时，年龄越小，看电视时间宜越短，学龄前儿童最好控制在每次20分钟以内。”

“3”是指读写姿势注意3个“一”：胸与桌子间隔一拳，眼睛与书本距离一尺，握笔手指要与笔尖距离一寸。杨治坤说，近距离读写20分钟，要看20英尺（6米）以上远距离目标至少20秒。

专家提醒，已经发生近视的儿童、青少年，除了铭记上述要点，还可根据近视度数、眼轴等数据的变化选择适合的治疗方法。使用OK镜（角膜塑形镜）和低浓度（0.01%）阿托品滴眼液是有效延缓近视发展的方法，可以单独或联合使用。

OK镜需要每日佩戴，但有可能能轻微增加角膜损伤和感染的风险，因此需要定期检查。近视者每晚使用低浓度阿托品滴眼液较为安全，但日间仍然需要佩戴眼镜。

护眼护眼要做到“123”

据新华社电（记者 田晓航）今年暑假新冠肺炎疫情影响，一些孩子看“屏”多、户外运动少，容易形成近视。专家提醒，儿童、青少年应注重日常学习、生活中的小节，做到护眼护眼“123”，努力预防近视的发生和发展。

“1”是指每半年一次验光与眼部检查，及时的检查可以早期发现眼部相关问题；同时建立包含视力、验光、眼轴眼底等的屈光发育档案，以监测近视发生、发展趋势，进而早干预、早控制。

“2”是指每天自然光下户外活动2小时。杨治坤说，孩子们应自小养成良好的用眼习惯，并且保证足够的户外活动时间。“每天看电视屏幕时间不宜超过1小时，年龄越小，看电视时间宜越短，学龄前儿童最好控制在每次20分钟以内。”

“3”是指读写姿势注意3个“一”：胸与桌子间隔一拳，眼睛与书本距离一尺，握笔手指要与笔尖距离一寸。杨治坤说，近距离读写20分钟，要看20英尺（6米）以上远距离目标至少20秒。

专家提醒，已经发生近视的儿童、青少年，除了铭记上述要点，还可根据近视度数、眼轴等数据的变化选择适合的治疗方法。使用OK镜（角膜塑形镜）和低浓度（0.01%）阿托品滴眼液是有效延缓近视发展的方法，可以单独或联合使用。

OK镜需要每日佩戴，但有可能能轻微增加角膜损伤和感染的风险，因此需要定期检查。近视者每晚使用低浓度阿托品滴眼液较为安全，但日间仍然需要佩戴眼镜。

申请报省级药品监督管理部门备案，并将说明书修订的内容及时通知相关医疗机构、药品经营企业等单位。另外，非处方药说明书范本规定内容之外的说明书其他内容按原批准证明文件执行。药品标签涉及相关内容的，应当一并修订。自补充申请备案之日起生产的药品，不得继续使用原药品说明书。

4种处方药转化为非处方药

据人民网电（记者 孙红丽）国家药监局近日发布公告，根据相关规定，经组织论证和审定，参芪五味子胶囊、小儿七厘散颗粒、妇康胶囊、参芪咀嚼片4种药品由处方药转化为非处方药。

国家药监局表示，请相关药品上市许可持有人在2021年11月15日前，依据《药品注册管理办法》等有关规定提出修订说明书的补充

申请报省级药品监督管理部门备案，并将说明书修订的内容及时通知相关医疗机构、药品经营企业等单位。另外，非处方药说明书范本规定内容之外的说明书其他内容按原批准证明文件执行。药品标签涉及相关内容的，应当一并修订。自补充申请备案之日起生产的药品，不得继续使用原药品说明书。

防范“秋老虎”，护好心脾

“火烧七月半，八月木樨蒸”，立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期，炎夏余热未消，天气处于高热状态，“秋老虎”仍旧虎视眈眈。俗语常说，“秋老虎过不好爱生病”，容易让身体出现以下健康问题。

脾胃病。立秋后天气仍热，雨水多发，湿热交蒸。此时如果不注意祛除夏天残留之湿，致使脾胃伤于湿，人就可能出现饮食不化、恶心呕吐、腹胀便溏、体弱倦怠等症，还可能为咳嗽病种下病根。

过敏性鼻炎。立秋过后，有些人晨起时会突然鼻痒，连续不断打喷嚏，流大量清水样涕，鼻塞，这种情况是过敏性鼻炎，主要与肺、脾、肾三脏之虚有关，多因肺气虚弱、感受风寒、肾气不足所导致。

从中医学角度讲，导致这些健康问题的关键是燥邪伤到了心、脾、肺所致，因此，防范“秋老虎”要护好三脏。给大家一些保健方法：如果平时呼吸浅短、声音低

微、神倦懒言、动则汗出、食欲减少、舌质淡就属于气虚体质，可用黄芪、党参、西洋参泡水喝，或煮粥喝也行，这些方法都很方便。如果面色苍白、口唇淡白、夜热盗汗、肌肤枯涩、舌淡红无苔就属于血虚体质，可用当归、红枣、桑葚煮粥，炖鸡汤、炖肉时也可以加一点以上药食同源之品。如果颧面潮红、口燥咽干、盗汗、尿少而赤、大便秘结、舌红少苔就是阴虚体质，可取适量麦冬、五味子、山药、百合、酸枣仁，熬粥时可以吃几片。

需要提醒的是，对于秋季过敏症高发人群，平时生活中一定要加强锻炼，提高机体抗病防御能力。运动方式适宜选择慢跑、舞蹈、打太极等，但不宜运动过量或强度太大，否则易伤阳耗气。平时还应注意饮食调理，要适应时令节气变化，多吃些润肺生津、养阴清燥的食物，比如淡茶、绿豆汤、鱼肉、蛋、海带、紫菜、梨等。

（摘自《生命时报》）

扬长避短吃火锅

生命时报记者 张芳



能统一各地“吃货”味蕾的美食不多，火锅就是其中之一。煮汤的汤锅里，涮了大鱼大肉，也烫得了山珍时蔬，无论你喜辣、喜鲜，或是喜荤、喜素，都能找到适合自己的口味。但要提醒的是，在享用传统美食的同时，如果吃得不当，可能会给你留下健康隐患。专家表示，吃火锅时应扬长避短，做到以下几点。

点菜控制好肉菜比 火锅属于烫菜，这种做法相比煎炒炸更健康，对蔬菜中的维生素C等营养素破坏较小，能更多地保留营养，只要搭配好所涮食材的肉菜比，就能发挥其优势。一般认为，食材荤素搭配要得当，肉和菜的比例最好为1:3，荤菜中也要兼顾牛羊等红肉和鱼肉、海鲜的搭配。汤庆顺提醒，辛辣或较油腻的汤底，最好多涮豆类、青笋等根茎类蔬菜，少涮叶菜，以免吸油过多。

汤底最好不要喝 火锅汤底的种类越来越多，除清汤外，骨汤、菌汤、番茄汤等也极为常见。但这些鲜美的浓汤，却不适合痛风或高尿酸血症的人饮用，因为从各种食材中溶解出来的呈鲜物质，会使汤中的嘌呤含量大大增加，加重痛风症状，若是搭配啤酒，后果更糟。即便是涮菜刚刚煮沸的汤底，有些也不合适痛风及高尿酸血症患者喝。比如，香菇嘌呤含量较高，用其制成的菌汤锅，无论头汤或尾汤都不建议喝。方志峰认为，在家自制火锅汤底时，最好直接用新鲜食材熬煮，少用成品底料，健康更有保证。李晓林表示，诸如黄芪、肉桂等容易上火的中药材都不建议自行添加，这些带有滋补作用的药材应加辩证施用。

蘸料要防盐过量 吃火锅普遍存在高油高盐问题，即使是以清淡闻名的粤式火锅，常配的沙茶酱含盐量也较高，不符合健康膳食提倡的“三减（减盐、减油、减糖）”要求，各种鲜味酱料含钠较多，应尽可能少吃。

一顿吃得别太久 火锅吃得太久，很容易吃撑，久煮的汤汁也会潜藏风险。另外，汤底煮得越久，生成的有害物质越多，对人体伤害就越大。比如，汤中所含的盐、脂肪、嘌呤等都会增多，可能导致关节痛、甚至肾损伤等。建议食用时间控制在1小时，最多不要超过1个半小时。

含糖食品，藏起来的糖有多少？ 含糖食物吃得越多，会带来高的能量摄入，但同时膳食质量却不高。长期高糖饮食不仅易引发超重肥胖、龋齿，还会导致包括糖尿病、血脂异常、心血管疾病在内的多种慢性疾病发生风险增高。

北京市疾病预防控制中心介绍，添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。我们日常使用的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。那么，除了满足口味上“甜蜜”的愉悦感，添加糖是否是必需的呢？其实，添加糖是纯能量物质，从营养的角度来看，我们的饮食中并不需要添加任何糖。当添加糖摄入量过多时，这个“甜蜜”的陷阱还会带来健康问题。

含糖食物吃得越多，会带来高的能量摄入，但同时膳食质量却不高。长期高糖饮食不仅易引发超重肥胖、龋齿，还会导致包括糖尿病、血脂异常、心血管疾病在内的多种慢性疾病发生风险增高。

长期高糖饮食易引发多种疾病

据人民网电（记者 孙红丽）秋高气爽，外出游玩、逛街时，吃个冰激凌、来瓶冰镇可乐，让生活变得更加惬意。不过，北京市疾病预防控制中心提醒，这些随处可见、随处可选择的“甜”，需要大家提高警惕。

以含糖饮料为例，估计每年在全球导致18万人死亡，主要原因就是糖尿病和心血管疾病。在中老年人群，含糖饮料会增加多种疾病（如冠心病）的死亡风险。而低添加糖的饮食模式，则与成年人心血管疾病、肥胖、2型糖尿病、某些类型的癌症、龋齿的风险降低相关。

于饮用量大，很容易在不知不觉中摄入过量的糖。比如，喝一瓶可乐大约就要摄入52克的添加糖。而且，含糖饮料已经成为了十分方便购买的甜味饮品，我们甚至常常在无意中，就会消费更多的含糖饮料，并渐渐成为习惯。

北京市疾病预防控制中心提醒，多喝水，首选白开水，不喝或少喝含糖饮料。想喝有味道的饮品时，可以选择茶饮代替。吃新鲜水果，摒弃果汁。少吃甜食，减少饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品的摄入频率。

购买包装食品时查看配料表，如果有蔗糖、白砂糖、麦芽糖、果葡糖浆、浓缩果汁、葡萄糖等，就表明添加了糖，应当少吃。家庭制作食品时，少放或者不放糖。

熬夜之后多补水

董晓秋

熬夜有害健康，可现实生活中很多上班族因为工作繁忙，事务缠身不得不熬夜。不仅如此，一些中小孩，甚至会因为课业繁重熬到夜半时分。有时候哪怕偶然一次的熬夜，第二天也会身心疲惫、浑身不适，不妨试试以下方法来缓解。

饮食要清淡 适量增加优质蛋白的摄入，比如鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆制品等，少吃甜食。注意饮食结构，不要贪凉，同时适当补充富含维A、维B的食物，如胡萝卜、瘦肉、肝脏等，缓解视觉疲劳。不要吃油腻厚重的肉食，以免火气太大导致昏昏欲睡。此外，熬夜容易导致便秘，所以要多吃水果蔬菜，增加纤维素的摄入促进排便。

增加饮水量 熬夜时为了提神，常会选择咖啡、浓茶等代替饮水。但是这些饮品含有咖啡因，具有利尿作用，易让身体失去大量水分，所以需要多喝水，补充身体缺失的水分，维持体内的电解质平衡。此外，熬夜容易导致新陈代谢紊乱，多喝水也会加快新陈代谢，有助于排出代谢废物。

熬夜后补觉要合理 一些人认为熬到凌晨，第二天多睡会儿就可以补回来。其实，这是大错特错的。很多人因为熬夜第二天睡到中午甚至下午才起床，看似睡得够多了，可醒来后仍感觉头昏疲惫。所以应当合理安排休息，补充加上前一晚的睡眠时间控制在8小时内，补觉前可以用热水泡脚或者听听轻音乐，舒缓一下紧张的神经，提高睡眠质量。

熬夜后要避免用眼过度 长期熬夜会导致眼睛干涩、视力模糊等情况。平常可滴一些缓解视觉疲劳的眼药水，还可对眼部进行热敷，让眼部的血液循环得到改善，放松眼周肌肉。如果因为熬夜产生眼袋、黑眼圈等，也可以对眼部周围进行局部热敷，达到消除眼袋的效果。

适当加强锻炼 熬夜次日早上可以起来做有氧运动。《英国医学杂志》上发表的一项研究也指出，达到或超过每周150分钟的中等以上强度运动可以一定程度抵消熬夜、睡眠不足导致的健康危害。

（摘自《生命时报》）

体重骤减症状须提防癌症

杨进刚

如果不是刻意减肥，出现突然的体重减轻，就需要警惕了，也许是患癌的信号。近日，牛津大学的学者在BMJ发表研究称，体重突然减轻的同时伴有某些临床特征或体征以及血液检测指标异常，则提示患癌症可能性大。

研究发现，对于男性，体重突然减轻并伴有这10种临床症状或体征，包括腹痛、食欲不振、吞咽困难、咯血、非心源性胸痛、腹部肿块、胸部症状、缺血性贫血、黄疸和淋巴结肿大，则患癌可能性较大。

而对于女性，体重突然减轻的同时伴有11种临床症状或体征，包括腹痛、食欲不振、背痛、排便习惯改变、消化不良、腹部肿块、胸部症状、缺血性贫血、黄疸、淋巴结病和静脉血栓栓塞，则患癌的可能性较大。此外，研究发现，血液指标如低白蛋白、血钙、血小板计数、白细胞计数增加和C反应蛋白升高也与患癌可能性增加有关。

最常见的是肺癌，其次是结肠直肠癌、胃癌、食管癌、胰腺癌和淋巴瘤；这些癌症患者最常见的临床特征包括咳嗽、腹痛、背痛、胸部感染和疲劳。

在调整了吸烟、饮酒等因素影响后，研究分析发现，体重突然减轻者在六个月内诊断癌症的风险是其他人的两倍。

研究者强调，当患者出现体重突然减轻，应注意患者是否合并上述临床特征或检测指标水平变化，以便早期发现癌症。

（摘自《北京青年报》）

补点维生素B6缓解痛经

姜茜

维生素B6是B族维生素中临床应用最广的药物，可用于脂溢性皮炎、唇干裂、妊娠呕吐等。随着临床应用地深入，近些年研究发现该药还能用于原发性痛经。

痛经分为原发和继发两类。原发性痛经是指生殖器官无器质性病变的痛经，90%以上的痛经都属于此类。有研究显示，单用维生素B6治疗12周期，每周7天，每天3次，每次20毫克，于月经前连服7天，可以缓解痛经症状。

维生素B6能缓解原发性痛经，与其药理作用相关。维生素B6能拮抗子宫肌细胞内镁离子浓度，减少肌细胞对外界活性物质的刺激，使子宫肌松弛，从而达到缓解痛经的目的。此外，维生素B6作为辅酶可参与氨基丁酸的合成，后者为中枢神经抑制物质，含量增高可引起肌肉松弛，降低子宫平滑肌张力，从根本上治疗原发性痛经。

维生素B6临床安全性较好，但仍需要注意不要超剂量服用，以防出现毒性反应。该药毒性反应可表现为四肢麻木、步态不稳、感觉异常、失眠、光敏感和皮疹等。如果出现上述不良反应，应咨询医生或药师。

