新冠病毒疫苗安全性如何? 2针、3针有何区别?



疫效果,都能起到很好的保护作用。

有什么区别?

从前期新冠病毒疫苗临床试验研究

结果表明,新冠病毒疫苗常见不良反应,

与已广泛应用的其他疫苗基本类似。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,一般症状较轻,不需要特

3.接种2针和3针的新冠病毒疫苗

两种新冠病毒疫苗生产工艺和技术路

新冠病毒灭活疫苗原理是将培养扩增

新冠病毒疫苗(重组CHO细胞)原理

的活病毒通过物理和化学的方法灭活后,

是将有效的抗原成份在体外通过基因工程

经过系列纯化技术制备的疫苗。

目前,汝州正有序开展普通人群新冠 病毒疫苗接种工作。现使用有哪些种类的 新冠病毒疫苗?新冠病毒疫苗有效性和安 全性如何?接种2针和3针的新冠病毒疫苗 有什么区别? 10组问答带你了解新冠病毒 疫苗接种。

1.汝州市目前使用的有哪些种类 的新冠病毒疫苗?

我国目前获批使用的新冠病毒疫苗 主要有三条技术路线:灭活疫苗、重组新 冠病毒疫苗、腺病毒载体疫苗。

根据疫苗供应保障的不同,现阶段我 线不同。 市主要使用的是新冠病毒灭活疫苗。

2. 新冠病毒疫苗有效性和安全 性如何?

目前使用的新冠病毒疫苗都经过国的方法,在体外细胞中来表达,最后制成疫 家药监部门批准,具有良好的安全性和免 苗。其技术原理和已经运用很成熟的乙肝

蛋白表达和纯化的过程,是没有活病毒的

CHO细胞疫苗是类似的,整个生产过程是

这两种疫苗都经过国家药监部门批准, 具有良好的安全性和免疫效果,都能起到很 好的保护作用。建议不必刻意等待某一种疫 苗,只要身体条件符合,都可以接种。

4. 新冠病毒疫苗接种间隔是多 久?

根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第 一版)》:

新冠病毒灭活疫苗(vero细胞),接种2 剂,2剂次之间的接种间隔建议≥3周,第2 剂在8周内尽早完成。

重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体), 接种1剂。

重组新冠病毒疫苗(CHO细胞),接种 3剂,相邻2剂次之间的接种间隔建议>4 周,第2剂尽量在接种第1剂次后8周内完 成,第三剂尽量在接种第1剂次后6个月内

5.两剂次新冠病毒灭活疫苗接种 间隔小于3周的对象需要补种吗?

对14天内完成2剂次新冠病毒灭活疫 苗接种者,在第2剂接种3周后尽早补种1剂 灭活疫苗;

对在14-21天完成第2剂新冠病毒灭 活疫苗接种的,无需补种。

6. 新冠病毒灭活疫苗第2针次超 过了56天,需要重新接种吗?

与第1剂次新冠病毒灭活疫苗接种间 隔超过56天的,继续完成第2剂次接种,同 样具有保护效果,无需重新开始接种。

7. 打了第一针新冠病毒疫苗,第

目前,汝州正按照国家、省统一部署, 有序推进新冠病毒疫苗接种工作,各个接 种单位正按照接种第一剂次时间先后顺 序,通过电话或者短信形式通知受种者,全 力保障第2剂次疫苗的接种。建议已完成第 1剂次的受种者收到通知后尽快完成第2剂 次接种(如有疑问可主动咨询接种单位)。

8.既往新冠患者或者感染者可以 接种新冠病毒疫苗吗?

现有研究数据表明,新冠病毒感染后6 个月内罕见再次感染发病的情况,既往新冠 肺炎病毒感染者(患者或者无症状感染者), 在充分告知的基础上,可在6个月后接种1剂。

9.在外地接种了一剂次新冠病毒 疫苗,能回汝州接种第二剂次吗?

按照预防接种流程,身体健康且符合 条件的外地受种者可以携带相关身份证明 和接种凭证前往接种门诊接种, 具体请咨 询辖区疾病预防控制中心或预防接种门

10. 新冠病毒疫苗能和其他疫苗 同时接种吗?

暂不推荐新冠病毒疫苗与其他疫苗同 时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种 间隔应大于14天。

当因动物致伤、外伤等原因需接种狂 犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,可 不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

来源:健康汝州微信公众号



本报讯 (融媒体中心记者 黄旭 彤) 我们常说:"生命不止,运动不息。" 运动于我们而言就是生命力的源泉。坚 持运动不仅能增强身体体质, 而且也能 舒缓工作带来的压力。那么你是否经常 性的通过一些运动来锻炼自己的身体 呢? 想知道如今身体体质如何了吗?

即日起, 市体育局将面向城乡居 民、市直单位、乡镇街道办事处及各社 会团体,进行体质测试活动,监测项目 起坐(女)、俯卧撑(男)、纵跳、握力、坐 季:上午8点至12点,下午3点至6点。 位体前屈、选择反应时、闭眼单脚站立 等11项内容。

测试结束后,纸质报告一键出炉,数 据一目了然,准确了解自身体质变化。

汝州体质测定广泛开展体质测定 与科学健身指导工作,其目的就是在充 分了解过敏体质状况的基础上,构建科 学建设的服务体系,积极鼓励和指导国 民科学健身,促进全民健身活动的开 展,进而提高全民族的健康指数。

开放时间:周一至周五(国家法定 节假日除外)。周六、日休息。冬季:上午 有身高、体重、肺活量、台阶实验、仰卧 8点至12点,下午2点30分至5点30分。夏

> **监测地点:** 市国民体质监测中心 (汝州市体育中心田径场东侧)。

警惕五征兆、做好四细节

极其常见。那么,胃病是否会转变为胃癌?转 发生癌变,需要及时到医院检查确诊。 变时,又是否有征兆?平时,我们又该如何对 胃好一些呢?

胃病向胃癌转变有五个征兆

副主任医师张寿儒和张光倩介绍,胃病向胃 癌转变,会有五个征兆。

一是疼痛性质改变。无论是胃炎还是胃 溃疡,发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃 疡为例,正常来说,患者在饭后一小时左右 且,如果边吃边说话或大口吞咽,则会咽下 会出现痛感,一旦这种疼痛持续且毫无规 很多气体,容易有嗳气等消化不良的表现。 律,就应该要警惕癌变的发生。

二是上腹出现肿块。平时,大家一定要 多留意腹部情况。如果在心窝能摸到质地坚 硬、挤压疼痛的包块,就要引起注意。否则随 胃黏膜,其中"咸菜和烧烤"除含盐量高外,还 着包块增大,会累及背部、胸部甚至是胸骨 后,导致不适感加剧。

三是烧心泛酸。烧心一般在胸骨下部 他高盐加工食品,适当多吃新鲜蔬菜和水果。 的位置,也就是常说的心窝有烧灼感。众 所周知,胃里会分泌胃酸,胃酸"跑"到食 有益,但有些水果也会伤胃。例如柿子、山楂、 管后,就会腐蚀食管黏膜,严重者可形成 反流性食管炎、食管溃疡或食管狭窄,甚 胶冻样物质。如果有胃排空障碍的情况,这种

四是体重骤降。胃病患者的消化能力减 弱,易出现食欲减退、腹泻、乏力等症状。但 如果在短期内体重快速下降,又有明显消 瘦,而且吃药也无法缓解病情,就有可能是

都会改变大便 度酒,并且不要过量。 颜色,这些是 健 康 知 识

俗语说"十胃九病",胃病在日常生活中 如果发现无法解释的黑便,说明胃溃疡正在 情需长期服用阿司匹林,记得同

别做这七件伤胃的事

如今,有不少人担心自己会突然得上癌 症。实际上,胃癌是在长期过程中演变而成 重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心 的。因此,一定要做好日常防护,别再做这些 伤胃的事了。

> 一是边吃边说话。吃饭时,一定要细嚼 慢咽。吃得太快容易造成食物烫伤口腔和食 管黏膜,会造成口腔癌和食管癌的隐患。而 所以,吃东西时少说话,不但能护胃,还能防

> 二是偏好重口味饮食。高盐食物会损伤 可在体内产生大量亚硝基化合物,增加胃癌 发病率。所以,饮食尽量避免咸菜、烤制以及其

> 三是吃水果不讲究。吃新鲜水果对身体 枣等水果含丰富的鞣质, 鞣质会在胃内形成 胶冻在胃内会形成胃石,进而导致胃溃疡甚 至大出血。因此,对于胃排空较慢的中老年 人,不要空腹吃大量的柿子、山楂和枣。

四是爱喝酒,尤其是高度酒。酒精作为 -级致癌物,会对身体多方面造成伤害。饮 用酒精后,会损伤胃黏膜,还可能导致急性 五是大便发黑。一些食物、药物或便秘 腹痛和胃出血。所以在喝酒时应尽量选择低

五是常服胃刺激药物。非甾体消炎药、布

助你打赢生活"保胃战"

时要衡量胃是否耐受,必要时联 合使用胃保护性药物。

六是饮食不注意卫生。食 用带有病原体的食物后可能 导致急性胃肠道炎症,甚至还 可能感染幽门螺杆菌。因此, 切记不饮生水,不吃生食。

七是胃疼、腹胀时吃止痛 药。很多人对胃部隐痛、腹胀等 状况不重视,认为能忍就忍,实

在忍不了就吃上一片止痛药救急。但需要注 意的是,任何胃部不适都可能是身体在报警, 一定要及时就诊,别把小病拖成大病。

七类人最易"招"胃癌

上海市第一人民医院分院胃肠镜门诊 主任申玉翠提出,胃肠道肿瘤虽是常见的恶 性肿瘤,但并不是不治之症,早期诊治可使5 年生存率超过90%。

性萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→ 口达到30下左右,有助于消化。 胃癌"这一演变过程。如今,可以通过胃镜直 接夹取活体组织进行病理检查,早发现、早 各种冷饮、生的蔬菜水果等,会将寒气带入 诊断、早治疗,从而阻断胃癌发生。

做检查时一定要注意。

一是胃癌或食管癌家族史者;二是接受 过胃部分切除手术、有胃息肉和有胃癌前病 变(如慢性萎缩性胃炎等)者;三是感染幽门 螺杆菌者;四是有不良饮食习惯者,如饮食 不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制 和熏制食品、高盐饮食、少食新鲜蔬菜者;五 接触胃壁,从而降低伤害。 有迹可循的。 洛芬等药物都会对胃有刺激性。所以,若因病 是恶性贫血的患者;六是长期酗酒、吸烟者;



图片来源网络 七是精神受刺激和爱生闷气者。

养胃最该做好四个细节

养胃需要长期坚持,规律生活、减缓压 力、戒烟限酒、不滥用药物、少吃路边摊等生 活方式都可以保护胃部。所以,注意以下细 节能让您的胃更健康。

一是细嚼慢咽。胃喜欢细碎的食物,如 果每口食物都能反复咀嚼,坚持几十年,您 胃癌一般会经过"幽门螺杆菌感染→慢 的健康状况会明显好于同龄人。建议最好每

二是忌生、忌冷、忌撑。生冷的食物,如 身体,容易伤及脾胃;饥一顿、饱一顿也会伤 申玉翠提醒七类"胃癌高风险人群",在 害脾胃,为减少胃部负担,晚餐一定不要吃 太晚、不要吃太多。

> 三是平时备点苏打饼干。苏打饼干可中 和胃酸,在不能按时吃饭时,吃上两块既能 缓解饥饿,还能防止胃酸伤害。

> 四是吃辣、喝酒前来杯牛奶。牛奶可在 胃里形成一层保护膜,防止酒精或辣食直接

来源:人民网



图片来源网络

抻一抻筋,做做拉伸运动,看似很简单,但把它加入 到日常的锻炼中,不仅可以减压、放松精神,还对身体大 有好处。有时间做拉伸运动的人会发现它对正式锻炼和 日常生活有很大的帮助。今天就来跟大家分享一下,做拉 伸运动对身体健康的积极作用。

动态和静态 拉伸运动有讲头

拉伸是任何能使肌肉(包括肌腱、韧带和结缔组织) 得到暂时性延长的运动。每次移动身体的时候,总会有某 个部位被拉伸。

拉伸可分为两种基本类型。静态拉伸是指移动到运 动范围的结束端,然后保持这个姿势。静态伸展的例子包 括把脚后跟往臀部的方向拉动(用来拉伸股四头肌),或者在头顶弯 曲肘部(用来拉伸肱三头肌)。

另一方面,动态拉伸是在更大范围的运动过程中进行的主动、 控制性的动作。动态拉伸的例子包括行走式箭步蹲、手臂绕环和深 蹲等。在通常情况下,动态拉伸适合在正式锻炼前做,这样能让肌 肉、肌腱和韧带做好锻炼的准备;静态拉伸适合在锻炼后做,用来冷 却和放松肌肉。

减轻疼痛 变灵活 拉伸对身体的八大好处

1.提高身体的灵活性。拉伸增加一个关节或一组关节的运动范 围。立竿见影的效果是,神经系统对拉伸姿势变得更耐受,但这个效 果在一天甚至几个小时内就会消失。如果想长期提高身体灵活性, 建议每周需要努力拉伸5至6天。

2.有助于在锻炼时更好激活肌肉。坚持有规律的拉伸练习,还能 改善运动表现。运动范围越大,就能激活更多的肌肉。例如,如果腘 绳肌的运动范围受限,在做单腿硬拉时只能激活40%的肌肉。然而, 如果腘绳肌的灵活性增加,就能激活60%的肌肉。最终结果是你能增 强肌肉力量,举起更沉的重物,身体变得更强壮。

3.日常生活感觉更轻松。增加灵活性不仅能提高锻炼水平,还能 让日常生活变得轻松自如。虽然你可能没有意识到这一点,但有很 多日常任务(如坐在椅子上和从椅子上站起身,以及弯腰抱起蹒跚 学步的幼童)涉及一定程度的灵活性。

4.为正式锻炼做好准备。运动生理学专家通常建议在锻炼前做 动态拉伸,这是因为锻炼前的动态拉伸展是"在快速移动之前缓慢 移动的一种方式"。这样做,可使身体做好进行有效锻炼的准备,以 产生和吸收比较强的力。

5.动态拉伸也有助于激活意念与肌肉的联系。意念-肌肉联系 是指仅是在头脑里想想在移动身体时激活的那些肌肉,肌肉就能在 锻炼过程中更有效地工作。例如,在做硬拉时能充分调动腘绳肌和 臀肌,而不是下背部的肌肉。

6.降低受伤风险。在锻炼前热身有助于降低受伤的风险,而动态 拉伸是热身的一个组成部分。动态拉伸有助于预热肌肉、关节和肌 腱,并暂时性地增加运动范围,进而在锻炼过程中用理想的姿势来 完成动作,也就降低了受伤的几率。

7.有助于在运动后使身体平静下来。锻炼结束后做静态的拉伸 有助于降低心率,平静呼吸,并更快地缓解你在锻炼时处于的高度 兴奋状态。实现这种平静状态的另一种方法是把静态拉伸与深呼吸 结合起来。锻炼后做拉伸还能增加血流量,提高氧气含量,向身体和 肌肉输送营养物质,从而促进恢复。

精确定位身体失衡的部位。拉伸能用来确定身体中特别紧绷和 平衡性欠佳的部位,这样就能在这些问题区域导致受伤之前,有机 会纠正它们。

8.减轻疼痛。久坐不动会导致某些肌肉(如髋屈肌)缩短以做出 适应,从而感觉"紧绷"。经常做静态的拉伸动作有助于逆转肌肉的 这种适应性缩短,从而通过增加肌肉的灵活性来减轻疼痛感。

来源:北京青年报

韭菜蛋煎河虾饼



广府菜中有一道十分可口的菜色,就是炸虾饼,它通过油炸的 方式令虾和淀粉都产生了香口的口感。今天介绍的菜色用韭菜和蛋 的结合,这个做法的含油量低于炸虾饼,但也颇具风味。

材料:河虾100克,韭菜100克,土鸡蛋6~8只,盐、麻油、辣椒粉。 胡椒粉、花生油各适量。

做法:河虾洗净去须,快速飞水后沥干水分备用;韭菜洗净切末 备用;土鸡蛋打入碗中,加入适量麻油、盐和韭菜末一起打匀备用。

开锅下油,下一汤匙鸡蛋液,放上河虾入蛋 液中,以少许辣椒粉、胡椒粉调味,待河虾与

蛋液黏合,被煎的一面蛋皮上色后,将虾翻 面,大火将河虾煎脆后即可上碟。将蛋液和 河虾不断重复上述步骤即可。

