

# 江苏启动 3-11 岁人群新冠病毒疫苗接种

近日,按照国家统一部署,江苏已启动 3-11 岁人群新冠病毒疫苗接种工作。为小朋友打“苗苗”,有什么必要性?需要注意什么?……省疾控中心免疫规划所副所长、主任医师汪志国来解答。

**问题 1:**  
为什么要为 3-11 岁儿童接种新冠病毒疫苗?

**答:** 儿童也是新冠肺炎易感人群,幼儿园、小学是人员密集场所,一旦有疫情发生,易造成局部传播流行。接种疫苗是预防新冠肺炎最好的办法。开展儿童新冠病毒疫苗接种,是阻断病毒传播的重要措施,有利于我省进一步构建全人群免疫屏障。

**问题 2:**  
3-11 岁儿童接种新冠病毒疫苗原则是什么?

**答:** 按照知情、同意、自愿原则,全省 3-11 岁适龄无禁忌儿童“应接尽接”。

**问题 3:**  
为 3-11 岁儿童接种新冠病毒疫苗,时间上是如何安排的?

**答:** 争取 2021 年 11 月 20 日前完成首批接种,12 月底前完成全程接种。

**问题 4:**  
我省现在可用于 3-11 岁儿童接种的新冠病毒疫苗有哪些?

**答:** 现阶段,我省 3-11 岁儿童使用的疫苗有:国药中生北京公司、北

京科兴公司和国药中生武汉公司的灭活疫苗。后续将根据国家卫生健康委、国家药品监督管理局统一安排,将其其他获批疫苗纳入接种范围。

**问题 5:**  
3-11 岁儿童接种新冠病毒疫苗是免费的吗?

**答:** 是的,儿童新冠病毒疫苗接种同样实施居民免费政策。

**问题 6:**  
3-11 岁儿童到哪里打新冠病毒疫苗?要带什么证件?

**答:** 监护人携带本人身份证、儿童身份证(如无身份证,需携带有儿童身份证号码的户口本),及儿童《预防接种证》(有条码可供医务人员扫描),前往就近的接种门诊打疫苗。

监护人可关注当地卫生健康部门、疾控机构和社区卫生服务中心等官方发布平台相关信息。

**问题 7:**  
3-11 岁儿童新冠病毒疫苗能否与其它疫苗同时接种?

**答:** 不能。儿童接种新冠病毒疫苗,应与接种其它疫苗间隔 14 天以上。监护人请注意,应优先接种国家免疫规划疫苗。

但如果遇到动物致伤、外伤等情况,需紧急接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,可不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

**问题 8:**

**3-11 岁儿童接种新冠病毒疫苗的禁忌症和成人一样吗?具体有哪些?**

**答:** 一样。监护人应充分了解接种新冠病毒疫苗的禁忌症。如对新冠病毒疫苗成分过敏,患有未控制的癫痫,或其他严重的神经疾病,都是不宜接种的。以前接种疫苗时发生过严重过敏反应,也要谨慎考虑。如果孩子患有哮喘等慢性疾病长期服药,须向医生说明情况,请医生进行评估。

3-11 岁儿童表达能力有限,接种前,监护人一定要密切关注其身体状况,如实时向医生告知孩子是否有禁忌症。如孩子近期身体不适、精神不佳,或严重过敏,均建议暂缓,待身体健康时再去接种。

**问题 9:**  
3-11 岁儿童接种新冠病毒疫苗,要注意什么?

**答:** 儿童接种新冠病毒疫苗时,须监护人全程陪同。  
出发前,监护人要注意:提前了解新冠病毒疫苗接种相关知识;避免孩子空腹、劳累,如孩子身体不适,则应暂缓接种;为孩子穿宽松的衣物方便接种。到达接种门诊后,监护人要注意:配合做好测温验码等疫情防控措施。监护人应充分了解《新冠病毒疫苗接种知情同意书》内容,接受健康问询和知情告知,如实告知医生孩

子健康状况。经医生评估,监护人签署知情同意后,才能接种。

**接种后,监护人要注意:**  
必须现场留观 30 分钟。如孩子有不适,应及时告知医生。满 30 分钟后,确认孩子无异常方可离开。回家后注意观察,一周内避免剧烈运动,不吃容易引发过敏反应的刺激性食物。

**问题 10:**  
儿童接种新冠病毒疫苗后,短期内可能会有哪些反应?

**答:** 灭活疫苗属于预防性生物制品,少数人接种后,可能会有发热、乏力等流感样反应,接种部位疼痛,消化道症状如食欲不佳等,这些是正常反应,请监护人注意观察判断。

**问题 11:**  
打完疫苗就绝对安全了吗?可以不戴口罩了吗?

**答:** 任何疫苗的有效性都不能达到 100%。即便接种了新冠病毒疫苗,监护人仍要教育儿童做好防护,注意勤洗手、少聚集、一米线、分餐制,坚持科学佩戴口罩等。这不仅有利于阻断新冠病毒传播,对于预防秋冬季常见传染病同样有效。

**问题 12:**  
在哪儿接种呢?

**答:** 3-11 岁儿童接种由学校统一组织安排接种,具体见学校通知。

(健康江苏)

## 山楂那么酸 竟然是高糖水果

大家平时在吃水果的时候,可能会感觉越甜的水果,含糖量、热量就越高,反之,越酸的水果,糖分越低。但实际上,这种判断方式是错误的,水果含糖量的高低不能仅仅靠口感的甜度来判断,山楂虽然口感很酸,但它却是一种高糖水果。

水果中的糖主要有四大类,分别是果糖、蔗糖、葡萄糖与淀粉。每种水果含有这四种的成分比例是不一样的,且这四种成分的甜度也不相同。在营养学上,一般以蔗糖作为衡量的一个标准,其中果糖甜度最高的,果糖的甜度大概是蔗糖的 1.7 倍,葡萄糖甜度大概是蔗糖的 0.7 倍,淀粉的甜度是最低的,基本上没有什么甜度。所以,水果的糖分多少不能靠嘴尝出来,如果某种水果的果糖含量占比高,即使整体的糖分比较低,口感上也仍然会很甜。

了解了水果糖分和口感甜度的关系后,我们就理解为什么山楂尝起来那么酸,却是高糖水果。山楂虽然吃起来口感酸涩,没有甜味,但其实际含糖量却高达 22%~24%左右,糖分甚至远高于尝起来很甜的西瓜、草莓、苹果等水果。人们之所以觉得山楂比苹果、梨等水果酸得多,是因为山楂果肉中有机酸的含量高,它比苹果、梨的有机酸含量高出 2-3 倍。虽然山楂含有很多的果糖,但是大量的有机酸冲淡了糖的甜度,这就是吃山楂感到酸多于甜的原因。山楂含有丰富的维生素 C、维生素 B、胡萝卜素、钙、铁、烟酸、有机酸和黄酮类物质等营养成分,具有增强食欲,降低血脂和改善睡眠等作用。但是,高含糖量的山楂会刺激体内的胰岛素以及代谢水平,容易导致血糖快速升高,所以一定要掌握山楂的食用量,不能吃太多,每天吃 3 到 4 个山楂,对自身的健康有利,糖尿病患者更是不宜多吃山楂。

通过以上所述,我们可以知道山楂属于高糖水果,千万别被酸酸的山楂“蒙蔽”了双眼,水果含糖量的多少,拿嘴尝是不科学的。

(人民网-科普中国)



## 天冷了 户外工作者要这样防护

因气温骤降引发疾病的急诊患者明显增多,其中心血管疾病和呼吸道疾病分别列第一、二位,其中不少是户外工作者。户外工作者平时要注意哪些疾病?在低温环境下作业,应该注意哪些问题?

**早起开工**

**却突发高血压**

李先生和妻子是某农贸市场的摊主,每天早上三四点就要到批发市场拿菜。几天前,李先生早起准备去拿菜的时候,突然感觉头有点晕,原来是高血压犯了。自己的高压飙到了 150 多。像李先生这样的心脑血管病人,秋冬季的高血压患者会明显增多,是因为冷空气的刺激会使体内血管收缩,容易引起血压偏高的情况。

“建议先明确自己是否存在高血压,如果有高血压的问题,一定要及时服用药物控制血压。”高血压患者需要长期规律服用降压药物治疗,同时还应该定期监测血压水平,这样才能将血压控制在正常范围内。此外,专家提醒有高血压的朋友日常应该坚持低脂低钠饮食,多吃新鲜蔬菜水果,不吃腌制食物。

**气温骤降**

**户外工作者要格外小心冻伤**

除了心脑血管疾病外,户外工作者最容易遇到的疾病就是冻伤。“不少市民都发现,最近夜里的温度特别低,最低温只有几度,随着天气逐渐变冷,冻伤也是户外工作者需要关注的问题。”冻伤一般发于手、足、面部、耳廓等身体部位。冻伤局部皮肤出现局限性、水肿性紫斑。按压时褪色,放松后恢复颜色。严重时有水疱,破溃后形成溃疡。局部有肿胀感,暖热瘙痒,溃烂疼痛,可继发感染。

如何预防冻伤?专家介绍,寒冷条件下,在户外工作时,应穿保暖防风衣服,不穿潮湿、过紧鞋袜。保持衣着、鞋袜干燥,沾湿后及时更换。另外,要减少体表外露,外露部位适当涂抹防冻霜保护,勤用手揉搓,促进血液循环。劳动强度不要过高,防止过度出汗。肢端疼痛和寒颤是低温的危险信号,当寒颤十分明显时,应终止作业。

在户外工作时,要避免长时间静止不动。不赤手接触金属物品或其他传热性强的物体。在饮食上,可以进食高热量、高蛋白、高维生素食物,防止饥饿和过度疲劳。同时,户外工作者应该戒烟限酒,饮酒特别是醉酒后不要在野外工作。另外,户外工作者的用人单位应该做好防寒物资保障工作,正确使用御寒装备。

(扬州学习平台)

## 学会识别“硫熏菊花”

近年来,一些不良商贩为了追求中药材的卖相及延长存储时间,使用大量硫磺熏制中药材。因此,消费者在市场上购买菊花时,切不可只盯“白、大、亮”的,需学会识别“毒菊花”。

**秋天喝菊花茶好处多**  
降火除秋燥。进入秋季,很多人常感觉口舌、鼻咽、皮肤干燥,这些都是属于秋燥的症状。而喝菊花茶具有清热的功效,还能补充水分,对于除秋燥有一定帮助。

**护眼。**菊花茶具有较好的护眼功效,对于长期在电脑前工作的人群来说,喝菊花茶能够缓解眼睛疲劳和干涩,与枸杞同服可增强养肝明目的作用。

**消乏。**秋季容易出现犯困、疲乏、精神不振的情况,而菊花独特的香气能消除人体疲乏,帮助放松身心。

需要注意的是,菊花茶虽然对身体有益,但其性微寒,脾胃虚寒、阳虚体质者尽量少喝。由于菊花有一定的降压作用,低血压患者最好不要喝菊花茶,以免出现头晕眼花的现象。伤寒感冒后也不宜喝菊花茶。另外,菊花含有黄酮类成分,具有抗氧化、抗衰老作用,但浸泡时间一长就会发生化学反应,导致菊花茶水的颜色变

绿,因此要随冲随喝,不要喝隔夜菊花茶。

**“硫熏菊花”有害健康**

硫磺熏制是一种简便有效的中药材处理方式,常用于中药炮制。中药材大多来源于天然植物,易长虫、发霉,从而影响药效,而用硫磺熏制后,有利于中药材的存储以及保持药效的稳定。不过,硫磺熏制的方法对于使用范围和硫磺使用量都有规定。

一些不良商贩为了节省时间和成本,过度使用硫磺熏制菊花。这不仅能使菊花快速干燥、色泽亮白,还能利用熏制过程中用到的水使菊花增重。硫磺在熏蒸过程中与氧结合,产生二氧化硫,菊花也就变成了“毒菊花”。医学研究已证实,二氧化硫对呼吸道黏膜、消化道黏膜有严重损害,长期接



(中国家庭报)

## 秋季老人膝关节养护四法

秋季早晚温差变大,许多体质较差的人常会感到膝盖酸痛、四肢无力,骨关节疾病也随之而来。很多老年人因膝关节疼痛难以入眠,甚至难以正常行走。中医五行学说认为,秋属金,为肺所主;筋属木,为肝所主;金克木,秋天肃杀之金气易伤肝木,故而秋天应重视对筋的养护。

秋季,引起老年人关节疼痛主要有三大因素,其一是外在因素,主要是温度、湿度变化;其二是内在因素,主要是自身关节退变;其三是过劳过用。

秋季温度、湿度变化剧烈,人体容易受凉,引起气血不通。久之,则有化热等变证出现,引起进一步的病变。中老年人本身就有膝关节退变的问题,或患有骨关节炎等疾病,因此中老人在秋季发生骨关节炎的概率会增大。常见的情况有疼痛,肿胀,积液,关节温度上升等。有些人还会感觉膝盖后面硬邦邦的,仿佛有根绳子拽着,伸也伸不直。

那么,该怎样在秋天养护膝关节呢?对照上面的三大因素,膝关节养护要注意以下四个方面。

**保暖防寒**

到了深秋,应该身着长衣长裤,把肌肤、关节都覆盖起来,保持身体温度。应该根据每天的出行计划和时长,酌情增减衣服,减少短裤、裙装的穿着。在工位办公或者乘坐交通工具时,要注意避免空调直吹。

**治疗膝关节基础病**

患有膝关节疾病的患者,应按疗程服用药物,不能症状一缓解就停药。应该在医生指导下执行好诊疗计划。如果患者患有骨关节炎叠加骨质疏松,则应注意同时治疗骨质疏松,骨质疏松会引起关节负重区域变形,导致磨损增加,加重病情。患者可以在医生指导下用中药煎泡脚、熏蒸,以活血柔筋,养护膝关节。

**出游计划要符合自身情况**

秋高气爽,登高望远,令人心旷神怡。

中老年人如果想爬山登高,应尽量规划好路程。登山时提早选择好路线,不要爬野山,要选择有缆车的景点,上山的时候自己爬,下山的时候坐缆车,减少膝关节的劳损。同时,运动后一定要注意拉伸,放松肌肉。

**注意饮食调养**

秋季气温下降,人体需要的能量逐渐增多,要增强饮食调养,可适当食用热量稍高的食物,提高基础代谢率,增强御寒能力。

(中国中医药报)



## 如何正确服用中药

良药苦口利于病,良药善服也利于病。如何正确服用中药是一门学问,需要我们讲究服用的时间和方法。

**服药时间**

1.饭前服:治疗肠道疾病的药,宜在饭前服,大部分能直接与消化道黏膜接触,可以较快、较多地被吸收。  
2.饭后服:对消化道有刺激作用的药,需在饭后服用。  
3.不管是在饭前还是饭后服药,都应有半小时至一小时的间隔,以免影响药效。

**服药温度**

1.适宜温服:一般汤药都采用温服,即和人体正常体温相近,宜在 30℃~35℃。  
2.适宜热服:治疗寒性疾病类药物、通血脉筋骨之类药物(具体按医生指导)。  
3.适宜冷服:治疗热性疾病类药物、清热解毒类药物(具体按医生指导)。

**服药频率**

中药的一般服法是一天 2 次,每天早晚各服 1 次。个别情况下根据治疗需要,医生要求一天 3 次,分早、中、晚各服 1 次。

**中西药结合服用**

与西药同一天吃:一般情况下,西药于三餐饭后半小时至一小时吃,中药和西药隔开 1~2 小时即可。

**注意事项**

不同的疾病,服药的时间和疗程是不同的,需听取医生的指导和建议,平时还要注意饮食方面的调理。

(浙江学习平台)



## 缓解焦虑的小技巧

(1)白天外出散步,以便晒到阳光。

(2)适度运动,尤其是有氧运动。保证每周锻炼几日,但不要在临睡前进行。世界卫生组织表示,如果全球人口更爱活动,每年可避免多达 500 万人死亡。每个人,不论年龄和能力,都可以进行身体活动,而且每种活动方式都有用。有规律的身体活动是预防和帮助管理心脏病、2 型糖尿病和癌症的关键,也可减少抑郁和焦虑症状,减少认知能力下降,改善记忆力和促进大脑健康。

(3)饮食营养均衡。

(4)养成良好的睡眠习惯:睡到精力充沛时即起床,每天在固定的时间睡觉和起床。

(5)减少咖啡碱的摄入。只在早晨摄入咖啡、茶和其他含咖啡碱的食品。

(6)睡前不要看发光的电子产品,不利于入睡,可能加重焦虑情绪。如果睡不着,不要强迫自己入睡,可先起床,稍后再尝试入睡。

(7)不要吸烟,尤其是在晚上。(阿里健康)