

国务院联防联控机制 印发近期重点人群新冠病毒疫苗 接种工作方案

疫苗接种是防控新冠病毒感染疫情的重要手段。记者1日从国家疾控局获悉：为进一步做好2023年秋冬季新冠疫情应对准备，最大程度保护人民群众生命安全和身体健康，国务院联防联控机制综合组近日印发《近期重点人群新冠病毒疫苗接种工作方案》提出，对老年人等重点人群实施针对性新冠病毒疫苗接种。

当前，新冠病毒XBB变异株已成为我国本土疫情主要流行株。研究表明，XBB变异株具有较强的免疫逃逸能力，老年人群等重点人群感染XBB变异株后危害较大。

为此，方案明确，在新冠病毒XBB变异株流行期间，重点是今年秋冬季，优先推荐接种含XBB变异株抗原成分的疫苗。

根据方案，此次接种工作的目标人群应同时符合以下两个条件：一是60岁及以上老年人群或者18至59岁患有较严重基础疾病人群，免疫功能低下人群、感染高风险人群；二是已完成基础免疫或已感染新冠病毒人群。

在时间间隔方面，已完成基础免疫或已感染新冠病毒的目标人群，在最近一次接种3至6个月或最近一次感染6个月后的两种情况均发生的，以时间最近的一次为准，可接种1剂次含XBB变异株抗原成分的疫苗。已接种含XBB变异株抗原成分疫苗的，现阶段不建议再接种此前印发的接种方案中可选择的其他种类疫苗。未完成基础免疫且未感染新冠病毒的人群，应先完成基础免疫接种。来源：人民日报

夏日防中暑 选择轻便、透气衣物

随着夏天的到来，酷热的天气可能会给我们带来不适和风险，其中之一就是中暑。

中暑是一种由于身体长时间暴露在过度炎热环境中导致的热应激反应，严重时可能对健康造成严重影响，甚至危及生命。通常情况下，只要采取适当的预防措施，中暑大多是可以避免的。同时，也应该学会识别中暑的症状，并及时采取措施进行应急处理，寻求医疗帮助。

中暑的症状包括头晕、头痛、恶心、呕吐、出汗过多或停止出汗、心跳过快、意识丧失等。当遇到这些症状时，可能面临中暑风险。此时应及时采取措施防止症状加重，如转移到阴凉处休息、补充水分和电解质、寻求医疗帮助等。特别是对于老年人、孩子和患有心脑血管疾病的人群，应格外注意预防中暑。

以下是一些预防中暑的重要措施：
选择轻便、透气性好的衣服 避免穿着过于紧身或合成纤维的衣服，选择轻便、透气性好的衣服，减少阳光的直接暴晒。这样做有利于空气循环和汗液蒸发，保持身体凉爽。
避免在高温时段外出 在高温炎热的天气，尽量避免在中午时段阳光最强烈的时候

外出活动。可选择在清晨或傍晚时段进行户外活动，以减少中暑的风险。

补充足够的水分 在高温天气中，体内水分很容易通过大量的汗液流失。因此，每天要喝足够的水，以补充并保持体内水分平衡。避免过度饮酒，因为可能会导致脱水。

注意饮食 在夏季选择清淡易消化的食物，增加水果和蔬菜的摄入量。水果和蔬菜富含水分和营养物质，并能够帮助保持水分和电解质的平衡。

采取防晒措施 使用防晒霜可以减少皮肤对紫外线的伤害。可选择具有适当防晒指数的防晒霜，涂抹于身体暴露部位。同时，戴上帽子可以遮阳，保护头部和脸部免受阳光曝晒。

注意户外活动强度 在高温天气中，减少剧烈运动的强度和持续时间。过度劳累会增加身体热量的产生和水分的流失，增加中暑的风险。

学会识别中暑 症状了解中暑的症状，并能够识别自己或他人是否出现中暑的征兆。如发现中暑症状，立即采取应急措施，及时就医。来源：大河健康报

脂肪肝是心脑血管病的早期预警

脂肪肝是由于各种原因导致肝脏中脂肪过度增加，超过肝重的5%。能让肝“发胖”的原因很多，例如过量饮酒引起酒精性肝病、代谢紊乱引起非酒精性脂肪性肝病等。

非酒精性脂肪性肝病通常简称为脂肪肝，是一个不断进展的系列性疾病。从单纯只有脂肪沉积的非酒精性脂肪性肝病，大约25%的患者可进展至非酒精性脂肪性肝炎。

非酒精性脂肪性肝炎是一个需要积极药物治疗的疾病，而不是仅仅依靠生活方式改善就能控制。非酒精性脂肪性肝炎患者中，约10%的人可进展至非酒精性脂肪性肝纤维化及肝硬化，其中1%—5%的患者可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝癌。

全球范围内非酒精性脂肪性肝病的流行病学调查显示，发达国家的发病率趋于平稳，但发展中国家的发病率在显著上升。综合我国各地的流行病学调查数据，非酒精性脂肪性肝病的发病率约为29%。

由于肝脏具有强大的代偿功能，肝脏疾病在早期通常没有任何临床症状。所以，肝脏是个沉默的器官。患有非酒精性脂肪性肝病和非酒精性脂肪性肝炎的人，也常常没有不舒服的感觉。大部分人通过体检发现脂肪肝后也不予重视，更不会到医院就诊。

然而，非酒精性脂肪性肝病可以进展为非酒精性脂肪性肝炎，其表现是肝功能出现异常，尤其是在肝脏弹性测定检查时，除了代表肝内脂肪沉积的CAP值增加，还会出现肝脏弹性测定检查的硬度值增加。这提示肝脏出现了纤维化，日积月累，未来可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝硬化甚至肝癌。

非酒精性脂肪性肝病者因代谢异常，较普通人更容易出现高脂血症、糖尿病、高血压等代谢相关性疾病，导致冠心病、脑卒中的发生率显著增加。因此，脂肪肝是心脑血管疾病的早期预警信号，应该高度重视。

数据显示，肥胖患者中患有脂肪肝的比例远高于其他人群，超过一半的肥胖患者患有脂肪肝。此外，2型糖尿病患者也是发生非酒精性脂肪性肝病的高风险人群。研究表明，2型糖尿病合并非酒精性脂肪性肝病的患者中，严重的肝纤维化的比例更高，也更易患心血管疾病。因此，2型糖尿病患者和体型超重肥胖的人，更应该高度关注肝脏健康。

事实上，大多数非酒精性脂肪性肝病者可以通过改变生活方式来减少肝脏中的脂肪，逆转疾病，如适当减重、坚持健康饮食等。但如果肝脏已经发生了炎症甚至出现纤维化，进展至非酒精性脂肪性肝炎，此时单纯通过改变生活方式，就很难恢复健康了，需要进行进一步诊断和治疗。

建议体检时发现脂肪肝的患者，一定要到医院接受相关全面检查，包括肝功能、血压、血糖、血脂、肝脏弹性测定等，了解脂肪肝的严重程度，明确诊断，评估疾病的严重程度，并接受改善生活方式的专业指导。已经明确为非酒精性脂肪性肝炎的患者，更应该进行针对代谢异常的相关治疗，阻止疾病进展。

来源：人民日报

健康知识

这三种夏季常吃的水果，吃不对会有危险！



图片来源网络

夏季的时令水果有很多，吃水果不仅可以解暑，还能补充身体所需的营养物质，每天吃点水果对身体有益。不过即使是夏季正当季的水果，因为其性状和营养特点不同，吃起来也有不同的注意事项。

荔枝：除了上火，最大健康威胁是“荔枝病”

荔枝虽然美味，但不可多吃，荔枝含糖量高，吃多了可能会有口舌生疮、牙痛“上火”症状。

吃荔枝最大的健康威胁是“荔枝病”。荔枝病简说是一种“低血糖症”，常发生在大量进食或者空腹进食荔枝后。这是因为，别看荔枝含糖量高，但它还含有一些有毒物质，如次甘氨酸A（降血糖素A）和亚甲基环丙基甘氨酸，这些有毒物质在没有成熟的荔枝中含量更多，这些物质在体内会干扰人体生成葡萄糖的能力，导致急性低血糖。

在食用量上，一般来说，没有血糖问题的成年人，建议一天吃荔枝的量别超过10个；孩子再减少三分之一，每天吃的量不超过6个比较合适。糖尿病患者尽量不要吃荔枝。

杨桃：肾病患者、婴幼儿最好不要食用

杨桃含有丰富的维生素C和钾，口感酸甜可口，形状特别，很多人喜欢吃杨桃。然而，杨桃吃不对也不能掉以轻心。

前段时间，厦门一家医院连续收治了两名杨桃中毒的患者，其中一名患者只吃

了半个杨桃就昏迷、休克了一周。

杨桃中含有一些有神经毒性的物质，健康人可以将其代谢排出，但肾病患者可能无法及时排出，从而出现中毒现象。轻者可致呃逆、恶心、呕吐、腹痛、肢体麻木、感觉异常，重者可致意识障碍、低血压、休克乃至死亡。

所以，肾病患者或曾有肾病史的人，最好不要吃杨桃或杨桃制品。婴幼儿、对杨桃过敏者也不要食用杨桃。一般健康人群，每天吃一个杨桃是可以的。未成熟的杨桃草酸含量高，要选成熟的杨桃。

桃子：水果中最易引发过敏的“杀手”

虽然各种水果都可能引起人们的过敏反应，不过，北京协和医院曾做过一项调查，整理了15年时间里接诊的逾千例过敏性休克患者的数据，发现水果里面，桃子是最易引发过敏的第一杀手。

有些人从小对桃子过敏，但也有少数人以前吃桃子没事，长大了到某一天开始对桃子不耐受了。对于确定对桃子过敏的人群，建议不要再吃桃子了。

对于健康人，稳妥来讲，吃桃子也建议把桃子皮去掉，因为桃子的皮比果肉更容易引起过敏反应，这样可以降低一些发生过敏的风险。当然，桃子肉也可能引起过敏，即便去皮了也不能掉以轻心。如果吃完之后有过过敏反应，建议尽快去医院。

木子

保持室内空气流通 减少儿童上呼吸道感染

上呼吸道感染是儿科常见的疾病，孩子因为发育不全，免疫力较差，很容易出现上呼吸道感染，这种疾病多见于2~3岁的孩子。

每个家长都希望孩子能够健康成长，一旦孩子患病必然会出现无精打采的情况，这时很多家长心急如焚，不知道应该如何应对。下面我们来共同了解如何应对儿童上呼吸道感染。

什么是儿童上呼吸道感染？

上呼吸道感染是指上部呼吸道的鼻、咽、喉部的炎症。一般情况下，上呼吸道感染可见于一年四季，但冬春季节交替时是比较多发的，而且多见于婴幼儿，症状表现也有明显的不同。

上呼吸道感染有哪些危害？

如果症状比较轻，患儿可能出现低热、流鼻涕、咳嗽、腹泻等情况，但患儿精神状态良好，一般这种情况3~7天可恢复。

如果症状比较重，患儿的体温可能会达到39℃以上，而且精神状态不佳，可能伴有头痛、乏力、食欲下降、呕吐、扁桃体红肿等情况。

除此之外，炎症可能还会诱发中耳炎、鼻窦炎以及气管炎，所以一定要及时医治。

如何应对儿童上呼吸道感染？

保持室内空气流通 相信很多家长都知道室内的空气质量对于宝宝健康有较大影响，所以一旦发现宝宝出现上呼吸道感染，一定要注意保持室内空气流通，保证空气清新，到季节更替或者寒冷的时候，可以在室内放加湿器，维持室内的空气湿度。同时，还需要定期对室内进行清扫，定期更换空调滤网，避免灰尘或有害物质的滋生，有利于为孩子营造一个良好的室内环境，减少鼻腔刺激。

保证孩子有充足的休息时间 如果孩子发生上呼吸道感染，这时家长一定要注意让孩子有充足的休息时间。休息时间不足，会影响身体抵抗力，甚至造成病情恶化。所以一定要让孩子有足够的休息时间，生病期间尽可能减少外出，避免出现感染。另外，孩子在休息期间，家长应该将孩子的头部适当抬高，避免出现呼吸困难的情况。

调整饮食习惯 如果孩子发生上呼吸道感染，家长一定要注意调整孩子的饮食习惯。在日常饮食方面，避免吃辛辣、刺激性食物，以免增加孩子的身体负担。

同时，还需要增加新鲜果蔬的摄入，保证孩子营养均衡。可以让孩子多喝白开水，有助于促进体内毒素的排出，但不要通过喝碳酸饮料补充水分。

及时就医 在孩子上呼吸道感染期间，如果发现孩子出现呼吸急促、气短或者体温超过38℃等情况，这时家长要及时带孩子就医，保证孩子得到专业的治疗，避免耽误最佳的治疗时机。

来源：大河健康报

暑假来临，如何远离泳池中隐藏的健康风险？

暑假来临，游泳池、各种嬉水乐园成了学生和家长们纳凉嬉水的好去处。但是，游泳场馆是公共场所，存在多种复杂的健康影响因素，若不注意卫生很可能在游泳过程中感染疾病。泳池水中有哪些看不见的健康威胁？如何才能远离这些“小烦恼”？北京疾控中心今天提醒，小心这几种“游泳病”。

咽结膜热

咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎，并伴有上



图片来源网络

呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎，可以手、毛巾等为媒介，从眼结膜侵入人体而导致发病，在夏季经泳池可传播。前驱症状为全身乏力，体温为38.3℃至40℃，自觉流泪、眼红和咽痛。体征为眼部滤泡性结膜炎、一过性浅层点状角膜炎，耳前淋巴结肿大等。

咽结膜热病程10天左右，有自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况，要注意咽结膜热的可能。

预防措施：咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等，以减少传播机会。

预防咽结膜热应加强对游泳池的管理和监督，严格执行卫生消毒制度。

急性出血性结膜炎

俗称“红眼病”。其病原体可由多种病毒和细菌引起，最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼睛、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

患者主要临床表现为异物感、眼痛、流泪、畏光以及水样分泌物增多，少数患者可能有全身发热、乏力、咽痛及肌肉酸痛等症状。

预防措施：不共用毛巾、脸盆、手帕等物品；勤洗手，不揉眼睛；游泳时戴泳镜，若游泳后感觉眼部不适，可用眼相

关滴眼液进行预防。

急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎是由细菌感染的中耳黏膜化脓性炎症，常因游泳而发病。主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣，鼓膜穿孔后出现脓液及畏寒、发热、倦怠等全身症状。

预防措施：泳池水入耳后，可将头向水侧倾斜，或辅以单脚跳动，使其自然流出，切忌用手或他物去抠。

为防止泳池水进耳，最好是戴耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

沙眼

沙眼是由沙眼衣原体感染结膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作期时眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液脓性分泌物，伴耳前淋巴结肿大。

预防措施：避免接触传染，加强对游泳池的卫生管理，培养良好的个人卫生习惯，经常洗手并保持清洁和不用手揉眼，用流动的水洗脸。急性期或严重的沙眼应用抗生素治疗。

木子



南瓜红萝卜 枸杞排骨汤

图片来源网络

材料：南瓜300克、红萝卜2个、枸杞10克、排骨350克、去核红枣2粒、生姜3片（2-3人分量）。

制作方法：南瓜去皮去籽，洗净切成小块状，排骨冷水入锅，烧开后捞起备用，枸杞、红枣洗净，将以上药食材放入锅中，加入1.5L热水，大火煮开后改小火煮半小时，加入少量食盐调味即可。

汤品点评：

这款汤水含有丰富的叶黄素，其是脂溶性维生素的一种，主要存在于人视网膜黄斑区，其吸收光谱有蓝紫光，能够帮助眼睛的视网膜抵御紫外线，同时还能起到抗氧化的作用，一般人体就是通过摄入外界食物补充叶黄素。

枸杞是补肝肾、明目的药食材。红萝卜则含有丰富的维生素A，此汤水中自带甘味且有排骨增加鲜美，加点盐就非常美味了，也没有什么药材的味道，孩子一般都会比较喜欢。来源：广州日报



美味宝典