

新冠病毒疫苗保护期多长？病毒变异了怎么办？

权威回应来了

新冠病毒疫苗保护期多长？保护期是否只有半年？新冠病毒变异了怎么办？中疾控专家回应：半年保护期后仍会有一定效力，疫苗对现有变异株仍有一定保护力。

中国疾控中心研究员邵一鸣表示，所谓半年保护期只是说一部分人半年后中和抗体下降，这部分人拥有低的中和抗体，如果一旦被病毒感染，大量记忆细胞会被唤醒，产生免疫力。“这跟从来没打过疫苗的人的免疫力是不一样的。”

中国疾病预防控制中心副主任、研究员冯子健表示，目前，我们在疫苗保护期、持久性这方面的数据都不够充分，这是因为从疫苗实验到上市也就半年左右的时间，能够供我们观察的时间并不长。“从现在的数据来看，

我国上市疫苗的保护时间至少可以有半年。是否还会更长？这需要进一步观察。”

针对变异病毒，邵一鸣回应，现有变异株只能部分降低疫苗的保护效率，“我们看到的保护效率下降一般是针对轻症病例，对重症病例的保护效率还是比较高的。”

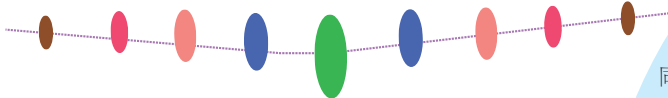
邵一鸣介绍，接种新冠病毒疫苗后，会为接种者建立对新冠病毒的基础免疫力，假如有一天病毒变异超出疫苗现有的控制范围，之前的针也并不白打。

据北京科兴中维生物技术有限公司董事长尹卫东介绍，公司已启动变异株的疫苗研究。尹卫东介绍，未来，若病毒变异加速到一定程度，一种可能是在现有疫苗基础上增加一个变异株的抗原构成，变为二价疫苗；

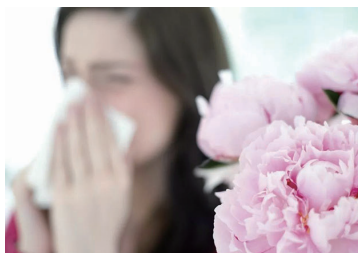
另一种可能是，在注射现在疫苗的两针之后，再注射一针针对新变异毒株的加强针。

“过去一年，我国新冠病毒疫苗的研发审批流程基本已经理顺，与此前相比，针对变异毒株的研发周期会更短，效率会更高。”尹卫东说。

邵一鸣等业内专家呼吁，目前全球新冠肺炎疫情主要流行地区的毒株变异仍未超出可控范围，应尽快大规模接种疫苗，构建起更强大的群体免疫屏障，同时也可以降低病毒变异的速度，最终尽早遏制住疫情。



春季花粉过敏怎么治



如何预防或治疗花粉过敏，专家建议针对不同场所，进行相应的预防处理。比如在户外佩戴防花粉的眼镜或者口罩，回家后及时清洗头发、衣物，把沾染的花粉去除掉；如果外出乘坐交通工具要把门窗关好，防止因花粉吸入后引起打喷嚏、眼痒影响视物等症状导致驾驶失控等意外事故发生。

如果以上方法效果都

不好，就应该在医生指导下，用相应抗过敏的药物控制症状。应使用抗组胺药物对症治疗过敏性鼻炎和结膜炎，对于症状比较重的患者，可以使用糖皮质激素鼻

喷雾剂治疗过敏性鼻炎。

如果医生评估病人的过敏病情是急剧发展期，有可能会出现哮喘，甚至与某些植物源性食物过敏合并。对于这样的病人，专家建议进行过敏原特异性免疫治疗，即脱敏治疗——把过敏物质由少到多地逐渐注入到病人体内，使机体重新识别过敏原，从而达到过敏原耐受的根治效果。

膝关节是人体承重最多的关节，很多人上下楼梯时膝关节肿痛，逐渐长出骨刺，磨坏软骨，导致膝关节提前退休。可以借助塑料瓶，强壮膝关节。准备好一个矿泉水瓶(空的)。把两个脚打开1个拳头的宽度，再用膝盖盖夹住矿泉水瓶(可适量加入热水)把脚抬起一点，保持2分钟。这个小动作可以锻炼膝盖周围的肌肉，锻炼的时候，气血供应上来，

借助塑料瓶强壮膝关节

就会把一些风寒、寒气去除，治疗膝关节疼痛。做完上述动作后，把双手搓热，然后按揉膝关节，由内向外按揉。经常搓揉膝关节可以促进血液循环，有效治疗膝关节疼痛。也可以用双手拍打犊鼻穴，犊鼻穴的位置：屈膝，在膝部髌骨和髌韧带外侧的凹陷中。每天拍打犊鼻穴，可以促进血液循环，改善膝关节供血，治疗膝关节疼痛。

医生建议大家定期做眼底检查，并不是针对某一个人群，而是包括各个年龄段，不同的年龄段进行眼底检查的意义不同。学龄时期的孩子进行眼底检查，这个时候的小朋友已经有一定的理解和配合能力了，且这个时期是小朋友视功能的可塑阶段，在这个时期给小朋友定期

展

程度，及时

干预及预防近

度数发展。

中青年期的眼部

检查，主要针对有眼部疾

病遗传因素及全身高危因

素的人群。如家族中有青光

眼、视网膜色素变性、视网

膜脱离等疾病史，应定期检

查。除常规眼科检查外，还有相应的

特殊检查。

另外，现在在中青年人群工作

环境及用眼习惯大大增加了干眼

症的发生，定期做眼底检查，可起

到早发现早治疗的作用。

中高度近视患者也应定期

检查眼底，以便早期发现视网

膜变性、小裂孔，可防患于未

然。

中老年期是白内障、

老花眼、糖尿病视网膜

病变等疾病的高发

期，需通过眼底检

查早发现早治

疗。

医生建议要定期做眼底检查

做眼底检查，能够早发现和治疗弱视、斜视等。可以在医生的指导下合理用眼，有助于小朋友的近视防治。

青少年时期的孩子每天要面对各个科目的功课，用眼量很大，同时这个阶段也是孩子眼球及身体发育最快的时期，还是最容易近视和近视发展最快的时期。定期做眼底检查可严密观察近视进

环境及用眼习惯大大增加了干眼症的发生，定期做眼底检查，可起到早发现早治疗的作用。

中高度近视患者也应定期检查眼底，以便早期发现视网膜变性、小裂孔，可防患于未然。

中老年期是白内障、老花眼、糖尿病视网膜病变等疾病的高发期，需通过眼底检查早发现早治疗。

别忽视锌对人体的影响

锌与人体有着千丝万缕的联系，生活中到底该怎样补锌呢。

锌对于心脏健康至关重要

锌是强大的抗氧化剂，能对抗体内的坏分子自由基，自由基是造成动脉粥样硬化，从而引致心脏病的危险因子，锌当然是保护心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发现，锌可以通过对钙释放的调节，从而有助于抵御心力衰竭和心律失常。

锌与糖尿病

2型糖尿病的成因与胰岛β细胞分泌胰岛素相对不足相关。现代研究发现，锌可以参与胰岛素的合成、贮藏及分泌；锌还影响与糖尿病相关的基因表达；锌还有助于2型糖尿病的防治。

锌与阿尔茨海默氏病

研究发现，缺锌是导致阿尔茨海默氏病情发展的重要原因，这种疾病与大脑中一种缺陷蛋白团块的累积有关，而锌可能是防止这种积累的关键。

每天需要摄取多少锌？从哪摄取？

小孩、青少年、成人、老年包括孕妇都应从食物中摄取充足的锌，锌在动物、海产品的食物中含量更多，并且是有机锌，易被人体吸收，比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等，肉类中牛羊肉的锌含量可以达到6-7毫克/100克。

而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少，并且是无机锌，不易吸收，比如黑米、大黄米、黄豆等。所以，以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见，在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配，这一点很重要，也特别强调。另外，在有些情况下，可适宜地摄入锌补充剂。



过于钻牛角尖，用较为轻松的心态应对焦虑。

二是保持健康规律的生活习惯。减少不必要的熬夜，在睡觉前洗个热水澡、泡脚、喝一杯温牛奶等，都

应对失眠从三方面入手

眠，可以从三个方面入手。

一是减少焦虑，学会与自己和解。工作内容繁重、时间紧迫成为年轻人工作的特点，这样很容易造成过多焦虑。应适当地放慢脚步，学会与自己和解。有时不必

是能够缓解失眠的方式。

三是睡前玩手机要适当。睡觉前不要长时间玩手机，长时间玩手机容易造成大脑兴奋，如果再加上一些有刺激性的内容，就更容易导致失眠。



生命在于运动，如果经常不运动，很容易导致身体出现一系列疾病，比如颈椎病、腰椎间盘突出等。每天适当运动，对身体健康有很大的好处，即使不喜欢激烈的运动，通过每天散步的方式，也可以取得很好的养生效果。本文为大家整理出每天散步的六大好处。

放松压力

散步是一种很好的排解压力的方式，尤其是在经过一天的工作，吃完晚饭后出门散散步，感受一下身边的事物、风景，对人们的身心健康有着很大的好处。所以，如果感到工作压力大，面对生活中的压力喘不过气，不妨多散散步。

保护眼睛

随着科技的发展，现在很多人都喜欢每天宅在家里玩手机、玩电脑，其实这样对眼睛造成的伤害是很大的，很容易导致眼疲劳，引起眼睛干涩、近视等眼部问题。平常可以多出门散散步，看一看别的东

预防心脏疾病

其实有的心脏疾病的出现，就跟平常不运动有着很大的关系。平时可以根据情况适当多散散步，这样能够促进血液循环，增强自身体质，提高身体的免疫力，对于心脏疾病的预防也能起到一定作用。

促进消化

俗话说“饭后百步走，活到九十九”，晚饭后适当散散步，对于肠胃也有着很大的好处。适当活动一下，可以刺激肠胃的蠕动，促进食物消化。建议在吃饱后半小时左右出门散步，效果最佳。

保持身材

对于想要减肥的人士来说，散步也是一个非常不错的选择。在晚餐后适当散散步，对于消耗体内的热量也是有着一定的作用，对于消耗脂肪，保持身材有着很好的效果。

增强呼吸系统

平时到一些空气好的公园、湖边散步，对呼吸系统也有着很大的好处。在散步时可以尽量选择一些人少，风景优美，空气清新的场所，不仅可以增强心肺功能，也可以提高人体的免疫力。适当散步，对于增强呼吸系统的功能也有很好的帮助。

每天散步的六大好处