

■ 防疫课堂

家有一老，新冠疫苗究竟打还是不打？

“以这次新冠肺炎疫情为例，在世界范围内，老年人的得病率、加重率以及死亡率比较高，提倡老年人接种疫苗，正体现了以预防为主、以健康为中心的理念。”日前，中国工程院院士钟南山表示，“六十岁正当年”，对于现在的老年人来说，不仅要追求生命的长度，也要提高生命的质量，并呼吁广大老年人积极接种疫苗。

老年感染者发生重症和死亡的风险更高

日前，北京市疾控中心发布《北京疾控致老年人朋友及家属的一封信》。信中提到，老年人常伴有高血压、糖尿病、冠心病等慢性基础疾病，免疫力相对较弱，因此老年人群感染新冠病毒的风险更大，感染后转为重症、危重症的比例更高。研究和大规模接种数据显示，新冠疫苗可有效预防感染，显著降低重危症。专家强烈建议老年人，不仅要尽快接种全程两剂疫苗，还要在完成两剂疫苗接种6个月后及时进行加强免疫，以期获得更好的保护效果。

国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班工作组组长、国家卫生健康委科技发展中心主任郑忠伟表示，我国广东、江苏散发新冠肺炎疫情的数据分析表明，接种了疫苗的老年人，出现重症的风险明显低于未接种疫苗的老年人，出现重症的感染者中，90%以上是没有接种疫苗的。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆分析，新冠感染之后出现重症的两



个重要因素，一是年龄，二是基础性疾病。“这两个因素在老年人当中占的比例还是非常大的。所以，这些人群感染了新冠之后，出现重症、死亡的比例比较高。”王华庆说。

老年人不良反应略低于成年人

目前，我国使用的疫苗，按照相关审批要求，在获得有关机构批准附条件上市或紧急使用前，均开展了包括老年人在内的全人群的I、II、III期临床试验，显示疫苗具有良好的安全性。

郑忠伟介绍，截至目前，我国疫苗在境内外60岁以上老人当中的接种数量已经超过了5亿剂次，国外最高龄的接种者是106岁，国内最高年龄接种者也是106岁。

岁。疫苗在这5亿多剂次以及在高龄者接种过程中都显示出良好的安全性，而且老年人不良反应略低于成年人。

“我国疫苗的整体副作用较低，接种后发热的比例大概是17.61/100万，一般不需要处理。严重过敏反应低于千万分之一，只要及时处理就没有大碍。总体来说，我国目前接种的几款新冠疫苗安全性指标好于平常年份接种的各种疫苗。

老年人除了曾有过接种疫苗后发生过敏性休克或者喉头水肿的情况，以及正在发烧或者处于感染性疾病和神经系统疾病的急性发作期等情况外，均可接种新冠病毒疫苗。”郑忠伟说。

“老年人接种(疫苗)不管是一针也

好、两针也好，抗体水平下降得比较快，保护效力随着时间的延长也在降低，和成年人相比，下降幅度更大。同时，老年人是重症和死亡高风险人群，从这两个角度来说，老年人需要通过加强免疫来提高免疫水平。”王华庆强调。

不出门也需接种疫苗

现在，有一些老年人常年居家生活，出门较少，思想上存在“感染风险小，接种疫苗意义不大”“不接触外来人员，不需要接种”等想法。在农村尤其是医疗条件相对较差的地方，部分老年人处在观望状态，未完成疫苗接种。

对此，王华庆表示，传染病的发生需要有传染源，还有传播途径，更重要的是只要有易感人群，不管在城市还是在农村，包括偏僻的地方，都会发生。他认为，在农村，尤其是偏僻、医疗救治条件相对差一些的地方，疫苗接种工作更需要做到位。“一些老年人平常可能在偏远的地区不外出，但是现在交通越来越便利，人员交流越来越频繁，传染源一旦到了这些地方，老年人如果没有免疫力，都容易感染疾病。感染之后重症、病死风险高。”

郑忠伟也强调，接种疫苗是对老年人最好的保护措施。“年轻人接种疫苗比例越来越高，很多年轻人即使发生了感染，表现的症状也是很轻的，甚至无症状。当他们回家看望老人，特别是在逢年过节和老人团聚时，完全可能存在把病毒带回家感染老人的风险，这就会给没接种疫苗的老人带来巨大的感染风险。”（人民网）

吸氢气能抗衰老？这些健康谣言，别信！

编者按：通过吸氢气、喝“富氢水”就能实现包治百病吗？悄然兴起的“吸氢养生馆”到底靠不靠谱？身上静电太强是生病征兆？这些都是谣言，别信！

H
**流言：吸氢气能抗肿瘤抗衰老？
真相：氢气并不能针对性地到达病灶**

目前，关于氢的各种功效还停留在研究层面，这主要是因为氢抗氧化的特性在分子层面的具体机制仍未被研究得十分清楚。也正因为氢还存有很多未解之谜，所以还需要更多的研究结果和数据，才能最终让其应用于临床治疗中。

专家提醒，不要轻信吸氢气包治百病的谣言，也不要轻易尝试吸氢或饮用富氢水。

**流言：吃蚝油致癌？
真相：所谓的致癌物不仅有害反而有益**

蚝油中，让大家“谈之色变”的谷氨酸钠，是目前全球范围内都认可的调味品，它是由谷氨酸（从小麦和玉米淀粉中提取）与钠结合而成的。

谷氨酸钠在进入胃部后，受胃酸的影响会被分解成谷氨酸和钠。对于人体而言，谷氨酸并无致癌作用，反而与其他氨基酸一样，可构成人体组织所需的蛋白质。不少食物中也含有该物质，比如番茄、豆角、玉米、海带等。

**流言：身上静电太强是生病征兆？
真相：静电强弱和服饰材质、空气湿度有关**

静电强弱与身体健康与否无关。静电是由正电荷和负电荷分布不均匀引起的。当人行走运动时，鞋底与地板发生摩擦、衣物之间发生摩擦，就会产生静电场。如果鞋底是绝缘的，人身体上的电荷就会越积越多，当接触其他物体时，就会出现放电现象。

之所以冬季人体带电能力变强，是因为冬天天气干燥，再加上所穿的衣服较多，而且衣服中大都含有化纤成分，这种材质更容易产生静电。经过摩擦，人体就很容易积累大量电荷。

由此可见，一个人带静电多少，与服饰材质、空气湿度更有关系。而且，从目前研究结果来看，静电除了对头发和皮肤会形成表面刺激之外，不会对生物体内部造成直接影响。

**流言：网红解酒药能让人“千杯不醉”？
真相：目前没有任何一种药品以解酒的适应症获得国家药监部门批准**

现在市面上的所谓“解酒药”，本质上都是保健品或食品。

保健食品是不能添加药物成分的，绝大多数是宣称有护肝功能、降低酒精对肝脏细胞损害的食品。这其中的成分通常来自药食同源的中药提取物，如甘草、人参、葛根等，也有添加了一些氨基酸的，如L-半胱氨酸、牛磺酸等也都属于食品添加剂，但这些成分的药效并不确切。

大雪节气到，养生要顺应自然规律 中医专家为您带来养生“三件套”

12月7日是大雪节气。大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律，应以温润护阳、御寒防病为主。针对如何进行养生，中医专家介绍了三种养生方法。

经络刮痧

刮痧是中医传统治疗手段之一，以中医经络理论为指导，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，以达到疏通经络、调理脏腑、治疗疾病的作用。经络刮

痧可治疗感冒、发烧、头痛、风湿性关节炎等。需要注意，孕妇的腹部、腰骶部，妇女的乳头禁止刮痧；心力衰竭者、肾功能衰竭者、肝硬化腹水者、全身重度浮肿者禁止刮痧。

葫芦灸和督灸

葫芦灸是葫芦和艾灸经过特殊的技术结合，使葫芦体腔的红外能量定向透体而内，调和脏腑气机升降平衡，达到养生防病和快速治疗的目的。葫芦灸可以提高人体免疫力，促进疾病康复。具有温经散寒、祛风除湿、疏经通络、活血化瘀、促进局部血液循环的作用，可治疗风湿性关节炎、肩周炎、神经衰弱、失眠、偏头疼等。葫芦灸适宜人群广泛，老少皆宜。督灸又被称为长蛇灸，是用中药粉、生姜沫、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扭挫伤等所致的疼痛，对脊柱相关疾病、类风湿性关节炎等的治疗有独特效果，还有抗衰老和美容的作用。

中药泡脚

冬季养生少不了取暖，而所有的取

暖措施里中药泡脚的效果最佳。中药泡脚就是利用合适的中药配方熬成中药水来泡脚，从而达到改善体质、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。同时，要注意饭后1小时之内和空腹都不宜泡脚；儿童、老人泡脚不宜时间过长；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。

（人民网）

熬梨汤真能润肺止咳吗？

教你冬日巧吃梨

一进入秋冬季节，天气就越来越干燥了，虽然开着加湿器，很多人晚上睡觉还是会因为喉咙干燥而干咳醒来。都说吃梨可以润肺止咳、化痰止渴，真的有这么好的效果吗？

梨的水分大，产生润肺止咳的感觉

梨子中85%都是水分，口味爽脆，酸甜适口，所以梨确实能够为我们的身体补充水分，缓解因为干燥导致的咳嗽。不过，“润肺止咳”这种说法，目前还没有这方面的正规科学研究。

梨是凉性的，不能生吃？跟自身肠胃情况有关

有人说，体质虚寒、腹部冷痛者不宜生吃梨，因为梨性寒，生吃会肚子痛、导致

腹泻，尤其是女孩子千万不能生吃。其实这种说法有点杞人忧天了。之所以有些人吃完梨会觉得不舒服，可能有两个方面的原因。

一方面是因为梨的膳食纤维。吃梨的时候，很多人会觉得有些品种的梨肉中仿佛有硬渣，口感比较粗糙，有些人消化不好，会觉得不舒服，但其实他们都是膳食纤维。

另一方面是因为温度低。天气冷了，吃凉的水果，有些人肠胃受不了天冷的温度，也会不舒服。

如果你有肠胃不好、容易腹泻等问题，可以考虑少吃或者将梨加热煮汤水之后再吃。但是，只要自己肠胃没有问题，生吃、凉

吃也都没有问题。

白梨、绿梨、黄梨……哪个更营养？

超市里的梨也是种类多样，有白色、绿色的梨，还有绿色的梨，甚至还有黄棕色的，它们营养差别大吗？买哪个更好呢？其实不同颜色、不同形状的梨，它们只是品种不同罢了，虽然口感会有差异，但是整体营养差别不大，想要买哪种就看自己喜欢吃哪种。

如何吃梨更健康？梨糖分大不建议多吃

有很多人说要每天早晚各吃一个梨，这样才更健康，但其实没有必要。首先，在水果家族中，梨子并没有十分突出的营养优势，它只能算是一个中等偏下的水平。而且，梨子个头大、体重大，吃两个梨，小

一点的也有200~300克，大点的就一斤多，加上糖分多，对健康其实反而是很好。专家建议：

1. 跟其他水果一起换着吃，混着吃。

我国膳食指南建议大家要注意饮食多样性，争取每周吃的蔬菜水果至少有10种。尤其是非常喜欢吃梨的朋友，水果不能只吃梨，可以跟苹果、冬枣、柿子、葡萄等混合，每种水果吃一点。

2. 吃梨要适量。成年人每天建议吃200~350克的新鲜水果。不同品种的梨，个头大小、单个重量差异很大。水果吃过量了，也容易有糖分过量、能量过剩的问题，不要吃太多就好。

（人民网）

风华正茂之际

携手以成之时



启东融媒