

健康码变色怎么办？

“为啥我哪也没去我的健康码就变黄了？”“健康码变黄了我会被隔离吗？”“怎么样才能让健康码变绿呢？”

最近，河南疫情形势严峻，河南省健康码成为大家关注的焦点，很多网民留言反映自己的健康码问题。汝小卫整理了河南省健康码常见问题答疑，解答群众疑虑，助力疫情防控。

问：什么是河南健康码？

答：“河南健康码”系统具有“便捷申报、全省通用、跨省互认、分类管控”特点，可生成红、黄、绿三色二维码，将居民划分为高风险、中风险和低风险人员，采取针对性的管控措施。

“红码”为高风险人员，需严格管控。

“黄码”为中风险人员，需自觉接受社区隔离观察。

“绿码”为无风险人员，体温测量正常，可正常出行复工。

问：哪个才是河南省健康码？

答：通过支付宝中“豫事办”小程序、“豫事办”APP或支付宝首页点击“健康码”这三个渠道

访问的是河南健康码，其他渠道的疫情防控问题，请咨询相关部门。

问：河南健康码打不开了，怎么回事？

答：使用时，请先确认网络是否通畅；由于目前疫情影响，近期同时使用健康码的人数较多，请休息一会再次尝试。

问：长时间未使用河南健康码，为什么健康码是黄色？

答：如果您长时间未使用河南健康码，并且实际健康状况不符，可以点击健康码右上角的“修改”按钮，重新填写个人健康状况信息。

问：河南健康码怎么代办？

答：进入河南健康码，点击右上角“代办”，填写信息即可。代办成功后，点击健康码左上角小箭头可切换用户。

问：代办健康码能修改信息或者删除吗？

答：代办健康码不能删除；代办人的个人身份信息不可修改；代办人的健康上报信息可以修改。

问：健康码填写信息可以修改几次？

答：健康码每天可以修改一次；红码不可修改。

问：我的健康码变色了要怎么办？

答：在河南地区内，根据您的省辖市疫情防控要求，需要向您所在社区、街道或村委会报备，听从统一安排，进行隔离或提交修改健康码的相关材料（修改健康码可在支付宝搜索“河南健康码”，在健康码页面中点击“健康码转码登记”，选择黄码/红码申诉，填写信息，上传材料。确认资料无误后，提交申请）。如有其他问题，请联系市疫情防控指挥部进行询问，或向您所在的社区反馈，请社区向上级询问。

（来源：《健康汝州》）

目前进出郑州需要啥证明？

目前进出郑州需要哪些证明？11月10日，郑州市新冠肺炎疫情防控第二十三场新闻发布会给出解答。

省外人员进入郑州需要什么证明？

11月5日零时起，从省外入郑、返郑人员到达新郑机场、高铁东站、火车站、长途汽车站等交通枢纽，须持有健康码绿码、查验48小时内核酸检测阴性证明。

郑州市民外出需要什么证明？

目前郑州封控区、管控区、中高风险地区全封闭管理。郑州市辖区内人员非必要不离郑，确需离郑的，须持有48小时内核酸检测阴性证明。郑州市内除上述地区外的其他地区人员，健康码为绿码且体温正常，可离郑。

省内其他城市人员进入郑州需要什么证明？

河南省内其他城市来（返）郑人员，有近28日内境外旅居史或近14日内国内疫情高风险地区旅居史的，需提供48小时内核酸检测阴性证明。除上述人员之外的省内其他城市来（返）郑人员，持有健康码绿码且体温正常的，无须提供核酸检测阴性证明。

（来源：大河健康报）

儿童接种新冠疫苗，哪些人能打哪些人不能打？

近期，全国多地已启动了3-11岁人群的新冠病毒疫苗接种工作。那么问题来了，过敏体质的儿童到底能不能接种新冠疫苗？

能不能接种，得先看看是因为什么过敏。

《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版）》中，接种禁忌里有两条都和“过敏”有关。一个是对疫苗的活性成分、非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者，或以前接种同类疫苗时出现过敏者；第二个是既往发生过疫苗严重过敏反应者。

很多人关心，对花粉过敏和抗生素过敏的人群能不能打呢？

对花粉和抗生素过敏可以打。

中国疾病预防控制中心免疫规划中心副主任安志杰表示：现在疫苗成分里不含抗生素，抗生素过敏是不作为接种禁忌的。对于一般的过敏，比如有些人是过敏性鼻炎、花粉过敏，它跟疫苗成分没有直接的关系，所谓的过敏体质不是疫苗的接种禁忌。

所以，花粉过敏和抗生素过敏的孩子是可以打新冠疫苗的！

但是这两类过敏人群，不能打：

1. 对疫苗的活性成分、非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏，或者以前接种同类疫苗时出现过敏；
2. 以前接种任何疫苗时，发生过严重的过敏

反应，如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等。

真正对疫苗过敏的人，其实非常少，而一般发生严重过敏反应的人，都是在接种后15分钟左右。所以，为了安全起见，每个人打疫苗后都要留观30分钟后再离开。

还有哪些孩子不能接种？

除以上两类过敏人群以外，这两种情况也不能接种：

1. 正在发热者，或患急性疾病，或慢性疾病的急性发作期，或未控制的严重慢性病患者；
2. 接种工作人员评估，认为不适合接种的其余情况。

新冠疫苗可以和其他计划免疫疫苗同时接种吗？

我国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>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、狂犬病或破伤风免疫球蛋白时，可不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

疾控专家表示，家长在儿童接种疫苗前，要在知情、同意、自愿原则的基础上完成新冠疫苗接种。要了解疫苗的以及相关疾病的知识，还要了解新冠疫苗接种的流程和自己孩子的健康状况。

（来源：映象网）

降温了，这些健康事项需注意

近日，我国各地陆续迎来强冷空气。当气温骤降时，人体若无法适应剧烈的冷暖变化，抵抗力就会下降。面对冷空气，不仅要多穿衣服，更要护好身体的“薄弱环节”，防患于未然，才能安稳过冬。

保护呼吸系统和心血管

秋冬季是流感等呼吸道传染病高发季节，气温降低有利于新冠、流感等病毒的存活和传播，存在传染病叠加风险。建议增强防护意识，不去人群密集、空气不流通的场所，注意保持室内空气流通，减少聚餐聚会。坚持科学佩戴口罩，勤洗手、常通风、少聚集，与他人保持安全社交距离等。

还需注意的是，呼吸系统疾病高发也会促使心血管疾病发病率上升。中国中医科学院广安门医院心血管科副主任、副主任医师张振鹏介绍，肺炎、上呼吸道感染是心脏疾病的重要诱发因素，对于心脏功能不好的患者尤其是老年患者，呼吸系统的感染甚至是第一诱因。

“随着气温降低，人体外周血管比平时明显收缩，能直接导致人体血压升高，回心血量增加，心脏负担比平时加重，容易导致高血压、心脏病患者症状加重，应时刻加以注意。”张振鹏说。

外出加强防范 做好保暖工作

老年人、孕产妇、婴幼儿的抵抗力普遍比较弱，尽量不接触传染病患者，在大风降温的天气要减少外出。如必须外出，建议选择中午温度较高的时候到室外活动，多穿衣物，特别注意颈部、腹部与足部保暖。

另外，对于肠胃较弱的人来说，尤其要特别注意保暖，根据气候的变化及时增减衣服，防止腹部受凉。平时注意暖胃养胃，多喝热水，少吃冷食，按时吃饭。起居规律，切记不要熬夜，也不要思虑过度。

在降雪降温天气外出时，因道路湿滑，极易出现积雪及道路结冰现象，建议尽量乘坐公共交通工具，少骑自行车或电动车。尤其是老年人，要谨防跌倒，远离、避让车辆，注意安全。

此外，随着冬季取暖期开始，还需预防一氧化碳中毒。

适度锻炼 做好健康监测

低温天气时，心血管疾病患者最好不要去晨练，等温度相对升高时再外出，尽量保持心态平和，保持规律的生活习惯。坚持遵医嘱服药，控制好血压、血糖及血脂水平。

良好的心肺功能是健康的基石，中国中医科学院西苑医院副院长徐凤芹表示，心肺功能好的人不会轻易感到疲倦，工作效率更高，心血管病发病率也更低，所以一定要戒烟、戒酒，远离高脂高盐高糖饮食，养成健康的生活习惯。

“一些轻微的疾病变化出现时患者可能感觉不到症状，建议高血压患者至少在早上起床后量一次血压，密切关注数据变化。”张振鹏表示，对于有高血压病史的患者来说，如果出现胸闷气短、呼吸困难、胸痛、严重头晕等症状，应及时就医。

此外，中医认为，秋冬阳气收敛，不应过度劳作。建议合理作息、科学锻炼，推荐健身操、太极拳或跳舞、打球等运动，增强中枢神经系统的体温调节功能，提高人体抗寒能力。

（来源：综合北京市疾控中心、科技日报等）

甘草泡水能养生？喝多了当心浮肿

甘草是一种十分常见的中药，有着很好的药用价值，功效作用很多，如：补脾益气、缓急止痛、祛痰止咳、清热解毒、调和某些药物的烈性。因此，甘草成为使用频率最高的中药材之一。

甘草为什么会引起水肿？通过对甘草成分化验分析，甘草提取物中具有盐皮质激素的作用，可引起水钠潴留、降低血钾水平等假性醛固酮增多症症状，也可出现横纹肌溶解。所以长期大量服

用甘草制剂可出现乏力、肌力下降、肌肉痛、尿量减少、肢体水肿、血压升高等表现。

如果您因长期大量服用甘草制剂出现水肿，先不要紧张。首先，我们需要简单地鉴别此次水肿的原因，是否自身存在其他脏器疾病，比如肾炎、慢性心衰、甲亢等疾病；是否存在气喘、血尿、尿里泡沫增多、心悸、怕热、凸眼等症状。

自己辨别是否为复方甘草制剂导致水肿的

前提是，您没有明显的上述症状。如果上述症状明显，请您尽快到医院诊治。

甘草其活性成分存在多种药理作用，不仅中医重视，西医也发现诸如抗氧化、抗炎、解毒、抗组胺、抗菌、保肝等作用，幼儿、老年人应用甘草期间应加强监测，合理应用。

身边提醒

（来源：北京青年报）

多吃蔬菜水果有助缓解压力

澳大利亚研究人员一项最新研究发现，多吃蔬菜水果能缓解心理压力，推荐人们依据世界卫生组织的建议每天摄入至少400克蔬菜水果。相关论文已发表在《欧洲临床营养和代谢学会官方期刊《临床营养》》上。

澳大利亚伊迪斯考恩大学研究人员介绍，他们对8600多名25岁至91岁澳大利亚人的蔬菜水果摄入量及心理压力等数据进行了分析。结果发现，每天摄入至少470克蔬菜水果的人比每天摄入量少于230克的人，压力水平要低10%。

伊迪斯考恩大学营养研究院的西蒙·拉达瓦利-巴加提尼表示，炎症或人体内氧化和抗氧化作用失衡导致的氧化应激状态，都是已知的会导致人们情绪低落、焦虑和有压力的因素。蔬菜和水果含有维生素、矿物质、类黄酮和类胡萝卜素等营养物质，可以改善人体内的炎症和氧化应激状态，有助于心理健康。

研究人员表示，健康饮食的益处很多人都知道，但不少人蔬菜水果的摄入量并不达标。此前有研究发现，在青少年群体中，蔬菜水果摄入量与心理压力存在关联，因此再次凸显富含蔬菜水果饮食方式的重要性。

（来源：新华社）

健康知识



自制紫薯饼 男女都爱吃

紫薯又被称为黑薯，紫薯的营养价值很高，紫薯的营养成分很丰富，富含多种维生素和矿物质，紫薯的功效也很好，多吃紫薯能够有效地改善人的视力，那么紫薯应该怎么吃呢，紫薯有哪些做法呢？

主料：准备好两个紫薯。

辅料：黄油少许、白芝麻少许、橄榄油少许、牛奶少许、砂糖少许。

步骤：

1. 把紫薯煮熟，一定要熟透。
2. 然后用工具捣碎，要捣碎成泥状，然后撒进白糖。
3. 牛奶煮沸，并等它放凉。
4. 用黄油、牛奶、橄榄油和紫薯泥一起搅拌，搅拌均匀后，再用文火慢慢烘，撒上白芝麻即可。



美味宝典