

新冠病毒疫苗接种时要注意什么？北京疾控给出四点提示

编者按：

现在很多朋友对新冠病毒疫苗接种很关心，接种时要注意什么？哪些人不适合接种？我们一起来看看。

对于新冠病毒疫苗接种，北京市疾病预防控制中心给出四点提示：

一、不适合接种的人群包括孕妇、哺乳期妇女，正处在发热、感染等急性期、患免疫缺陷或免疫紊乱的人群以及严重的肝肾疾病、药物不可控制的高血压、糖尿病并发症、恶性肿瘤患者等人员。所有接种人员在接种前要仔细阅读知情同意书，身体不适可暂缓接种。不在18-59岁接种年龄段范围的人员，需要等待进一步临床试验数据披露，明确是否后续能够接种。

二、接种新冠病毒疫苗前要了解北京市疾病预防控制中心等权威媒体发布的新冠病毒疫苗的禁忌症知识；了解自己的身体状况，如果对自己不清楚是否属于禁用人群，接种时主动提供健康状况，接种点的医生会判断是否可以接种；好好休息，让身体保持在一个较好的生理状态，最好不要空腹接种；新冠病毒疫苗接种部

位为上臂三角肌，建议穿方便穿脱的宽松衣服；按组织接种人员通知携带身份证、手机等物品，佩戴口罩前往。

三、接种期间全程佩戴口罩，按接种点标识有序排队，保持一米以上社交距离；向医生主动提供自己健康状况，近期服用的药物信息，并如实填写知情同意书；如果接种部位有伤口，尽量避开伤口选择另一侧接种；接种完毕，需在接种点留观30分钟；止血棉签丢入医疗垃圾桶或黄色医疗废物垃圾袋中。

四、接种疫苗之后在接种点留观区观察30分钟，无不适症状后方可离开接种点；接种当日注射部位保持干燥并注意个人卫生；如果出现持续发烧等现象，应及时就医并向接种单位报告。

世界卫生组织最新发布的消息，从全球对新冠病毒变异

的监测情况来看，尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。
问：接种新冠病毒疫苗可能会出现什么不良反应？
答：国务院联防联控机制召开新闻发布会公布，常见的不良反应主要包括以下几方面：头痛发热，还有接种部位局部的红肿，或者出现了硬块，另外还有一些人

时间进行第二剂疫苗接种。

问：病毒变异会对疫苗效果产生影响吗？

答：病毒是最简单的生物之一，它的增殖要依靠活的细胞。在增殖过程中，病毒会发生变异，大多数变异不会影响到病毒的致病性、检测试剂敏感性和疫苗的有效性。根据世界卫生组织最新发布的消息，从全球对新冠病毒变异的监测情况来看，尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。

问：接种新冠病毒疫苗可能会出现什么不良反应？

答：国务院联防联控机制召开新闻发布会公布，常见的不良反应主要包括以下几方面：头痛发热，还有接种部位局部的红肿，或者出现了硬块，另外还有一些人



图片来源于网络

有咳嗽、食欲不振、呕吐、腹泻这样一些常见的不良反应。接种对象完成接种后，应在接种现场留观30分钟方可离开，现场工作人员会告知接种者接种新冠病毒疫苗常见不良反应、注意事项、后续健康状况观察、处置建议以及联系方式等。回家后出现了不良反应相关症状，报告接种点工作人员，必要时及时就医。

来源：人民网-人民健康网

一年中最冷季节来临 中医教你防寒保暖

民间有句谚语“小寒大寒，冷成冰团”。可以说，从小寒开始到大寒结束，这一段时间是一年中最新冷的时候了。

中医认为，冬季万物蛰伏闭藏的特性和肾气相通，所以冬季养生也应当注意遵从自然界闭藏的特点，保养阴精，潜藏阳气。保暖的同时，防止外寒侵袭人体，引发疾病。要想做到这一点，除了注意日常保暖，饮食避免寒凉食物之外，还可以通过食疗和足浴的方法来达到驱寒保暖的目的。

受寒感冒有暖饮

冬季天气寒冷，很多疾病的出现大多是因为气温骤降，没有及时添加衣物导致的。其中，老年人和儿童更容易感受寒邪而出现不适症状。这时，除了注意保暖之外，还可以饮用姜糖苏叶饮或五神汤来祛风散寒。

出自《本草汇言》的姜糖苏叶饮，用苏叶、生姜各3g，红糖15g，共同放入杯中，加入沸水冲泡，温浸片刻即可饮用。如果发生、恶寒的症状较为严重，还可以试试《惠直堂经验方》中的五神汤，用荆芥、苏叶、生姜各10g，加茶叶6g，放沸水冲泡后，调入红糖30g，趁热服下，然后盖被捂汗，汗出则症状缓解。

注意事项：这两款食疗方中都含有红糖，所以对于糖尿病人群或者高血脂的人群来说并不适合。另外，如果病情较重或不明原因的发热，还是应当到医院就诊，查明病因后，对症治疗，不建议自行在家使用药膳食疗方，以免耽误病情。

四肢受寒可足浴

冬季天气寒冷，而人体四肢属于人体末梢，一旦受寒，出现寒邪阻滞，容易导致冻疮等情况。所以冬季四肢的保暖也尤为重要，除了外出穿戴厚手套、鞋袜之外，还可以在家进行药物足浴，也就是人们常说的泡脚。

《中医养生学》中记载了部分药浴方，其中比较适合冬季小寒时节使用的是桂枝温经浴和防风强身浴。其中，桂枝温经浴采用桂枝、赤芍、干姜、细辛、鸡血藤、红花、当归，煎汤后进行足浴，可达到温经通阳、散寒止痛的作用，比较适合阳虚、容易四肢不温的人群使用。而防风强身浴采用防风、甘遂、羌活、细辛、桑枝、生姜、荆芥，煎汤后进行足浴，可达到温经祛风的作用，长期使用可以增强身体的抗病能力，起到预防感冒的作用，比较适合体虚的人群在冬季使用。

注意事项：足浴时最重要的一点就是注意水温，以免烫伤，尤其是糖尿病人群，末梢神经受损，更容易出现烫伤的情况。所以在进行足浴的时候，最好提前试好水温。另外，足浴方属于外用方，其中含有细辛、羌活等略有毒性的药物，所以并不适合内服，只可以用作足浴或者熏蒸，而不能当作食疗药膳方食用。

来源：人民网-人民健康网

锻炼前后喝水的诀窍你知道吗？

天气越来越冷，不少运动达人“转战”室内，继续挥汗如雨、燃烧卡路里。在空气干燥环境下运动，更要注意补水。不过，运动前后怎么喝水可是有不少讲究的。北京市疾控中心健康教育所的专家介绍，如果你理解的运动补水，就是运动前后要多喝水，那可是远远不够的。正确的运动补水应该包含喝什么、喝多少、什么时候喝。

先来说说运动后为啥特别容易口渴？我们运动的过程中，肌肉收缩，蛋白质合成增加，通过出汗和呼吸，把身体里的代谢产物排掉。在出汗的时候，水和盐分都在丢失，水丢得多、盐丢得少，称为高渗性脱水。这时候体内既缺水也缺水，人们就会感到口渴。

而当体内出现盐少水多时，就会造成低渗性脱水。低渗性脱水症状是大量地出汗，却越喝水越渴。这时就不应单纯地补水而是要适量补盐。单纯地补水可导致意识丧失甚至猝死的严重后果。

那么，如何科学补水呢？诀窍是“少量多次”。我们可以：

运动前2小时补充500毫升水，前15分钟再分2~3次补充约300毫升的水；

运动时15~20分钟补充一次，一次补充50~100毫升的水，可分5~6次喝完；

运动后补充800~1000毫升的水，也采用“少量多次”的方法喝完。

来源：北京青年报

怎么健走最强身？

气息微喘不影响说话 步幅约是身高的一半

每天清晨或傍晚，总能在小区、公园中见到很多老人在健走。北京老年医院康复医学科主任医师陈雪丽介绍，健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能，对老人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用，也有助于降低老年痴呆症的患病风险。但是，简单易行不代表绝对安全，陈雪丽提醒，老人身体状态与年轻人不同，要注意以下几个细节。

速度不宜快。老年人常伴有多种基础病，身体状态也随年龄变化。因此，老人健走时不要与他人攀比，选择适合自己的步速，以走路时气息微喘但不影响说话为宜，以免引起血压升高、膝关节损伤。

步幅别太大。健走时要抬头挺胸，肩部和手臂都要放松，摆动幅度不宜过大，避免颈肩僵硬、受损。同时，小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧，可以很好地锻炼腹部肌

肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担，步幅不宜过大，以身高的45%~50%为佳；两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽，走路时想像自己走在比肩膀略窄的两条线上，可以增加行走时的稳定性。

及时补水。健走时身体缺水会感觉疲劳，且血液浓度升高，可能导致脑血管意外等严重后果。因此，老人在健走前可先喝1~2杯水(50~100毫升)；健走过程中或刚走完后，若有口渴的感觉可以补充1~2口水，注意小口慢咽，防止因喘息出现呛咳。老人可根据身体和疾病情况，选择补充饮用水或运动饮料。

至少20分钟。健走20分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。

陈雪丽提醒，每次运动时长、强度都要根据当时的身体状况决定，



图片来源于网络

以主观“稍感费力”为宜；锻炼后的状态应是微有汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好，身体稍感疲劳、肌肉酸痛，但休息后可以消失，次日感觉体力充沛，有运动欲望。一定要避免健走后出现大汗淋漓、气喘胸闷、头晕眼花等情况，尤其是心脑血管疾病患者，若脉搏在运动后15分钟尚未恢复，需要及时请医师判断、更改运动方案。

来源：人民网-生命时报

突然听力下降伴耳鸣，当心失聪！



图片来源于网络

不良的饮食习惯，也导致这一疾病的发病年龄开始年轻化，我们甚至见过十几岁的高中生患者。

目前，有90%的突发性耳聋尚未明确病因，但通过多年的临床研究，考虑发病与以下因素息息相关：精神心理因素、内耳血管病变、病毒感染等。一般认为，精神压力大、情绪波动、睡眠障碍、生活不规律等都可能成为突发性耳聋的主要诱因。若患者伴有高血压、糖尿病、高血脂等疾病，罹患突发性耳聋的概率会相对增高。

2、耳聋为何会伴随耳鸣和眩晕

突发性耳聋除了听力下降，还可能伴发耳鸣、眩晕、恶心等症状。耳鸣有时可以作为首发症状出现，这是因为突发性耳聋是一种感音神经性的耳聋，其病变发生在与感知声音相关的神经通路上。耳鸣、耳聋都是听神经功能异常的重要表现，因此常常相伴出现。

有些患者可能会感到困惑，耳聋为什么会伴随眩晕呢？事实上，我们的耳朵不仅是聆听声音的器官，同时也是掌管人体平衡的感受器。所以当耳朵生病时，不仅会引起听力下降，还会引起平衡感觉障碍，进而表现为眩晕。

因此在临床上，耳聋和耳鸣、眩晕症状往往紧密相连。

3、需与以下常见疾病相区别

值得注意的是，突发性耳聋表现出的眩晕并不具有特殊性，也就是说，它可能与一些具有类似症状的疾病相混淆。这也是我们提醒患者及时就诊的原因，要通过专业医学方法来排查，以免延误诊治。

通常，伴有眩晕的突发性耳聋与以下几种疾病混淆。

大脑中枢疾病 如脑梗死、脑溢血等颅脑病变，可表现为恶心、呕吐、视物旋转等类似突发性耳聋的症状。这类致命疾病需要争分夺秒地

进行治疗。因此，出现上述症状的患者，尤其是患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人应优先考虑到神经内科就诊，排除大脑中枢疾病。

听神经瘤 这是生长在耳朵与大脑之间的听神经上的良性肿瘤。随着肿瘤生长逐渐压迫周围重要结构，会导致同侧听力下降，可伴有耳鸣或眩晕。其症状容易与突发性耳聋混淆，需要完善耳部的磁共振检查以明确诊断。

耳石症和梅尼埃病 它们是耳鼻喉科最常见的会导致眩晕的疾病，当突发性耳聋合并以上两种疾病时，会表现出复杂的临床症状，导致鉴别困难。耳石症又称良性阵发性位置性眩晕，表现为短暂的视物旋转，而且与头位位置改变有关，通常在翻身、起床或低头时出现。体位试验是诊断耳石症的“金标准”，复位治疗是最有效的治疗措施。梅尼埃病的症状是反复发作的眩晕伴有波动性听力下降，“波动性”是指听力在疾病发作期下降，间歇期可部分或完全恢复。

对于突发性耳聋合并眩晕症状的就诊患者，医生通常都要排除上述疾病，才能做出诊断。

4、发病7天后才治疗效果显著下降

日常生活中，一旦感觉听力突然下降，就应该尽快就医、筛查病因。突发性耳聋的病情并不是不可逆的，是有可能治愈的，疗效与治疗时机、发病年龄、听力下降程度等因素密切相关。

关于突发性耳聋的“治疗时间窗”问题，医学界众说纷纭。比较一致的观点是：越早干预，疗效越好。多数研究认为，开始治疗时间>发病后7天时，治疗的有效率显著下降。我们遇到有的患者由于出国工作、疫情等原因，发病半年后才来寻求帮助，经过积极的挽救性治疗，听力恢复也有限。不过，即便认为一周内治疗效果最好，由于个体差异的存在，也不意味着超过这个时间就完全没用，还是建议大家积极治疗。

一般来说，患者就诊后，需要完善以下检查项目。**耳科检查：**目的是排除中耳炎、鼓膜穿

来源：北京日报

抗糖等于抗衰老？



图片来源于网络

近年来，网上流传一种新的饮食理论：要想皮肤好，抗糖少不了。甚至一些以“冻龄”著称的娱乐明星，也纷纷晒出“抗糖”餐单。一时间，在爱美人士眼中，糖是衰老的“头号敌人”，吃糖会让人容易长斑、长痘，使皮肤松弛、下垂、长皱纹。有的人为了阻止糖分摄入，开始进行“抗糖饮食”，甚至连主食、面包、水果都不吃。

所谓糖化反应，是指人体内的糖分，如葡萄糖、乳糖、蔗糖等，与蛋白质发生化合反应，产生晚期糖基化终末产物的过程。目前已经有研究证明，晚期糖基化终末产物确实会给人体带来一些负面影响。随着年龄增长，晚期糖基化终末产物聚集堆积，会给皮肤带来不可逆的影响，导致皮肤松弛、黯淡发黄、长痘粗糙、出现皱纹等。晚期糖基化终末产物还会诱发糖尿病、阿尔茨海默症、动脉粥样硬化等疾病。

从健康的角度来说，确实不建议摄入过多糖分。《中国居民膳食指南》建议每人每日摄入量在25~50g。现在年轻人中流行的可乐、奶茶等各种含糖饮料，大部分一瓶(杯)的含糖量就会超标，建议大家不要喝得太多。限制每日糖摄入，不仅能延缓皮肤衰老，更重要的是对我们的健康有益。

但抗糖≠戒糖，而是应该科学控糖。从营养学的角度来看，只有“抗氧化”，而并没有“抗糖化”一说。晚期糖基化终末产物的来源有两个，一个是外源性的，指我们平时所吃的食物；另一个是内源性的，即身体内部产生的。有的人认为，吃糖是造成糖化反应的罪魁祸首，其实不完全正确，因为糖化反应还与体内代谢及炎症水平等有关。所以要想避免体内堆积过多晚期糖基化终末产物，不但要注意日常饮食，还应加强身体锻炼，保持健康。

如果认为“抗糖”就是完全不吃糖，甚至不吃主食、不吃蔬菜水果、不吃米饭，这是非常错误的。因为主食和新鲜蔬果中提供的碳水化合物，是人体必需的能量来源。正确的“抗糖”方式并不是什么都不吃，而是用正确的方法来吃。首先要选择正确的烹饪方式。煎炸烧烤、高温烘焙等烹调过程中最容易发生糖化反应，因此我们要少吃烤肠、煎牛排，以及烘焙点心等，减少对食材的高温烹饪，就能减少摄入晚期糖基化终末产物。

其次要多吃升糖指数低的食物。升糖指数低，意味着食物吃了之后对血糖影响相对较小。如果长期吃大量升糖指数高的食物，当糖分消化吸收速度越快，餐后血糖升幅就越大。最后要减少吃含糖量高的食物。特别是像可乐、奶茶、蛋糕等高糖高热量食物，每日摄入量控制在25~50g为宜。要注意的是，这属于“控糖”，而非绝对“戒糖”。

此外还要注意戒烟。因为吸烟也可能增加晚期糖基化终末产物的生成，所以远离香烟也是靠谱的抗糖方式之一。

来源：人民政协报