

# 这些人群可接种第二剂次加强疫苗

国务院联防联控机制综合组12月13日印发《新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案》，要点如下：

## 一、目标人群

现阶段，可在第一剂次加强免疫接种基础上，在感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有严重基础性疾病人群和免疫力低

下人群中开展第二剂次加强免疫接种。

## 二、疫苗选择和时间间隔

(一)疫苗选择。根据疫苗研发工作进展，所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫。优先考虑序贯加强免疫接种，或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种，有关组合如下：

- 3剂灭活疫苗+1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)；
- 3剂灭活疫苗+1剂智飞龙马重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)；
- 3剂灭活疫苗+1剂康希诺吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)；
- 3剂灭活疫苗+1剂珠海丽珠重组新冠病毒融合蛋白(CHO细胞)疫苗；
- 2剂康希诺肌注式腺病毒载体疫苗+1剂康希诺吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)；
- 3剂灭活疫苗+1剂成都威斯克重组新冠病毒疫苗(s9细胞)；

3剂灭活疫苗+1剂北京万泰鼻喷流感病毒载体新冠病毒疫苗；

3剂灭活疫苗+1剂浙江三叶草重组新冠病毒蛋白亚单位疫苗(CHO细胞)；

3剂灭活疫苗+1剂神州细胞重组新冠病毒2价S三聚体蛋白疫苗。

(二)时间间隔。根据国内外真实世界研究和临床试验数据，结合我国疫苗接种实际，第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。

## 三、确保接种安全

各地要继续把接种安全放在首要位置，严格按照《预防接种工作规范》要求，规范组织接种实施。各地卫生健康部门要落实接种单位有二级以上综合医院急诊急救人员驻点保障、有急救设备药品、有120急救车现场值守、有二级以上综合医院救治绿色通道“四有”要求，保障接种安全。接种单位要做好加强免疫的接种信息登记和疫苗流向管理，及时准确更新免疫规划信息系统和预防接种凭证中接种记录相关内容。

来源：人民日报



# 阳了马上吃药？西药退烧药可以两种同时吃吗？

近日，国务院联防联控机制发布《新冠病毒感染者居家治疗指南》，并附有《新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表》，依据发热、咽干、咽痛等7种症状列出了常用药物，如连花清瘟颗粒/胶囊、布洛芬、阿司匹林等。那么，阳了是不是需要马上吃药？布洛芬与对乙酰氨基酚可以一起服用吗？西药退烧药与中药感冒药可以一起服用吗？12月11日，重医附一院药学部主任邱峰就市民关心的服药问题作了解答。

问：阳了是不是需要马上吃药？

答：吃药是为了缓解症状，如果没有一点症状，可以不用服药，应多休息多喝水；如果有症状，可以服用一些缓解症状的药，没有必要太早吃药，也没有必要吃药来预防。总之，多药搭配服用应谨慎，尽量只选择一种对症的药物为宜。

问：西药退烧药可以同时吃两种吗？

答：不可以。西药退烧药选用一种即可。退烧药的作用主要是解热镇痛，比如布洛芬、对乙酰氨基酚，它们的作用差不多，选一种就可以；另外，很多感冒药也含有上述成分，比如感冒灵。如果同时服用有超出安全剂量的风险。任何药物都有不良反应，尽量不要联合使用。

同时，要注意每日服用的剂量，过量服药可能会有肝功能损伤等风险。比如，使用对乙酰氨基酚退烧，若持续发热或疼痛，每4—6小时可重复使用1次，一天用药不超过4次。

问：西药退烧药与中药感冒药可以一起服用吗？比如连花清瘟、金花清感、蓝芩口服液等药物。

答：可以，但尽量不要同时服用。中药感

冒药尽量只选一种服用，没必要两三种一起服用，因为它们都含有清热解毒类的苦寒药，叠加使用易伤脾胃。

问：近日，世界最顶级的学术期刊“Nature”在线发表了关于FXR抑制剂能去氧胆酸(商品名：优思弗)保护患者免受新冠病毒感染的研究论文。于是，有人开始在科学论文数据的指引下抢购优思弗，您怎么看？

答：国家相关方案中，并未将优思弗纳入其中；相关研究结果也没有明确优思弗可以预防新冠病毒，市民不要乱服药。

问：有人囤了十几盒布洛芬，有必要吗？

答：没必要。感染后，发烧持续时间在3天左右，所以按照3—5天的量来备就足够了。如果超过38.5℃的高热持续时间较长应及时到医院就诊。

来源：重庆日报

# 儿童感染新冠病毒后如何用药？

儿童感染新冠病毒后出现发热，几种退烧药一起上，就能好得快？孩子发烧体温越高，病情就越厉害？儿童出现咳嗽时，要不要立刻吃止咳药？近日，北京儿童医院急诊内科主任王荃针对儿童感染新冠病毒后，家长在给孩子服药时可能出现的几种错误做法进行了解答。

## 发热温度不与疾病严重程度绝对相关

王荃介绍，儿童是新冠病毒感染的易感人群，感染后其主要症状和其他病毒引起的呼吸道感染基本类似。孩子可能会出现发热、咳嗽、咽部不适或者鼻塞、流涕等情况，还有孩子会出现肌肉酸痛、乏力、呕吐、腹泻等症状，少数孩子可能会出现热性惊厥等症。总体来看，孩子感染后发热程度不一，发热持续时间大概为2天到3天，病程约是3天到5天左右。

针对家长特别关注儿童感染后发热热度高低的问题，王荃解释，孩子在感染新冠病毒后发热是非常重要的症状，孩子出现发热家长不要过于紧张，因为孩子发热热度高低并不与疾病的严重程度绝对相关。

## 不建议两种退烧药交替使用

儿童感染新冠病毒后，在居家护理中家长应对发热常常会选择退烧药，对于退烧药的服用，王荃提醒各位家长，6个月以上的孩子，可以选择布洛芬或者对乙酰氨基酚这两种退

热药，二者任选其一；3个月以上6个月以下的孩子，只能选择对乙酰氨基酚类退烧药；3个月以下的孩子，这个时候只要宝宝发热，就应带孩子尽快到医院让医生诊疗。

王荃特别提示家长，服用退烧药的目的除了体温下降外，更主要是为了增加孩子的舒适度，让孩子能够安全舒适地度过发热期。家长不要只追求体温降至正常，因为在正常的情况下，吃完退烧药体温大概也就只能下降1度到2度。“让孩子不那么难受，才是服用退烧药的目的。”

针对一些家长的用药误区，王荃特别强调，在给孩子服用退烧药时，不建议两种退烧药交替使用，也不建议同时服用两种退烧药，这样可能会增加孩子的肝肾负担，造成不良反应。另外，家长在选择退烧药时也要注意，第一要适合年龄，第二要认真阅读说明书，按照说明书的要求正规服用，主要关注剂量和时间间隔问题。“家长不能因为紧张孩子的体温，就不停地给孩子服用退烧药，退烧药也有副作用。”

## 儿童出现咳嗽不建议自行服用镇咳药

儿童感染新冠病毒后，除了发热外可能还会出现咳嗽。“我们想对家长说，不建议家长自行给孩子服用镇咳的药物。”王荃解释，咳嗽是人体的一种保护性反射，它有助于排出呼吸道分泌物。如果孩子有咳嗽或者鼻塞的情况，家长可以通过做雾化、清洗鼻子、增加空气湿度

等方法来增加孩子呼吸道的舒适度。但如果孩子咳嗽已经影响到日常生活或者正常睡眠，可以带孩子到医院，在医生的帮助指导下使用止咳祛痰的药物。

## 服用复方制剂感冒药要防重复过量

在遇到复方制剂的感冒药时，需要注意哪些问题，王荃进行了提示。

如果孩子给孩子服用的是复方感冒制剂，一定要去阅读感冒药里的成分，不能和孩子正在同时服用的其他药物成分相重复，如果有重复，就要慎用。因为有可能造成剂量过量，给孩子造成不良反应。

另外，家中可以准备一种到两种适合孩子年龄的中成药，建议服用一种即可，不建议家长让孩子同时服用两种以上的同类药物。

来源：北京青年报



在当前疫情防控形势下，每个人都是自己健康的“第一责任人”，也是拼个人免疫的时候了。从中医的角度看，“扶正气”是保持身体健康的关键。中山大学孙逸仙纪念医院中医科专家指出，中医抗疫要点在于“早预防、早诊断、早隔离、早治疗、扶正气、重祛邪、防传变”。

## “正气存内，邪不可干”

中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任、第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师李建军教授介绍，中医认为“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，人体感染疾病，其内因是人体正气不足，疫毒之所以侵犯人体，主要由于“正气虚”，反之“正气不虚”，疫毒就不能侵犯，即使得病，也往往症状比较轻，预后好，痊愈快。

“正气”集中体现在人的抗病能力。李建军教授认为，对尚未感染病毒者，应该养护好精气神，令病毒无从侵袭；对已经感染病毒，尚未出现临床症状者，应该在做好隔离的同时，减缓病情，防止加重；对已经确诊患病并出现典型症状者，应该做到扶正祛邪，祛邪而不伤正。

## 四剂药方，健脾补肺按需服用

中山大学孙逸仙纪念医院中医科团队根据《广东省新冠肺炎中医治疗指南》，结合专业意见，总结出四剂有助于特殊时期提高抵抗力的中药药方。

第一剂：李建军主任经验方。李建军主任根据中医对疫病病因病机认识及岭南之地，湿气较盛，皮肤腠理疏松的特点，结合现代药理知识，自拟了防治新冠肺炎经验方——圣愈金盾方，该方以小柴胡汤、玉屏风散、平胃散加减而成，具有健脾补肺、避秽解毒、疏肝理气、解郁除烦的功效。方药组成为：苍术、柴胡、黄芩、党参、大枣、黄芪、白芍、防风、茯苓、贯众、银花、甘草等，以水煎服，每日1剂，可连续服用5—7天，适用于密接人群、一线抗疫人员的预防及居家隔离人群、无症状感染者的防治。

第二剂：普通成人预防推荐方。方药组成为：藿香、苍术、金银花、连翘、芦根、黄芪、防风，以水煎服，每日1剂，可连续服用5—7天。

第三剂：老年体虚者推荐方。方药组成为：黄芪10g、防风6g、佩兰6g、金银花6g，开水冲泡，可代茶饮。

第四剂：儿童预防推荐方。方药组成为：太子参10g、防风5g、金银花3g、炒山楂3g，开水冲泡，可代茶饮。

以上四剂预防药方具体用量，可咨询专业中医师根据个人身体情况进行加减。此外，玉屏风颗粒、藿香正气丸(水、口服液)、小柴胡颗粒等中成药也有不错的治疗功效，但需要在医师的指导下合理使用。

## 特色外治，用艾叶水温水泡脚

中医科副主任黄启辉指出，除了内服中药，一些中医特色的外治法，对于新冠肺炎的预防和治疗也有功效。

1.中药熏蒸、佩戴辟秽香囊：以藿香20g、苍术20g、蒲蒲15g、草果10g、白芷15g、艾叶10g、苏叶15g、薄荷10g、贯众20g，水煎，室内熏蒸或研末制成香囊佩戴。

2.中药熏洗：用艾叶水温水泡脚，时间15—20分钟。对于不能内服中药的人群，可用相应汤剂熏洗(泡澡、泡脚等)。

3.穴位保健按摩：新型冠状病毒肺炎患者早期有外感症状，同时常见胃肠功能受到损伤，表现为胃口差、肚子胀、肚子响、大便稀烂或者大便不通，可对足三里穴位进行自我保健按摩，可有效改善胃肠功能和外感症状。

(1)足三里穴：具有明确的调节肠道功能，能健脾化湿，生发胃气作用。定位方法：在小腿前外侧，犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处。

按摩方法：找到穴位后，用拇指或中指按揉、按压。穴位定位正确后，按压足三里穴会出现明显的酸痛、酸胀感觉。这是正常的反应，按压的力度以出现这种感觉为宜。每次按揉5分钟，每日多次。

(2)耳穴按摩：摩擦耳轮、提拉耳尖、下拉耳垂、鸣天鼓。每日晨起按摩20分钟，用力适中，以局部酸、胀、痛、麻为度。

## 静心气，居家防护，扶正避浊

当前疫情防控形势之下，市民居家保持良好的心情，“静心气”，适当缓解焦虑，有利于疫情防控，中医专家介绍，日常工作也可以围绕“扶正避浊”开展。

“静心气”，即保持精神内守，舒心气、畅心神、怡心情，勿躁勿虑勿恐慌。可以通过这些方式实现：积极联想，主动去联想一些积极、放松的场景，以利改善心态。放松训练，利用意念依次对手部、上肢、头部、下肢、双脚等部位进行放松，最后达到全身放松的目的。正确释怀，通过写日记、亲朋间的有效沟通，或者寻求专业人士帮助等途径和方式，宣泄不良情绪。聆听音乐，音乐可以达到镇静、安神的功效，可缓解负面情绪，并可增强机体免疫力，改善健康状况。

“扶正气”的要点有：  
(1)饮食宜清淡、规律，营养搭配均衡，多饮水，多食用水果、蔬菜及牛奶、鸡蛋等。  
(2)作息应规律，晚上十一点前睡觉为好，保证充足睡眠。  
(3)适当多喝水；少食油腻、煎炸、烧烤、辛辣食物；不宜过多进食生冷寒凉的水果。  
(4)适当锻炼身体，避免过度疲劳。推荐八段锦、养生桩、太极拳等，每天进行练习。运动以微微出汗为佳，大量出汗伤津耗气。

“避浊气”的要点有：  
(1)勤通风，戴口罩，注意手卫生，避免到人群聚集场所，保持居室卫生清洁、空气流通，以切断传染源。  
(2)做好环境卫生工作，保持生活、工作场所干净、整洁。

来源：华龙网

# 维C泡腾片 为何不宜长期服用

日常生活中，不少人会服用维C泡腾片预防感冒。还有人认为可以用泡腾片等维生素C药剂来替代吃水果。但维C泡腾片虽然方便且口感好，但并不适合天天服用。

维生素C是一种水溶性维生素，人体不能合成，只能从外界摄取。维生素C可以帮助人体促进铁、钙等营养物质的吸收，同时能够在一定程度上提高抵抗力。通常来说，每天摄取30毫克维生素C就能够满足人体代谢需求，如果摄入过量维生素C就会给人体带来副作用，可能会引起恶心、呕吐、腹泻、腹痛、皮疹等问题，还可能影响人体的免疫系统。

此外，维生素C摄入过量还会导致代谢产物草酸增多，进而引起泌尿系统结石。长期大量服用维生素C，一旦停药，容易出现维生素C缺乏症，一般表现为晨起牙龈出血，重则皮下瘀斑。如果一次性摄入维生素C2500—5000mg甚至更高时，可能会导致红细胞大量破裂，出现溶血等危重现象。

维生素C泡腾片使用40℃左右的温水冲泡效果最好，要现泡现喝。感冒时服用方法为一日一次，大约3—5天即可；每天服用的上限为1克，如果每片含1克维生素C，即一日最多服用1片，喝完要及时刷牙漱口，避免牙齿受

损。另外，泡腾片应等到完全溶解或气泡消失后再饮用，以免未崩解药物进入口腔、食道或胃内继续崩解，造成腹胀、腹痛、打嗝等不适。需要注意的是，维生素C泡腾片是药物，不能随意和其他药物同时使用，也不要和茶水、饮料等混着喝，服用之前最好先咨询医生或药师，以减少不良反应的发生。

来源：科普中国

