



老年人可以接种新冠疫苗吗?该打加强针吗?

## 一文回答你 最关心的8个问题

11月29日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组研究制定了《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》(以下简称《方案》),要求加快提升80岁以上人群接种率,继续提高60-79岁人群接种率。本文就来试着解答大家最关心的8个问题:

### 1. 老年人接种新冠疫苗安全吗?

接种正是为了保护老年人的安全。60岁及以上人群是感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前已上市的新冠疫苗已获得用于老年人的相关数据,证实老年人接种新冠疫苗具有良好的安全性和有效性,可以放心接种。

### 2. 新冠疫苗接种有禁忌人群吗?

有。具体来说,《方案》指出的禁忌人群有以下四类,其中第二、三类建议暂缓接种:

- ①既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿;
- ②急性感染性疾病处于发热阶段;
- ③严重的慢性疾病处于急性发作期,如正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期、癫痫患者处于发作期;
- ④因严重慢性疾病生命已进入终末阶段。

### 3. 那么,患有慢性病的老年人可以接种吗?

患有各种慢性病的患者,无论年龄,只要健康状况稳定,药物控制良好,不处于急性发病期,都是可以接种新冠疫苗的。

具体来说,常见的下述情况都是可以接种新冠疫苗的:

- ①高血压、心脏病,装支架、起搏器等,糖尿病血糖控制在13以下的,各种肿瘤手术、放疗和化疗术后病情稳定的,脑血管病稳定状态,慢性肝病肝硬化稳定状态,手术、外伤、骨折等术后恢复期,一般的过敏如过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、荨麻疹(症状不明显)等。

其中,对恶性肿瘤患者,由于患者的免疫功

能可能受损,疫苗对这类人群的保护效果可能会降低。根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》内容,建议接种新冠病毒灭活疫苗和重组蛋白疫苗。

### 4. 为什么现在指出的禁忌人群类型好像变少了?真的安全吗?

疫苗上市早期,因为数据不足,曾建议部分特殊健康状况人群暂缓接种新冠疫苗。而今,大量真实数据提示我们,相关人群完成基础免疫并接种加强针之后,即使感染新冠病毒也可以极大降低重症发生的概率,降低并发症的发生率,降低致死的可能性。

普通人无须忧心判断家里老人是否为禁忌人群,只需要在接种前积极配合医生询问,即可排除隐患。

### 5. 高龄老人很少出门,是不是就没有必要接种了?

哪怕是完全不出门,老年人也不可能与世隔绝,在与其他人员接触的过程中是有可能感染病毒的。而由于老年人本身脏器功能往往会老化,无法耐受感染新冠病毒后可能发生的缺氧、炎症,这些症状可能导致老年人器官功能衰竭甚至死亡。本身基础疾病较重的老年人,身体抵抗能力更弱,更应成为重点防护对象。

总结来说,老年人感染新冠病毒更危险,只要没有疫苗禁忌症,老年人接种新冠疫苗是利远大于弊的。

### 6. 老年人有必要接种加强针吗?应选择同源还是序贯(异源)加强免疫?

有必要。接种疫苗后我们的身体中会产生对抗病毒的抗体,但随着时间推移,体内的抗体会慢慢被代谢掉并让保护效果减弱。因此我们需要通过接种加强针来巩固我们的免疫系统,获得更好的保护。

根据对疫苗的安全性、免疫原性、有效性、免疫持久性等研究结果,现阶段我国针对使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫后6个月的18岁以上人群,推荐接种1剂加强免疫。对于使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫接种6个月后的老年人,也应尽快完成加强免疫接种。

### 7. 老年人接种新冠疫苗有什么注意事项?

从目前的接种情况看,老年人接种疫苗反应并不比年轻人重,所以,接种注意事项跟年轻人其实是一样的。在接种前,医生会跟老人确认病史以排除隐患,接种后则需要留观30分钟。接种时注意这两点即可。

另外,在接种疫苗后还应注意观察身体情况,如果出现接种部位疼痛、低热等情况,一般对症处理即可;若出现严重不适应尽快就医。这些注意事项跟日常其实是一样的。

### 8. 去哪里打疫苗?

新冠疫苗可以在很多机构接种,具体接种单位信息可咨询当地县级疾病预防控制中心获取。具体来说可以从以下途径获得:

- ①拨打“114”查询所在区县的疾控电话或街道的接种门诊电话咨询;
- ②在网页版地图或手机地图软件查询所在区县的疾控电话或街道的接种门诊电话咨询;
- ③拨打区县疾病预防控制中心官网咨询热线查询接种门诊信息;
- ④部分本地手机小程序可线上预约新冠疫苗接种,具体信息可在网上查询。

还需要提醒大家的是,在任何情况下,日常的卫生习惯不能放松,指导老年人正确佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离,也是降低病毒感染几率的重要措施。

来源:科普中国

## 疫情期间,做好这几点保护好自己和家人

新冠肺炎疫情反复,不少人因此感到不安。不过,新冠病毒可防可控,只要我们正确、及时做好个人防护工作,就完全可以降低感染几率。每个人都是自己健康的第一责任人。疫情期间,我们应该更好地保护自己,保护我们的家人。

就目前而言,个人防护最重要的一项举措就是接种新冠疫苗。此外,疫情期间,其他的一些卫生细节也不能放松:

### 1. 正确佩戴口罩

新冠病毒最主要的传播方式就是通过呼吸道分泌物中的液滴和气溶胶传播,因此,我们可以通过佩戴口罩这种简单的物理方法阻断接触呼吸道分泌物。并且已有大量研究证实了公共场所佩戴口罩对降低新冠病毒感染风险的有效性。

需要注意的是,日常使用医用外科口罩就可以获得保护,一般没必要使用更高级的N95或KN95口罩,因为长期佩戴这些口罩

可能会出现包括头疼在内的不适症状。

### 2. 洗手很重要

新冠病毒除了会随着呼吸道分泌物传播给其他人外,也会通过手部接触到新冠病毒污染的物体后再接触眼、鼻、嘴后传播。有研究发现,改善手部卫生会降低新冠病毒感染的可能,也就是减少病毒感染风险。

因此,我们不仅要保持手部卫生,同时也要学会正确的洗手方式,从而降低与病毒接触的可能。

### 3. 保持社交距离

与新冠病毒感染者保持密切接触存在较高的被传染风险,因此保持社交距离就很重要。研究发现,只要间隔1.5米就能将病毒感染风险降低5倍,而每增加1米间隔就能将风险再降低一倍。

不过需要注意的是,上述提到的是物理社交距离,人与人之间决不应因新冠病毒导致情感层面出现隔阂。

### 4. 锻炼身体

“锻炼身体不容易得病”的说法同样适用于新冠肺炎。研究发现,无论身在高感染风险地区,还是在低感染风险地区,只要定期锻炼就可以降低患病和死亡风险,并提高治愈率。

但是任何运动都要记得适度,高强度的剧烈运动可能并不会对免疫系统提供帮助,反而会增加患病风险。除此之外,刚才提到的物理防护措施也不要忘了。

其实,这些措施并不是在疫情开始后才被不断提及,这也是我们经常教育孩子并让他们耳熟能详的事情。做到这些,就不必对新冠病毒感到特别恐惧。

总而言之,我们既要重视病毒对健康的威胁,也应该同等重视预防病毒感染的的方式。同时,我们也要记得,这些措施不仅能保护自己,也能保护别人。

据科普中国·一星空计划(创作培育)

## 脑疲劳恢复不简单

# 医生支招帮大脑找回“元气”

人们常说“大脑越用越灵”,然而一直将弓弦绷得太紧,弓很快就会断裂,脑中的“弦”亦是如此。据日本《读卖新闻》报道,近10年里,医院门诊咨询健忘问题的患者有非常明显的增多趋势,其背后主要是工作压力大以及网络时代无处不在的信息,导致了脑过劳。

很多人在大脑疲倦初起之时,喜欢采用一些使大脑兴奋的措施来刺激自己,以便能够继续工作或学习,如大量地抽烟、喝浓茶、饮烈酒等。时间久了,疲惫却越来越“难缠”,不仅一整天昏昏欲睡、哈欠连天,做起事来也开始“漏洞百出”,甚至在处理简单的事时也会思维混乱……

中南大学湘雅医院神经内科副主任医师郭纪锋介绍,所谓的脑过劳实际上是一种慢性疲劳综合征,高发年龄在30至50岁,科研人员、新闻从业人员等发病率较高,一般表现为注意力不集中、思维不清晰、反应或者判断力迟缓、健忘、烦躁焦虑等,严重者心理承受能力下降,无法面对生活上的种种压力,导致精神崩溃。此外,一些人还可能

出现非神经系统症状,比如口苦、食欲差、便秘、腹泻等消化系统症状;尿频、尿急、夜尿增多等泌尿系统症状;心慌、胸闷、气促等心血管系统症状。

相比于运动后休息一会儿就能“活蹦乱跳”,脑疲劳恢复起来并不简单。郭纪锋建议,从健身锻炼、科学睡眠、健康饮食等方面找回“元气”:

**运动解压。**在无法马上改变压力环境的情况下,运动是最好的解压方式。每周进行3次,每次至少20分钟有氧运动,持续一个月就能显著改善焦虑症状,提高大脑运作效能。需要提醒的是,任何事情都过犹不及,长时间或剧烈运动会导致躯体和肌肉疲乏,加快大脑的疲劳速度。

**补充营养。**不得已需要进行大量工作时,可以多吃一些三文鱼、绿叶蔬菜、牛油果等食物,对大脑恢复能力有帮助。此外,苦味食物与人的精神活动密切相关,可适当用咖啡、茶叶、巧克力醒脑,但要想真正消除大脑疲劳不能依赖这些。

**保证睡眠。**很多人晚上入睡前有刷手机的

习惯,就算很困,也要强撑着玩一会儿,有时会导致越来越精神,不知不觉就开始熬夜,影响睡眠质量。建议睡觉前尽量不要去看手机,保证每天7-8小时的睡眠,中午抽空睡15分钟,没有午睡习惯的人可以坐在椅子上闭目养神。

**压力不带回家。**很多人下班后仍处于情绪紧绷状态,就算回到家也在担忧工作上的事,大脑缺少休息的机会。郭纪锋说,感到疲劳其实是

大脑释放的休息信号,此时不要强迫自己继续工作,而是应该放松。下班后不妨为自己安排一个小小的“仪式”,例如回到家先换掉上班的衣服、冲个澡等,通过这些仪式,让潜意识“下班”,不再去想工作的事。利用休息时间做一些自己喜欢的事,比如听听音乐、与家人聊聊天等。

**做个按摩。**一旦发现脑疲劳,应立即放松身心。可以闭眼静心,用鼻轻轻地吸一口气,再用口慢慢地呼出,反复吐纳36次。也可以用双手五指轻轻地拍打头部,拍打力量一定要小,最好以无声为度,3分钟左右即可。

据生命时报

冷冷冷……你有没有感受到骤降的气温?面对寒冷天气该如何做好防护?冬季养生有哪些注意事项?下面这份养生指南快收好。

## 护好5个部位

### 1. 护好头——戴个帽子

民间有“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”的说法,在寒冷时,如果只穿得很暖而不戴帽子,体热会迅速从头部散去。冬天在室外,即使戴一顶很薄的帽子,也有助于防寒。

### 2. 护好颈——戴好围巾

颈部是身体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。而且脖子本身就娇贵,如果再有慢性劳损的底子,一旦受寒,便可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛、神经水肿,诱发颈椎病或让原有的颈椎病雪上加霜。让脖子不受寒,最简单的做法就是围条围巾或者穿高领衫等,保护好脖颈不露在外面,以免寒气入侵。

### 3. 护好腰——双手搓腰

中医认为,腰乃肾之府,肾是人体先天之本,喜暖怕寒,是人体重要的健康敏感区。除了衣着保暖外,也可通过按摩疏解受凉带来的不适。双手快速揉搓,把手掌搓热后捂在后腰上,温暖腰肾,同时双手转圈按摩。

### 4. 护好鼻——冷水搓鼻

气温骤降,鼻炎成为困扰许多人的“大麻烦”。每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

### 5. 护好脚——泡脚

脚踝部有200多个穴位,是人体的“小心脏”。寒气一般都是从脚底侵入。足浴要做到三点:第一是温度,水温最好在40℃左右,水淹没踝关节处;第二是时间,每次浸泡20至30分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好;第三是按摩,泡脚后擦干用手按摩足趾和脚掌心2至3分钟。

## 防好5种病

### 1. 防哮喘、慢阻肺

东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科主任医师朱晓莉在健康时报刊文介绍,冷空气刺激后气道免疫力下降,功能受损,继而气道反应性增高,引起咳嗽、胸闷甚至哮喘、呼吸困难等。

因此,气温骤降时有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病的患者容易病情反复或加重。体质弱的人寒冷天气最好减少出门,出门时可戴口罩,增加衣服,重视头部、胸背和足部保暖以免着凉。

### 2. 防“老胃病”发作

天气转凉的时候就是胃肠道疾病的高发期。东南大学附属中大医院消化内科主任医师陆枫林在健康时报刊文介绍,低温的刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等胃肠道疾病。

本身有胃病的人冬季要特别注意保暖,根据气候的变化及时增减衣服,防止腹部受凉。在饮食上也要注意温暖胃养,多喝些热水,少吃冷食,按时吃饭。

### 3. 防心梗、心绞痛

东南大学附属中大医院心血管内科主任医师汤成春在健康时报刊文介绍,大部分冠心病患者对天气变化的敏感性很高,特别是寒冷天气。突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。

天气转冷,户外活动减少,血液黏稠度增加,容易形成血栓,诱发心梗。气温骤降,血管收缩,血压升高,容易出现心肌缺血,这是秋冬季引发心脏疾病的重要原因。

### 4. 防卒中

东南大学附属中大医院神经内科主任医师郭怡菁在健康时报刊文介绍,冬季是脑梗的高发季节。气温骤降,昼夜温差悬殊,低气压、高湿度,都容易刺激体内控制血管活动的神经,造成小动脉血管的持续痉挛,使得血压骤然上升,卒中中意外也接踵而至。

### 5. 防骨折、腰痛

东南大学附属中大医院骨科主任医师王宸在健康时报刊文介绍,冬天气温低,人的血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。寒冷刺激下,还会诱发腰痛、肌肉痉挛等。

## 养生做好这5点

### 1. 喝点黄芪防风防感茶

寒潮降温不少人出现着凉、感冒。江苏省南京市中医院金陵名医馆主任中医师张钟爱在健康时报刊文表示,黄芪防风防感茶具有益气祛风防感作用,适用于体质薄弱、易于感风受寒感冒者。

黄芪30克、防风10克、鲜生姜5克,洗净晾干,用滚开水浸泡30分钟,分次当茶饮。注意每个人体质不同,具体可咨询医师。

### 2. 关节不适试试热敷

降温天气很多人会出现关节不适、酸胀等,可以用热敷来缓解。上海中医药大学附属龙华医院风湿病科副主任医师田雨在健康时报刊文表示,关节冷痛可热敷,最简单的就是盐热敷,将食用盐200至300克用铁锅炒热,放入缝制好的沙袋中,在局部关节或是肌肉处热敷。能起到消炎、消肿、祛风散寒止痛、消除疲劳等作用。

### 3. 吃一点辛味食物防寒

可以适当食用一些辛味食物来防寒。北京中医药大学东方医院亚健康科彭玉清在健康时报刊文指出,从中医上来说,胡椒味辛辣芳香,性热,除可去腥增香外,还有除寒气、消积食的效用。胡椒粉分为黑和白两种,一般来说,黑胡椒调味作用稍好,白胡椒药用价值更高。

有些人一受风寒就容易肚子痛、拉肚子,是由于肠胃虚寒造成的,将白胡椒与红糖水煮开后趁热喝下,就能缓解,平时吃凉拌菜,最好也加一点白胡椒面,可以去凉防寒。

### 4. 防寒又润肺吃点蒸梨

冬季寒冷干燥,再加上有雾霾,很容易导致呼吸系统疾病发作,此时试试梨型对润肺止咳有不错的疗效。

将梨去皮挖核后切成块,放在蒸碗中,再加入少量百合与冰糖(根据自己对甜味的需求酌量),加些生水,入锅蒸煮即可,以梨块用筷子一戳就透为度。一般早晚一次,连料带汤一起吃,效果很好。如果咳得厉害,还可往里加些橘皮丝,效果就更好了。

### 5. 驱寒散寒喝点紫苏茶

河南中医药大学第一附属医院嗓音咽喉科主任医师梅祥胜在健康时报刊文指出,紫苏叶又叫苏叶,主要作用就是解表、散寒、理气、和营。着凉感冒、浑身发紧、发冷,还有点流鼻涕、打喷嚏,不用急,拿出已经备好的紫苏叶,在杯子里放上15克,用开水泡上几分钟,或者在锅里用沸水煮上2至3分钟(时间不宜久,以防有效成分被挥发掉),然后一口气喝下去,就会觉得暖烘烘的。

来源:健康时报