

# 接种疫苗前，你需要知道这些事！

全国新冠病毒疫苗接种持续提速。截至5月28日，各地累计接种超6亿剂次。我国开展新冠病毒疫苗接种工作以来，疫苗接种每增加1亿剂次所用时间已经从25天缩短至5天。

目前，我国批准使用的新冠疫苗有三种，包括接种一针的腺病毒载体疫苗、二针的灭活疫苗和三针的重组亚单位疫苗。疫苗的生产工艺和技术路线决定了接种的针次，这三种疫苗都能达到世界卫生组织要求的保护效果。

不少群众在接种疫苗前，仍旧持有疑问：什么是疫苗不良反应？接种后发生异常反应自己要如何处理？关于疫苗不良反应的相关问题，国家卫健委给出了详细解答。

## 什么是疫苗不良反应？

疫苗不良反应是指因疫苗本身特性引起的、与受种者个体差异有关的、且与预防接种目的无关或者意外的反应，包括一般反应和异常反应，一般反应主要指由疫苗本身所固有的特性引起的一过性反应，例如发热、局部红肿、硬结等症状。异常反应主要指造成受种者的组织器官或功能损害的不良反映，罕见发生，如急性严重过敏反应等。

## 接种疫苗后为什么少数人可能发生



图片来源网络

## 不良反应？

疫苗接种后，在诱导人体免疫系统产生对特定疾病的保护力的同时，由于疫苗本身的生物学特性，以及受种者个体之间的差异，有少数受种者在接种后可能会发生不良反应。

## 发生异常反应后，个人通常需要采取哪些措施？

如果怀疑为接种疫苗后异常反应，需及时到医院进行诊治，并向接种门诊、医疗机构或疾控机构咨询、报告。对需要调

查、诊断或鉴定的，受种者应当按照要求提供既往病史、就诊病历等相关资料，配合后续相关工作。

## 新冠病毒疫苗接种不良反应主要有哪些？

从前期新冠病毒疫苗临床试验研究结果、紧急使用期间和附条件上市后大规模人群使用收集到的信息看，我国新冠病毒疫苗具有良好的安全性。

新冠病毒疫苗不良反应中的一般反应，主要表现为接种部位红肿、硬结、疼痛

等局部反应，发热、乏力、头痛等全身反应，是一过性的，轻微的机体反应，通常不需要治疗。从前期新冠病毒疫苗临床试验研究结果、紧急使用期间和附条件上市后大规模人群使用收集到的信息看，我国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，绝大多数为一般反应。

新冠病毒疫苗不良反应中的异常反应，主要指造成受种者的器官或功能损害的相关反应，常表现为急性严重过敏反应等，极少发生，需要及时就治疗。

## 谁来报告新冠病毒疫苗不良反应？

如果受种者怀疑不适症状可能与新冠病毒疫苗接种有关，可向接种单位报告，也可向接种单位所在地的县级疾控机构或者药品不良反应监测机构报告。如公众无法判定症状是否与接种疫苗有关，可咨询疫苗接种单位。

接种单位、医疗机构、疾控机构、药品不良反应监测机构、疫苗生产企业是新冠病毒疫苗接种不良反应的责任报告单位。责任报告单位接诊医务人员和从事疫苗不良反应监测的工作人员是责任报告人，在接诊或收到疑似预防接种异常反应的报告后，对符合监测和处置方案要求的，通过监测信息系统上报。来源：人民网

# 夏季脚气高发，如何才能不受“气”？



图片来源网络

往往会导致脚后跟严重粗糙，寒冷季节常致皮肤皲裂，甚至夏季也不能恢复。

值得注意的是，湿疹通常也表现为皮肤瘙痒，如何分辨是湿疹还是脚气？对此，温海表示：“湿疹与脚气是两种完全不同的病，一般湿疹的发生是双侧的，而脚气开始发作时是单侧的，此外脚气具有季节性，有患者夏天发作冬天转好，而湿疹通常无明显季节性。值得注意的是，脚气发病时间久了，也可能发生湿疹化，这种情况有些医生也很难分辨得清，建议患者可以去真菌检查，最为可靠。”

## 足量足疗程治疗是关键

“一旦确诊了脚气，需要遵循两大原则，一是早期治疗、尽早用药，二是足量足疗程治疗。”温海表示。目前脚气的治疗以外用药物为主，根据不同的皮损类型选择不同的外用剂型。水疱型应用喷雾剂或乳膏剂；趾间糜烂型应先应用散剂，再用乳膏剂；鳞屑角化型应用乳膏剂或软膏，也可配合水杨酸抑制剂。而对于皮损面积过大、趾间糜烂严重、用药依从性不好等患者，建议外用加口服药治疗，不过口服药不能乱服，需要到正规医院就医，谨遵医嘱。值得注意的是，脚气千万不可以使用激素类药物进行治疗，激素常常是真菌的营养剂，不但无效还助长其滋生，需要使用如达克罗宁等抗真菌类的药物进行治疗。

“多数患者就医的目的是为了止痒，而涂抹用药之后一旦不再痒就会停药，这会导致治疗效果不佳，脚气复发。事实上，止痒仅仅是治疗脚气的第一步，足疗程用药通常需要4-6周，这点非常关键，提高用药依从性，方能改善治疗效果。”温海表示。

此外温海指出，涂抹用药的方法也很重要，全足用药，治疗才能更彻底。“过去强调哪儿病涂哪儿，但是新观点认为涂药要超过皮损的范围。有研究发现，在脚气患者足部未出现皮损的地方，带菌率也非常高，如果未用药清除，就会引起复发，因此患者不能放过任何‘漏网

之鱼’的可能性。”

脚气患者在足量足疗程用药之外，还需要保持足部干燥，讲卫生勤洗脚，穿透气性好的鞋子，勤换鞋袜，铲除真菌的生长环境。需养成不抠不抓的好习惯，浅表真菌在患者不同身体部位之间也会自身传播，如足癣可引起手癣、体癣及甲癣，避免搔抓即可避免自身传播和继发感染。

## 防范脚气于未然

如何有效预防脚气？脚气具有传染性，例如公共浴室的木盆、拖鞋如果消毒不彻底，极易有大量真菌寄生，在公共浴室、健身房、游泳池等场所裸足行走，密切接触病原菌就会很容易被感染，因此在这些公共场所最好自带拖鞋。此外，脚气还有一定的家庭易感性，一般在家庭成员之间互相传染。主要原因即共用脚盆、鞋袜混穿以及裸足在地面或地毯行走等，尤其是儿童皮肤薄嫩，免疫力低，极容易因父母忽视脚气问题，从而引发孩子被真菌感染，因此脚气患者要做到不和家庭成员共用洗脚盆、擦脚巾以及拖鞋等生活用品，床单被罩要经常清洗暴晒，从而避免脚气的家庭内部传播。

此外大家要注意保持个人足部卫生，降低局部潮湿；洗澡、趟水、游泳之后应该把足部擦干，脚趾缝也不能“放过”；足部多汗的人，穿鞋的时候尽量穿透气性好的鞋子，同时也要注意更换鞋子，注意平时所穿鞋子的干燥，互相之间也不要借鞋穿；袜子建议穿一些纯棉、透气性较好的袜子，洗完之后一定要在太阳底下晒干再穿。

“预防脚气总讲勤洗脚，注意个人卫生。究竟怎么才算勤洗脚？我们做过观察，当皮肤沾上真菌，真菌会黏住皮肤，然后分泌一些酶，慢慢破坏侵入皮肤内，不过这个过程通常在24小时内无法完成。因此每天至少洗一次脚，即可有效避免被传染脚气。此外，洗脚可以用手，不过洗完脚后要立即用肥皂等充分洗手。”温海表示。

来源：北京晚报

# 关于2021年高考期间实行临时交通管制的通告

各位市民：

2021年全国普通高校招生统一考试将于6月7日至8日进行，为维护我市考场(市一高、二高、三高、实验中学)周边道路交通秩序，为考生创造良好的考试环境，考试期间将对考场周边道路实行交通管制，现将有关事项通告如下：

## 管制时间：

6月7日上午7:30-12:00  
下午14:00-17:30  
6月8日上午7:30-12:00  
下午14:00-17:30

(8日下午14:45-15:30为英语听力时间，此时间段途经考点周边路段的广大驾驶员请务必减速慢行，禁止鸣笛)

## 管制路段：

1.凤穴路向阳路——凤穴路梦想大道  
2.城垣路梦想大道(侯饭线)——实验高中  
3.望嵩路中大街——建设路望嵩路

## 相关要求：

1.在管制区域，除应急保障工作车辆外，禁止其他所有车辆通行。  
2.每日考试期间，禁止所有机动车在考场周边路段鸣笛，乱停乱放。

3.请广大群众和驾驶员配合和服从交警指挥，凡违反通告或拒绝、阻碍公务人员依法执行公务的，将依据《中华人民共和国道路交通安全法》和《中华人民共和国治安管理处罚法》之规定，从严惩处；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

4.请管制区域内的小区居民注意：为避免给您出行带来不便，需合理安排车辆，如需开车出行，请将车去车辆放在管制区外。

## 考生及家长注意事项

1.在考点周边设置禁鸣、禁停等临时交通标志，划定交通管制区域，有条件的地方实行交通管制。禁止机动车乱鸣乱放和无关车辆随意闯入考点周边路段。  
2.在各条考生乘车路线增派巡逻车、警力，加强考场周边道路疏导，严查超速、超车、抢道、乱鸣喇叭等重点交通违法行为。  
3.联合相关部门，对校园周边道路进行综合治理，清理占道摊点，规范车辆停放，对使用高音喇叭商铺进行治理。  
4.严禁货车、危险物品运输车、油罐车、渣土车等通过通行，严格查处各种严重交通违法行为，严防发生交通事故。  
5.建立高考“绿色通道”，对涉考车辆尤其是参与“爱心送考”的车辆发生的轻微交通违法行为，教育警告后及时放行；对发生交通事故的，按照“先考试后处理”的原则取证后先予放行，事后妥善处理。

来源：汝州交警微信公众号

# 夏季护阳莫贪凉

进入夏季，饮食作息都要规律。如果不加以调整，很容易损伤阳气、损耗阴液，影响健康。

《黄帝内经》中提出“春夏养阳，秋冬养阴”的四季养生原则。夏天人体体表的阳气充实，而体内的阳气相对不足。因此，即使感觉到温暖，甚至炎热，也应注意呵护阳气。例如，食用大量生冷食物、大汗后用冷水冲凉或骤然进入冷气室内等，都极易损伤阳气，尤其是损伤脾胃阳气。相反，如趁立夏阳光充足而暑气不甚时，培补好阳气，可以达到“冬病夏治”的效果，缓解冬季易发生或易加重的疾病。

夏季饮食应本着“增酸减苦、清心、调养胃气”的原则。饮食宜清淡，少吃肥甘厚腻和辛辣的食物。每顿饭不要吃得过饱，应保持每餐七八分饱，给脾胃留下运化的空间。

“心气相通，暑易入心。”在睡眠起居方面，根据自然界白天和夜晚的时长，可以适当晚睡、早起。在起床前，可以做一些舒展的动作。夏季要格外重视“静养”，避免过度的情志波动，保持安闲自乐的心态。“静养”除了“心静”，还要“身静”。夏季要避免大汗淋漓的剧烈运动。汗为心之液，汗出过多会耗伤心气和阴液，可以做一些舒缓、轻柔的运动。

来源：人民日报

# 黄瓜酸奶汤开胃消暑



图片来源网络

**主要功效：**开胃消暑、调节肠道菌群  
**推荐人群：**一般人群皆可  
**材料：**酸奶500g、黄瓜1根、核桃15g、橄榄油半勺、食盐、黑胡椒适量(1-2人量)

**烹调方法：**黄瓜削皮去瓤后切小块放入盆中，放入适量盐、黑胡椒、果醋和橄榄油，核桃仁砸碎加入其中；酸奶加入清水(300-500ml，看自己喜欢)后搅拌均匀后加入其他材料继续搅拌；放入冰箱半小时后即可食用。

**汤品点评：**五月已经进入了夏天，这个季节建议多喝些清淡汤水以防过于油腻妨碍脾胃。酸奶作为奶制品的发酵产物，不仅风味独特、营养丰富还有诸多保健作用如更有利于人体吸收，有抗炎作用，还能调节肠道功能。另一方面，由于经过了分解发酵，牛奶不耐受人进食也很少出现腹胀、腹痛、腹泻等情况，实乃一家老少必食食物。本汤中加入了黄瓜使其更加有清爽的感觉，核桃也是用来增加层次感健康食材，喜欢细腻和倾向更厚实一点口感还可以自己添加些牛油果和水果干。本汤有开胃之效，但胃寒人士不建议当餐前汤水饮用。

来源：广州日报



# 市场监管局发布高招、中招考试期间考生餐饮食品安全消费警示

本报讯(融媒体中心记者 郭营战) 即将参加高招、中招考试的考生，在考试期间如何选择卫生优质的食品，确保营养充足、考出好成绩？5月31日，市市场监管局发布2021年高招、中招考试期间考生餐饮食品安全消费警示，提醒考生预防食源性疾病发生，确保平安、高效备战高招、中招考试。

**主体责任要落实。**学校要落实食品安全校长负责制，强化对学校食堂、校外供餐单位的食品安全管理。学校食堂和校外供餐单位要严格落实食品安全主体责任，消除可能存在的食品安全隐患。餐饮服务单位要遵守疫情防控和食品安全各项规定，规范餐饮服务行为。网络餐饮服务第三方平台及其分支机构、自建网站餐饮服务提供者，要力促网络餐饮服务线上线下同标同质，加强送餐人员健康及卫生管理。考生及家长考试期间尽量减少外出就餐，外出就餐时要严格落实疫情防控要求，绷紧弦、不松懈，不组织不参与或少组织少参与群体性聚餐。

**外出就餐莫大意。**考生应尽量在家或在学校食堂用餐，在外就餐或网上订餐时，要做到“四看四不吃”：一看证照是否齐全，二看环境是否卫生，三看餐具是否洁净，四看饭菜感官是否正常；一不吃生食海产品，二不吃冷荤凉菜，三不吃不新鲜或有异味的菜品，四不吃无《食品小摊点备案卡》的食品摊贩经营的食品。就餐结束后，应索要发票等消费凭证。

**家庭用餐防风险。**在家用餐时，注意“四不买”：不买腐败变质或过期食品；不买四季豆、野生蘑菇、生鲜黄花菜、发芽青土豆、来历不明的野菜等高风险食品以及国家明令禁止的畜禽和水产品；不买来历不明的食品；不买街头无证摊贩加工制作的熟食等。制作食物前应确认食材新鲜、无变质，食品原料要清洗干净，避免生熟食品交叉污染，烹饪食品应烧熟煮透；食用时令瓜果要充分浸泡、洗净，以去除农药残留，最好去皮后再食用；尽量少喝冷饮，少吃豆制品、乳制品等易引起胃肠不适的食品；慎用高风险食品，如凉菜、外购肉菜、冷食等；尽量不食用隔夜饭菜；家长送餐，请尽量缩短送餐时间。

**科学饮食记心间。**考生要注意科学饮食，注重营养搭配，平衡膳食，多食用富含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品，少食用油腻生冷食品，提倡喝白开水，不喝生水 and 散装冷饮，切忌暴饮暴食。不要改变考生平时的饮食习惯和规律，不要尝试新奇的食材或不常吃的食物，避免造成胃肠功能紊乱等。谨慎选用保健食品，科学识别虚假广告特别是以宣传强化记忆、补充大脑、吃了记性好等夸大保健品效果的广告，保持理性消费。

**出现问题快就医。**考生就餐后如出现发热、呕吐、腹泻等不良症状，应及时到医疗机构就诊并保存就诊记录等，并及时拨打市场监管投诉举报电话12315。