

中国疾控中心发布新版流感疫苗接种指南

中国疾病预防控制中心日前已发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》,为更好地指导我国流感预防控制和疫苗使用工作作出指引。

中国疾控中心传染病管理处有关专家表示,流行性感冒是流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生流感暴发疫情。

每年接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡负担的有效手段。新版指南明确,建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。优先推荐包括医务人员、60岁及以上的老



年人、罹患一种或多种慢性病人、6至59月龄儿童及其家庭成员和看护人员等重点和高风险人群及时接种。

根据指南,在接种剂次方面,对于流感病毒灭活疫苗,建议6月

龄至8岁儿童,如既往未接种过流感疫苗,首次接种时,应接种2剂次,间隔≥4周;2022至2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗,则接种1剂次;9岁及以

上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗仅接种1剂次。对于流感病毒减毒活疫苗,无论是否接种过流感疫苗,仅接种1剂次。

指南还提出,建议各地在疫苗供应到位后尽早开展接种工作,尽量在当地流感流行季前完成接种。对可接种不同类型或不同厂家疫苗产品的人群,可由受种者或其监护人自愿选择接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。

据(新华社)

提高免疫力方

材料:鲜鸽子1只、小黑豆30克、黑芝麻30克、茯苓30克、生黄芪10克、山药20克、生苡仁30克、三七粉3克、肉桂3克。

做法:

1.将鲜鸽子去头去尾,剥掉外皮,剁成小块;小黑豆、生苡仁用温水浸泡半日。

2.先将鸽肉放入大炖盅里,大火炖30分钟后,再将小黑豆、黑芝麻、茯苓、生黄芪、山药、生苡仁、肉桂等食材放入炖盅,注入清水至八九分满,小火慢炖2个小时以上。

3.待鸽子肉熟透后加入三七粉搅拌,去浮油盛出即可。

功效:鸽肉具有健脑补神、养血补气等功效,此汤可以提高人体免疫力。

小验方



提个醒

哪些食物可减压护心

芦笋。芦笋中含有有益心脏健康的抗炎营养物质,如叶酸、维生素C和维生素D等。而且芦笋热量低,它与全麦食物、橄榄油、柠檬汁、干酪以及胡椒等食物一同食用保健效果更好。

杏仁。每天吃一把杏仁,其中B族维生素、维生素E、镁和锌都有益心脏健康和提升情绪。B族维生素和镁可以帮助产生血清素,有助调节情绪;锌有助于缓解压力,抗氧化剂维生素E可以清除导致压力和心脏病的自由基。

蓝莓。蓝莓富含抗氧化剂和维生素C。这两种营养素都有助于降低压力。其含有的丰富纤维素,有助于防止压力导致的肠痉挛和便秘。建议蓝莓单独食用。

西兰花。西兰花富含B族维生素和叶酸,有助于缓解压力、焦虑、恐慌和抑郁症。西兰花洗净切碎后,放入玻璃器皿,用湿布盖住,放入微波炉中蒸几分钟,然后淋上柠檬汁和橄榄油,可更好地保持其营养。

蒲公英、菠菜、萝卜缨等绿色蔬菜。这类蔬菜含有丰富的铁和维生素C,以及平静情绪缓解压力的维生素A和镁,有益心脏健康。

辣椒辣手两法缓解

当感觉辣椒辣手时,可以采用以下两种解辣的方法。

白醋洗手。辣椒辣手的主要原因是辣椒里面含有辣椒碱,而白醋是酸性的,可以和辣椒碱中和,用它洗手一般一两分钟效果就出来了,用白醋洗完手后,再用清水清洗一下即可。

酒精擦洗。辣椒素不溶于水,但可溶于乙醇。从理论上讲,我们可以用酒精来溶解手上的辣椒碱,而且酒精具有很强的挥发性,涂抹于皮肤表面会很快挥发并带走热量,让人感觉皮肤凉凉的,降低因辣椒素引起的灼烧感。

散光一定要矫正吗

我儿子今年3岁,前几天在幼儿园的入园体检中查出双眼有重度散光,医生建议给孩子佩戴眼镜进行矫正,以预防产生弱视。请问,散光需要佩戴眼镜矫正吗?

读者 洪女士

洪女士:

散光是一种屈光不正的表现,与角膜的弧度有关,由于角膜上厚薄不匀或弯曲度不匀而使得角膜屈折率不一致,使得经过这些地方的光线不能准确地聚焦在视网膜上形成清晰的物像,这种情况称为散光。

散光矫正是终身的事情,主要方法就是佩戴眼镜,但佩戴眼镜的目的不是为了治愈散光,降低散光度数,而是为了给孩子一个正常的视野,让孩子不会因用眼疲劳而出现弱视。矫正散光的最好年龄是在6岁以前,一旦超过10岁,矫正效果就不明显了。

因此,家长一定要及时发现孩子是否有视物模糊、眼睛易疲劳,经常眨眼、揉眼睛,看远景或看电视时,会斜着看和眯着眼睛等表现。一旦出现这些现象,一定要尽早就医。



读者来信

吃饭总咬舌头或是脑病信号

吃饭时不小心咬到了自己的舌头,相信不少人有过这样的经历。老人们常说“吃饭咬到舌头,是馋肉了”,真是如此吗?

舌头是人体比较灵活的部位,和牙齿“各司其职、互不干扰”,吃饭时一般不会咬到舌头。偶尔咬到舌头,可能是吃饭速度过快、注意力不集中引起的,这属于正常现象。此外,如果太过紧张、压力过大,或是身体疲劳、休息不足,神经系统可能无法控制好肌肉间的配合,也很容易咬到腮帮或舌头。

但若隔三差五就咬到舌头,就要提高警惕了,这可能预示着脑梗死、脑中风、脑肿瘤等疾病的到来。舌头是由神经系统控制的,而控制舌头的神经

位于脑部,当出现脑出血、中风、脑部肿瘤、脑梗塞等疾病压迫脑血管神经时,就会出现舌头的运动功能障碍,比如咬舌、语言障碍、舌头僵硬、舌头偏向一侧等症状。

总之,如果经常有咬到舌头的现象,一定要重视起来,及时到医院进行排查,早发现、早治疗,以免错过治疗脑部疾病的关键时期。



小知识

乳腺增生 避免摄入这些食物

近几年乳腺疾病已趋向年轻化,乳腺增生在年轻女性群体中的占比越来越高。乳腺增生与日常饮食、生活习惯密切相关。乳腺增生患者饮食应该避免哪些食物?

含咖啡因的食物。乳腺增生的女性不能吃含有咖啡因的食物,如咖啡、巧克力、奶茶等。这类食物含有大量的嘌呤,乳腺增生严重者要禁食,轻微症状者少吃为好。

蜂蜜。蜂蜜中含有雌性激素,过量食用也是不利于乳房健康的。

酒精。酒精会增加患乳腺肿瘤的概率,建议女性尽量少喝酒。

酒。丰乳保健品。丰乳保健品含有大量雌性激素,虽然能在短时间内让女性变得更有魅力,但却是以女性长期的身体健康为代价的。

刺激性食物。辣条、辣酱、重庆火锅等重口味食物对乳房也是有影响的,所以女性朋友也应尽量少吃。

大补的食物。很多人在生病之后,都会给自己吃一些大补的食物,其实对于乳腺增生患者来说,过补反而不利于身体的恢复,因此日常进补也要适当。

除饮食调整外,乳腺增生患者要调整好生活节奏,保持心情舒畅,减少精神压力。

降压药漏服要不要补服

目前,高血压降压药已经多达200多种,这些种类繁多的降压药,主要分为短效的和长效的两种。所谓短效的,是指服用后血液中有有效浓度维持的时间短,一般每天要服用三四次的降压药;而长效降压药,则是指降压效果持续时间较长,一般每天只要服用一次的降压药。

无论是服用短效还是长效降压药,难免会产生漏服的现象。出现这种情况怎么办?

相对于短效降压药,长效降压药半衰期一般较长,在服药后的48小时甚至72小时内,血液中的药物还能维持一定的浓度。即使连续两三天漏服,血压也可被控制在一定范围内,因此一般不必加服。但

是,如果漏服时间超过72小时并且血压升幅较大,应另当别论,可加服一次短效降压药,再按正常周期服药即可。

而短效降压药漏服后,往往会造成血压升高。在白天,紧张的生活、工作节奏,容易使血压波动较大,应该补上漏服的药物。且当漏服时间大于两次用药间隔的12小时,须立即补服,并适当推迟下次服药的时间。在夜间,人体活动趋于缓慢,血压也较为平稳,漏服后不必补服。

需要指出的是,当高血压患者漏服降压药时,千万不要擅自加量,即把两次的剂量合并在一起一次服用,这样做有可能导致血压骤降诱发脑梗塞而造成严重后果。