

# 关于新冠疫苗加强针，你关心的有了解答

当前我国新冠病毒肺炎疫情防控形势严峻，新冠病毒变异总体呈加快趋势，全球发现变异株的国家不断增多。接种新冠疫苗是预防新冠病毒感染、降低新冠肺炎发病率和重症率的有效手段。

## 18岁以上人群请积极接种新冠疫苗加强针！

18岁以上人群，接种了北京生物（含兰州生物、长春生物、成都生物）、北京科兴、武汉生物生产的新冠灭活疫苗第二剂次满半年后，或接种了康希诺生产的腺病毒载体新冠疫苗满半年后，可自愿前往新冠疫苗接种门诊，继续免费接种新冠疫苗加强针。

截至12月10日，有600万人18岁以上人群已满足加强免疫接种时间间隔要求。已完成新冠疫苗加强免疫的人员，可在“河南疾控”公众号领取“钻石健康码”，213万人已经获得“钻石健康码”，3387万人即将解锁“钻石健康码”。

## 针对大家关心的加强针接种问题，河南疾控给出详细解答！

### 1、什么是新冠疫苗加强免疫？

每天早上5点，我都会看到三五成群的老年人去参加各种保健讲座或保健体验。有时一大早，就已排起了很长的队，等着排号体验。无论风雨，这样的老年人一直都有。他们的这种精神，也着实让人敬佩。

健康，确实困扰着渐渐老去的每一个人。

人所有的疾病都离不开自身的免疫系统，而免疫系统的能力与体内所有的组织、细胞、神经、情绪等等都有关，免疫系统下降，肌体内从物态的到液态的到气态的到精神的功能都开始走下坡路，而这种状态又会加重免疫系统能力下降。然后，人体开始有各种各样的大病小病。

当你第一次有病就说明，免疫系统有漏洞了，也许它只有针尖那么大，但是不“补”，它就会破坏你的健康。

所以，除了打针吃药，这时你还要懂得审视自己的生活、心理状况、人际关系。比如，生活中吃的是不是过于重口，精神上是不是有太多的奢求和不满，朋友来往是不是有太多的攀比，与家人的关系有没有太多的不和谐……

如果仅仅是打针吃药，这病没有真的好。

就好像你的额头上长了一些痘，仅用洗面奶、护肤品把痘去掉是不够的，痘的背后还有很多的内在因素都在受到影响。可能有熬夜、吃的过于重口，或近期人际关系紧张，或有过多的奢求，或饭食的习惯不好……只要认真审查就可以发现自己还有一些不给力的状态。而这些状态不调整，那个痘看似不见，其实它的根还在默默作乱，一点点破坏着你的健康。

这就是很多亚健康状态的由来。亚健康状态让我们很有压力，于是为了健康，我们就不得不得相信各种保健品的宣传。

其实，没有一种保健品可以保全我们的免疫系统，也没有一种仪器可以完全守护我们的健康。

最近看了一本关于自然疗法的书，书是美国一个研究营养的科学家写的。书中对维生素在人体内的的重要性，做了科学的分析并且详细地给了极具体的建议。在书中，关于免疫系统的维护，他给出的维生素补充之多，你所能想出名字的维生素都在内，还有你没听过的维生素也要大量补充。同时他还给了生活方式表：有规律的就餐，7小时以上的睡眠，定期的锻炼，合理搭配饮食，懂得自我解压，心中常怀善意……

从书中可以看到，如果没有正确的生活方式，仅靠补充各种维生素还是不能保全免疫系统的。

书中最后给了一个食物成分表。成分表中明确地可以看到，所有的维生素都来自我们日常饮食，带皮的小麦粉，除了维生素C没有，其他全都有，最常见的白萝卜缨中含有很高的维生素C，芝麻酱里含的钙和维生素E之高远远超过牛奶和骨头汤，而它更容易被吸收。

可见，如果你有一个正确的生活方式，也许仅靠吃饭就可以拥有身体所需要的一切营养了。如果你再有一个良好的精神状态，也许，你就不跟着别的老年人满世界去找所谓的健康了。



图片来源网络

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，再进行一针接种。

### 2、为什么要开展新冠疫苗加强免疫？

新冠疫苗接种一段时间后，有保护效果削弱的情况存在，加强针的接种则会使这种下降出现“强势反弹”。根据国药中生和北京科兴两家企业研究结果，接种加

强针以后，受种者的抗体水平将大幅提升。加强免疫14天后，抗体水平相当于原来10-30倍，6个月后，能维持在较高水平。

### 3、哪些人群可以开展加强免疫？

根据疫情防控需要，完成全程免疫满6个月的18岁及以上人群可以打加强针。加强针优先在感染高风险人群、保障社会基本运行的关键岗位人员、60岁及以上感染后导致重症风险高的高危人群中开展接种。

### 4、加强免疫安全么？

有关研究表明，加强免疫没有严重的不良反应发生，而且中和抗体将得到快速增长。

### 5、加强免疫使用疫苗如何选择？

根据目前国家接种方案，建议使用同一技术路线疫苗进行加强针接种。例如，已完成2针灭活疫苗接种，加强针也是接种灭活疫苗，优先使用与第二剂次灭活疫苗相同的疫苗进行加强免疫。如果遇到与第二剂次相同的灭活疫苗无法继续供应等情况，可使用与第一剂次灭活疫苗相同的疫苗进行加强免疫。使用腺病毒载体疫苗接种的人群，仍使用腺病毒载体疫苗进行加强免疫。

来源：河南疾控微信公众号

## 结节≠癌症

# 九成以上甲状腺结节都是良性的

小王，一名刚刚步入社会的年轻人，每天工作忙碌，各种压力如影随形，让他无暇顾及健康。“最近总控制不住想发脾气，衣服似乎又紧了，晚上的消夜看来要少吃，快要体检了，心里好忐忑……”在成年人的世界，体检越来越像一场考试，进“考场”前，小王心里直犯嘀咕，祈祷千万不要有“箭头”，但身体是个老实人，在考场上有一答一。

“甲状腺结节？听说身边很多人都有，到底严不严重？会不会恶化？我这么年轻，甲状腺咋就出问题了。”看着“飘红”的体检单，小王陷入了迷惘。为什么越来越多人，甚至年轻人，被甲状腺疾病盯上？河南省人民医院甲状腺外科主任苏自杰为您全面解析。

甲状腺是个啥？小王的甲状腺可能“错”在哪儿？

碘摄入不合理。碘是甲状腺工作的原料，摄入不足时，甲状腺就会误以为自己工作不够努力，于是不断加班加点，形成代偿性肿大，也就是常说的“大脖子病”；摄入过多时甲状腺激素分泌随之增加，长期如此，势必影响免疫系统，导致甲状腺功能异常。因此，日常生活中，建议注意碘的摄入量，过多过少都不可取。适量食用海带、紫菜、海鲜、加碘盐等，即可以满足碘的需求，无须刻意补充。

这些生活习惯要“戒”。首先面对工作和生活中的压力，人难免会有生气、悲伤、失落等各种不良情绪，如果不能及时疏导和排遣，对身体的危害不可小觑。为了排解情绪，许多人选择大口喝酒、大块吃肉、熬夜刷刷……这些不良生活习惯，都会影响甲状腺的正常工作，放纵的是精神，损伤的是身体。

已经发现结节

## 健康知识

来源：河南日报农村版

# 冬季养生“四件套”贴心又健康

最近冬季“四件套”火遍朋友圈，那你知道经络刮痧、葫芦灸和督灸、中药封包、中药泡脚冬季养生“四件套”吗？

经络刮痧。刮痧是以中医经络理论为指导，以特定刮痧器具为介质，通过相应手法在皮肤表面沿特定方向、线路进行刮动、摩擦，使皮肤局部出现暗红色出血点等“出痧”变化，以疏通经络、调理脏腑、治疗疾病的作用。可用于治疗感冒、发烧、头痛、风湿性关节炎等。

葫芦灸和督灸。葫芦灸具有温经散寒、祛风除湿、疏通经络、活血化痰、促进局部血液循环的作用，可治疗肩周炎、神经衰弱、失眠、偏头疼等，其适宜人群广泛，老少皆宜。督灸又被称为长蛇灸，是用中药粉、生姜末、艾绒铺置于人体背部脊柱上进行铺灸，适用于缓解因风寒、邪湿所致的关节疼痛及软组织挫伤等，对类风湿性关节炎等的治疗也有效果，还有抗衰老和美容的作用。

中药封包。中药封包是将加热好的中药药包置于

身体的患病部位或穴位等特定位置，使热蒸气通过皮肤，渗透毛细血管，促进血液循环，达到温经通络、调和气血、祛湿驱寒等目的的一种外治方法。其适用于痛经、腰痛、腰椎间盘突出、肩周炎、手脚发凉、小腿发凉等风寒之邪导致的疼痛。但中药封包治疗过程中要注意避免烫伤，若使用后皮肤出现红疹、瘙痒等，要暂停使用或遵医嘱使用。

中药泡脚。中药泡脚就是利用合适的中药配方熬成中药水来泡脚，从而起到改善体质、调理身体、治疗疾病的效果。中药泡脚时间控制在半小时以内，水温40摄氏度左右，水量最好没过小腿。泡脚后可适当按摩脚心，天冷时一定要将脚擦干，避免风寒从脚心进入。同时，要注意饭后1小时之内和空腹时都不宜泡脚；患有糖尿病、静脉曲张、足癣等疾病者不宜泡脚；心脑血管疾病患者、低血压患者、孕妇及经期妇女不能泡脚。

来源：大河健康报

## 冬季牙齿酸软疼痛怎么办？

每到冬季，我们的牙齿都会很敏感，经常会出现呼吸冷空气时牙疼，吃酸的甜的食物时牙齿也会酸软。近日，市妇幼保健院五官科不断有市民咨询就诊，说以前觉得自己牙齿很好的，没有蛀牙，坚果、甘蔗苹果、牛板筋、冰淇淋，啥都敢吃，但现在在自己的牙齿遇热、凉、甜、酸的食物就会疼痛酸软，这到底是什么情况？牙齿酸软疼痛又该怎么缓解呢？

市妇幼保健院五官科主任乔瑞佳介绍说，牙齿酸软疼痛属于牙本质过敏。牙本质过敏是指牙在受到外界刺激，如温度、化学物质以及机械作用等所引起的牙齿酸痛症状。这不是一种独立疾病，而是多种牙体疾病所共有的症状。在临床上常见能引起牙本质过敏的疾病有龋齿、楔状缺损，也有牙齿重度磨损所造成的牙本质敏感。牙齿重度磨损的原因，通常是我们生活中长时间吃坚硬难嚼食物、或者咬合关系所造成。牙齿虽然是我们人体组织最坚硬部位之一，可要知道滴水能穿石、铁杵能成针，牙齿也需要好好爱惜，细嚼慢咽减少颌面（牙合面）磨损。楔状缺损形成的原因则主要是刷牙方法不当造成。很多人可能一辈子都是错误刷牙，有人横着刷、有人竖着刷，还有人随便刷，总之千奇百怪。所以一定要正确刷牙，减少牙颈部磨损。

如何缓解牙齿酸软疼痛？乔瑞佳说，轻度过敏可以使用一些抗过敏牙膏、咀嚼茶叶、生核桃仁、生大蒜等方法。大蒜、茶叶中含有丰富的氟离子，接触摩擦牙齿之后，能阻断外界物质对牙神经的刺激。中度过敏临床中通常采用脱敏治疗。在暴露的牙本质上涂抹脱敏剂，封闭牙本质小管降低牙本质的敏感性。对于重度过敏者，重度磨损、牙齿外伤、龋齿、牙隐裂所造成的牙体缺损而暴露的牙本质，也可采用树脂充填、牙冠修复、根管治疗等方法，隔绝外界对牙本质的刺激。

那么如何预防牙本质过敏呢？乔瑞佳给出了四点建议：一是注意口腔清洁，日常吃完酸甜食物，要及时漱口，每天两次刷牙，同时要注意使用正确刷牙方法。二是拒绝碳酸饮料，碳酸以及其他酸性饮料酸度高，要注意减少牙釉质腐蚀。三是使用含氟牙膏、抗过敏牙膏，预防龋齿同时缓解轻微牙本质过敏症状。四是及时就诊，对于中、重度牙本质过敏者，也不是忍几天就好了，要及时就诊治疗，以防进一步发展。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 巩梦红

# 美容养颜试试搓面

现在电脑办公越来越普遍，但长时间面对电脑，加上很少出去活动，导致很多人出现面无血色、皮肤苍白或萎黄，让整个人看起来没有精神，这里推荐一个简便易行的保健美容小方法——搓面法。

明代《道遥子导引诀》中记载：“搓涂自美颜。两手搓热拂面七次……搓数次。行之半月则皮肤红润，容颜悦泽，大过寻常矣。”面部有三十多个穴位，大家熟悉的有太阳、鱼腰、攒竹、丝竹空、睛明、承泣、四白、迎香、颊车、地仓、人中、承浆等穴位。通过按摩面部，用点、按、揉等方法刺激穴位，可以起到调和气血、升发阳气、醒神明目的作用。

搓面法的具体做法是：搓热双手后，以中指沿鼻部两侧自下而上，到额部两手向两侧分开，经颊而下，可反复十余次，至面部微微发热为宜。

美容养颜还可以试试面部穴位按摩法，共分为三步。第一步为穴位点按，顺序为先上下后、由内向外、面部两侧同时进行面部穴位点按，力度和时间以每穴得气为度。穴位点按完毕后，双手手掌搓擦发热后，轻柔地触于面部，掌心护于面部，手指指向额部约2分钟，之后再在各穴位处进行一次轻柔揉按，以扩散气感。

第二步是穴与穴间连线揉按。以一穴为起点，经按揉得气后沿着下一穴位方向，边按揉边移行直到终点。建议顺序排列如下：印堂、攒竹、太阳、承泣、颧髻、耳门；人中、迎香、地仓、下关；承浆、颊车。在移行过程中，注意保持穴位按揉时的气感。

第三步为线与线间连法揉按。以先额部，后颞部、颧部、面部、颈部及眼鼻口三角部为序逐一进行。

来源：大河健康报

# 自制三黑饮



图片来源网络

材料：黑豆30g、黑米15g、黑芝麻10g、花生5粒、冰糖适量(2人量)

制作方法：稍稍冲洗后放入破壁机中(自带煮熟功能)，加入清水1000ml，选用豆浆模式即可。

汤品点评：冬季在五行属水，在五脏属肾，肾脏旺于冬季，因此冬季应培补精气，温阳益肾，此时养肾有事半功倍之效。食物中黑色入肾经，食用黑色食品，能够起到益肾强肾的作用。黑豆固冲肾气，具有益肾明目、暖肠胃的作用，而黑米开胃益中、健脾活血、滋阴补肾之效，某些维生素和矿物质含量远超普通大米。而黑芝麻则能滋补肝肾，养血明目，对治疗肝肾精血不足所致的眩晕、健忘、脱发、皮燥发枯、肠燥便秘等都有不错的效果。其中还富含不饱和脂肪酸，具有较高的营养价值。

来源：广州日报



# 为什么深色蔬菜要占全天蔬菜摄入量的一半？



图片来源网络

我国膳食指南《中国居民膳食指南(2016)》,建议我们餐餐有蔬菜,保证每天摄入300-500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。基于其营养价值和健康意义,建议增加蔬菜,特别是深色蔬菜的摄入。你吃对了吗?为什么建

议蔬菜要吃深色的呢?

### 颜色是“植物化学物”丰富与否的指标

在我们摄取的食物中,过去较多被称为非营养素生物活性成分,这类物质虽然不是机体生长发育的必需营养物质,但对维护人体健康、调节生理功能和预防疾病发挥重要的作用。

我们称之为“植物化学物”。植物化学物包括:类胡萝卜素、叶绿素、花青素等。换言之,为什么要重视黄绿色、绿色、紫红色等深色蔬菜呢?因为颜色是蔬菜营养素和植物化学物丰富的表现之一。植物化学物又有哪些生物活性呢?

### “植物化学物”有哪些作用?

1.明显降低癌症发生危险

蔬菜中富含的植物化学物多有预防人类癌症发生的潜在作用。

日常蔬菜摄入量高的人群较摄入量低的人群癌症发生率要低50%左右。

新鲜蔬菜沙拉可明显降低癌症发生的危险性,对胃肠道、肺、口腔和喉的上皮肿瘤证据最为充分。

### 2.抗氧化

癌症和心血管疾病的发病机制与过量反应性氧分子及自由基的存在有关。

现已发现多种植物化学物,如类胡萝卜素、叶绿素、花青素等也有明显的抗氧化作用。

### 3.免疫调节作用

免疫系统主要具有抵御病原体的作用,

同时也涉及癌症及心血管病病理过程中保护作用。

迄今为止,已进行了很多有关类胡萝卜素对免疫系统刺激作用的动物试验研究,其结果均表明类胡萝卜素对免疫功能有调节作用。

植物化学物所具有的其他促进健康的作用还包括调节血压、血糖、血小板和血凝以及抑制炎症等作用。

### “植物化学物”存在于哪些蔬菜中呢?

比如类胡萝卜素在植物中主要来自黄橙及深绿色蔬菜(如胡萝卜、番茄、叶菜等);比如多酚类(包括黄酮类)化合物主要存在于各种有色蔬菜植物中等。

来源：北京青年报