多地开打新冠疫苗加强针 这些人群可打!

据国家卫健委公布的数据,截至10月11日,全国累计 报告接种新冠病毒疫苗超过22.2亿剂次。随着秋冬季来 临,近期,多地已开启加强免疫工作,开打新冠疫苗接种 加强针。

哪些人可打加强针?

根据国内外研究结果来看,新冠疫苗在预防感染、减 少发病方面发挥了很大作用。不过,疫苗接种后,经过一 段时间,一些人的免疫力在下降,保护效果也在削弱。

针对这个问题,国家疫苗研发专班组织相关专家进 行了论证,相关企业也报告了加强免疫后临床试验的研 究结果。研究结果显示,加强免疫没有严重的不良反应发 生,中和抗体快速增长或反弹。

加强免疫是指在完成疫苗接种后, 根据抗体消退的 情况进行补充接种,保持人体对病毒免疫力的疫苗剂次。 比如现阶段新冠病毒灭活疫苗全程接种2针,根据人体抗 体水平下降的程度,再进行1针接种,就叫加强免疫。面对 新冠疫情防控持续存在的压力,疫苗将起到关键作用。开 展加强免疫,对于保护易感人群、有效遏制疫情传播具有 重要的意义。

要,在完成全程疫苗满6个月的18岁及以上人群可实施加 疫。 强免疫接种。也就是说,加强免疫与全程免疫间隔时间为 至少6个月。举个例子,灭活疫苗如果要加强免疫的话,至 少在第二剂次接种之后,间隔至少6个月进行。

加强针疫苗如何选?

在疫苗的选择上,目前国家专家的建议是:使用已接

图片来源网络

种过的疫苗进行加强免疫。

具体来说,使用同一种灭活疫苗完成2剂次接种的 人群,原则上使用原灭活疫苗进行1剂次加强免疫;使 用不同灭活疫苗完成2剂次接种的人群,原则上优先使 用与第二剂次灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免 疫,如遇第二剂次相同疫苗无法继续供应等情况,可使 那么,哪些人群可以进行加强免疫?根据疫情防控需用与第一剂次灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免

> 简单来说,原则上使用原接种企业生产的疫苗,假如 同一个企业无法满足供应, 也要选择相同技术路线的疫 苗来进行接种。比如之前接种了两剂次灭活疫苗,那么在 加强免疫时也应该接种灭活疫苗。

目前,国内已经获批接种的疫苗涉及灭活、腺病毒载

体、重组亚单位新冠疫苗三个技术路线,生产厂家包括国 药集团中国生物、科兴、康希诺生物、智飞生物等企业。

除了新冠疫苗,这种疫苗不能忘

加速变异传播,疫情输入我国的风险仍然较高。面对新冠 疫情防控持续存在的压力,疫苗无疑起到关键作用,开展 加强免疫,对于保护易感人群、有效遏制疫情传播具有重 要意义。

在此前举行的国务院联防联控机制发布会上, 王华 庆曾介绍,加强免疫产生的抗体持久力更强。加强免疫半 年之后,虽然抗体水平也有下降,但依然高于两剂或一剂 接种后的峰值。这些都提示,加强免疫之后会有较好的保

此外,相关研究表明加强免疫能使得抗体增加之外, 抗体谱也更广了, 这意味着它对变异株会产生更好的保

是使用原接种企业生产的疫苗, 假如同一个企业没法满 足供应的时候, 也要选择相同技术路线的疫苗来进行接 种。也就是说,目前加强针不建议"混打"。

值得一提的是,作为秋冬防疫的举措,流感疫苗的接 种工作也在各地展开。那么,流感疫苗和新冠疫苗能同时 接种吗?根据今年发布的《新冠病毒疫苗接种技术指南(第 一版)》的建议,暂不推荐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。

孩子秋冬穿衣注意

凉

开启"速冻模式"的河南,让人体会了一把"一

秒入冬"的酸爽感觉。儿童的免疫力较差,容易受 冷热交替刺激。家长们给孩子穿衣要掌握"三暖二 凉"原则。

三暖:背暖、肚暖、足暖

背暖。说的是保持孩子背部的"适当温暖",可 以预防疾病,减少感冒。注意把握"适当温暖",即不 可"过暖",过暖则孩子背部出汗多,反而容易着凉。

肚暖。说的是保护孩子的脾胃。如果孩子肚子 受凉,长期下去造成孩子脾胃虚弱。在孩子睡觉时 围上肚兜,能有效防止受凉,保持肚暖。

足暖。说的是保持孩子脚暖和。双脚受寒后,就 会通过神经反射, 引起上呼吸道黏膜的血管收缩, 血流量减少,抗病能力下降,导致孩子容易生病。

二凉:头凉、心胸凉

孩子经由体表散发的热量,有1/3由头部发散,头热容 易导致心烦头晕,甚至昏迷,就是中医所说的上火。所以, 在保暖上,家长们要重足轻头,不要把头捂得过于严实,戴 帽子时应该选择柔软舒适、薄厚适宜、通风透气的,有利于

心胸部位的衣服不要过于厚重,否则会有压迫感,影 响孩子的正常呼吸与心脏功能。穿着过厚过紧,还容易造 成心烦与内热,要保证宝宝心胸凉爽舒适。

判断宝宝衣服厚度是否合适,可经常摸摸他的小手和 小脚,只要不冰凉就说明身体是暖和的。

来源:大河健康报

那些关于绿叶蔬菜的"冷门"知识

菜有好处,关注健康的人也都知道。不过,绿叶菜到底有 多好? 很多人其实还没有那么清楚。

最近十几年来,有关绿叶菜的各种健康好处、研究 结果越来越多。比如有益减轻致癌物的危害,有益骨骼 健康,有益心血管健康,有益预防认知退化,有益运动成 绩等等。最近又有了一个关于维生素K1的新研究结果: 绿叶菜里的某种成分与较低的全因死亡风险相关。换句低的。 大白话说,所谓降低全因死亡风险,就是有利于长寿。

"冷门"的维生素K 可以帮助补钙、预防动脉硬化

相信很多人还不知道维生素K有什么作用,甚至不 知道有它的存在。但是,它对健康的重要作用,正在被一 点一点地揭开。先花点时间简介一下维生素K。

学过营养知识的人都知道,维生素K与凝血功能相 关。当你皮肤容易青紫的时候,医生大概率会给你开维 生素K药品。但是,人体中需要维生素K帮忙的重要物 质,并不仅仅是凝血酶原。比如说,骨钙素是把钙搬运到 骨胶原蛋白网络上的关键物质。如果缺了它,就算吃了 很多钙,就算维生素D很充足,骨骼也不能钙化。而骨钙 素前体就需要维生素K来活化。所以,有些新版的补钙 产品中,不仅含有钙和维生素D,而且添加维生素K。

此外,维生素K还与心血管健康相关。目前研究认 为,维生素K可能有两方面的作用,一是激活某些基质 蛋白质,把血管中的钙离子收集起来运走,避免血管的 脉硬化很有帮助。

蔬菜叶颜色越深 维生素K1的含量越高

除了菠菜以富含维生素K而著称之外,还有红薯 芥菜、雪里蕻、苋菜、茼蒿、茴香菜、西洋菜、芝麻菜、绿生 只要把细菌控制住了,产生的亚硝酸盐自然就很少了。 菜,黑豆苗、萝卜苗、香椿芽……无论叫什么名称,只要 有很多深绿色的叶子,都是不错的维生素K1来源。

菜,外层的绿叶含量高一点,中间的黄白色叶片中,维生 养素。

多吃蔬菜有益健康,这话大家都知道。多吃绿叶蔬 素**K1**的含量就很低了。娃娃菜这种,维生素**K**的含量就 很低了,因为颜色太浅了;西蓝花虽然不如菠菜等绿叶 菜,但含量也还过得去,因为它的花球部分比较绿;绿色 的豌豆和荷兰豆,维生素K1含量也不够高,比不上绿叶 蔬菜(请注意,它们是豆荚和豆,不是叶子)。黄瓜就更加 不算数了,它的各种维生素含量都够低……当然,番茄、 土豆、洋葱之类没有绿色的蔬菜,维生素K1含量都是很

> 可以这么理解,绿叶蔬菜颜色越绿,叶绿素含量越 高,维生素K1的含量通常也会越高。

绿叶菜中的硝酸盐是好东西 但烹调后不可以放

由于维生素K是脂溶性维生素,在日常蒸煮烹调中 损失率不太高,吃焯烫过的菠菜,吃麻辣烫,都不妨碍获 得这种营养成分。但是,绿叶蔬菜的好处,何止是维生素 K。其中叶酸特别丰富,维生素B2和维生素C也不少。钾、 镁、钙、类黄酮、叶黄素、胡萝卜素、叶绿素、硝酸盐、膳食 纤维……各类营养素和保健成分含量都高。所以,在中 国居民膳食指南中,推荐每天蔬菜中要有一半深色菜, 其中主要是深绿色的菜。

绿叶蔬菜中富含硝酸盐,而硝酸盐是个好东西。它 有利于控制血压,畅通血流。此前曾经有研究发现,吃较 多来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以帮助维持中老年人的 肌肉功能,对预防少肌症有好处。还有研究发现,吃较多 钙化;二是降低炎症反应。所以,吃够维生素K对预防动 来自于绿叶蔬菜的硝酸盐,可以降低动脉硬化性心血管 疾病的死亡风险。

虽说绿叶蔬菜中的硝酸盐是个好东西,但硝酸盐容 易被细菌还原成亚硝酸盐,数量较多时有食品安全风 叶、南瓜尖、丝瓜尖、空心菜、木耳菜、莴笋叶(包括油麦 险。所以,绿叶蔬菜烹调后不可以放在室温下,如果一餐 菜)、香菜(芫荽)、芹菜叶、小油菜、小白菜、塌棵菜、大叶 吃不完,一定要及时放入冰箱冷藏,以便抑制细菌繁殖。

头天晚上做好蔬菜,及时放冰箱冷藏,到第二天冷 藏带饭,中午热一热吃,也是没问题的,并没有亚硝酸盐 我们直接看叶子的颜色就好了。比如圆白菜和大白 中毒的风险,倒是能得到更多的维生素**K1**和其他宝贵营 来源:北京青年报

当前,全球新冠肺炎疫情仍然持续地发展,新冠病毒

王华庆提醒,在疫苗的选择上,目前专家给出的建议

来源:中国新闻网 大河报

保护心脏多吃这5类食物



大家常说,30岁的身体,60岁的心,虽有点夸张,但并不 是毫无根据。由于不合理饮食和作息,缺乏运动等原因,很 多人"未老心衰"。根据国家心血管病中心近期发布的数据, 中国心血管病患者已经超过3亿,其中高血压最常见,达到 2.45亿。

这里有个很简单的方法,可以帮你计算自己的"心脏年

对心脏不利的因素:高血压(+5岁);吸烟(+4岁);有心 脏病家族史(+1岁);男性(+3岁);喜欢熬夜(+4岁);重口味 (+2岁);爱吃肉(+3岁);习惯久坐(+4岁);肥胖(+4岁);

对心脏有利的因素:静息心率<75次/分(-2岁);心态 平和,不急躁(-3岁);爱吃坚果(-2岁);每天运动30分钟

怎么样,你的心脏是不是老了很多?别紧张,这只是个 小游戏。其实,预防是最好的治疗。目前科学界普遍认为,不 合理的饮食是心血管病最大的诱因,那吃什么、怎么吃对心 脏最好呢?

有很多研究发现,地中海饮食能够降低心血管疾病风 险。并不是说你应地中海饮食。地中海饮食的特点是丰富的 果蔬、水产、乳制品、坚果,以及橄榄油、红酒,而精制谷物、 油炸食品、糖和甜品、含糖饮料比较少。

结合中国的膳食指南,以下是你需要重点吃的"健康食

1.全谷物、薯类、杂豆(不包括黄豆)。这是中国居民膳食 宝塔的地基,也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生 素、矿物质,相比精米精面好得多,饱腹感强、升糖慢、通便。

2.新鲜果蔬。尤其是深色蔬菜(红、黄、紫、深绿),苹果、 橙子、猕猴桃、草莓等营养密度较高的水果。注意,土豆不算 蔬菜,更像主食。

3.水产。平均来看,中国人吃水产是偏少的,可能和价格 及地理环境有一定关系。淡水鱼和海鱼都可以,富含油脂的 鱼类其实是比较健康的,尤其多不饱和脂肪酸比较丰富。

4.乳制品、豆制品(主要指黄豆)。对中国人而言,无论牛 奶、酸奶、奶酪都可以,但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外, 没必要追捧"植物奶",不如喝豆浆吃豆腐,价格便宜量又

5.坚果。每天一小把坚果(原味最好)是有利健康的,虽 然坚果脂肪多,但不饱和脂肪、膳食纤维和矿物质很丰富, 而且饱腹感强。当然,嗑一大堆瓜子花生就很不健康了。

另外,地中海地区吃橄榄油是就地取材,橄榄油无非是 油酸含量高,国内也有高油酸的花生油、菜籽油、茶油等品 种。吃油最重要的是控制量,而不是吃什么油。精挑细选的 调和油与豆油、菜油等单一品种油并无本质差异;"红酒有 益健康"是当年红酒商人"蛊惑人心"的概念,包括白藜芦醇 等噱头都别当真。饮酒伤身,无论多少,少喝只不过危害不 明显而已。

除了以上,运动对心脏健康也非常重要,尤其是中等强 度以上的运动,可以很好地促进心肺功能。 医生的建议是每 天30分钟锻炼,如果你平时不锻炼,建议循序渐进,量力而 来源:北京青年报

秋冬季流感来了怎么办? 感染科专家告诉你

眼下又到了秋冬流感的流行季、高发季,医院发热门 容易引起人体免疫功能降低,导致病毒感染。 诊的就诊患者也骤然增多,而新冠肺炎与流感等呼吸道传 染病出现叠加流行的风险依然存在。那么,流感可以通过 的情况下,也容易导致呼吸道传染性疾病的发生。 药物预防吗?如何区分流感、普通感冒、新冠肺炎?流感疫 苗有没有必要打?流感能自愈吗?近日,人民网围绕网友关 注的秋冬流感热点问题,采访了华中科技大学同济医学院 以下的儿童,由于免疫功能发育不健全,容易病毒感染; 附属协和医院感染科副主任赵雷。

问:普通感冒和流感有什么区别?

答:感冒是普通的上呼吸道感染性疾病,一般是由鼻 病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等常见病毒引起的,没有什 能下降。 么明显的传染性,症状也比较轻。

流感则是由流感病毒引起的呼吸道传染性疾病,有明 浑身肌肉酸痛等症状。

问:怎么判断是否得了流感?

答:在去医院之前是可以初步判断的。从流行病学来 说,可以通过是否传染给了别人或者别人传染给了自己, 或者是否有聚集性发病这些情况来判断。

从症状上,流感症状重于普通感冒,有高热、头痛、浑 愈的可能性就比较小,需要联合抗生素治疗。 身肌肉酸痛等等,可以作为初步判断的参考。但最终还是 要到医院进行病原检测或者抗体检测来确定自己是否得 流感后,自愈的可能性比较难,需要积极治疗。 了流感

问:为什么流感在秋冬季高发?



能下降。冬天天气比较 替代疫苗。 冷,冷空气刺激呼吸道,

另外,秋冬季节天气变凉后,人在室内,空气流通不畅

二是老人和有基础疾病的人群,由于免疫功能下降或 嗽等表现,严重者会出现呼吸困难。 受到疾病的破坏,容易病毒感染;

三是孕妇,因为怀孕后身体负担变重,也导致免疫功

问:得了流感会怎样?

问:哪些人容易得流感?

显的传染性,症状也比较重,发作起来有高热、头痛、咳嗽、 很快出现高热,寒战、肌肉酸痛等感染中毒性症状,伴有或 有特殊人群,比如老人、小孩、孕妇等因患流感而演化成重 者不伴有鼻塞、流鼻涕、咽喉肿痛等,一般症状持续4-7天, 症的病例。 恢复慢的可以延续到好几周。

问:流感能自愈吗?

答:从客观上讲,如果身体免疫功能比较正常,得了流

另外,一些特殊人群,如年老体弱者、儿童以及孕妇得 增强机体的免疫功能。

问:流感可以通过药物预防吗?

答:流感作为一种呼吸道传染病,可以通过积极接种 帕或者纸巾捂住口鼻。 答:秋天是一个天气变化比较大的季节,忽冷忽热,人 疫苗进行预防。另外,一些抗流感病毒药物比如奥司他韦 容易受凉,导致免疫功 等,可以作为早期紧急预防的药物进行使用,但还是不能 挤、空气污浊的地方。

积极锻炼身体、增强体质也可以起到一定的预防作 暖、注意休息,保护身体的免疫力。

用。

问:如何区分流感和新冠肺炎?

答:流感和新冠肺炎是两类不同的病毒性传染病,从 病原学和抗体检测上是可以进行区别的。从症状上来说, 答:三类人群是流感高发人群。一是儿童,特别是两岁 流感以上呼吸道感染为主,主要症状是高热,头痛、浑身肌 肉酸痛等,而新冠肺炎主要是肺部感染症状为主,包括咳

问:流感疫苗有没有必要打?

答:当然有必要!

流感疫苗是预防流感最有效的措施。虽然通过锻炼身 体增强免疫力也可以起到预防流感的作用,但最根本的预 答:流感属于自限性疾病,潜伏期有乏力等症状,然后 防办法还是接种疫苗。此外,虽然流感致死率不高,但依然

问:打了疫苗就不会得流感吗?

答:答案是错误的。

接种流感疫苗之后,可以减少患流感的几率,如果患 感之后,大部分是可以自愈的。但是如果合并细菌感染,自 了流感,也会减少重症的几率,但都不是绝对的。因此,打 疫苗后,依然要积极做好防护工作,同时要积极锻炼身体,

问:预防流感,如何做好日常防护?

答:预防流感要注意勤洗手,咳嗽或者打喷嚏时,用手 在流感流行季,应主动佩戴好口罩,避免去人多或拥

同时,要经常锻炼身体,增强机体免疫功能。要注意保 来源:人民网

桂花糯米酒鸡蛋甜汤



主要功效:暖脾胃 推荐理由:重阳汤水

材料:糯米30g、糯米酒500ml(视个人喜好调)、玉米1根、 鸡蛋3~4个、杞子2g、干桂花及冰糖适量(3~4人份量)。

制作方法:糯米提前浸泡。玉米洗净,取玉米粒,稍稍锤 烂。鸡蛋洗净煮熟剥壳。锅内加水800ml,加糯米、玉米碎,煮 沸后改文火煮至糯米软烂,加糯米酒、鸡蛋继续煮15分钟,最 后加入杞子、桂花、冰糖,搅拌煮沸即可。

汤品点评:本汤以糯米、糯米酒为主,甘温的糯米本就有 暖脾胃、止虚汗的作用,制成糯米酒后,在酒的推动下,温中、 行气、活血的功效加强,北方10月中下旬的气温有点低了,喝 点糯米汤暖下身还是不错的。最后加点桂花,一来应景,二来

香气提神,三来辛温的桂花能化痰、 散瘀,对痰饮咳喘、牙痛、口臭有辅 助治疗作用,当然,更应景些,换成 菊花也是可以。

来源:广州日报

