

## 安全接种 科学防疫

### 一、新冠疫苗接种有哪些禁忌?

1. 对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者;2. 既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);3. 患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合症、脱髓鞘疾病等);4. 正在发热者、或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者;5. 妊娠期妇女。

### 二、公众如何发现、把握接种疫苗禁忌?

公众通过权威机构发布的科普宣传信息,可提前了解新冠病毒、新冠病毒疫苗相关知识;可在接种时,详细阅读疫苗接种告知书,进一步了解相关知识;可在接种现场,如实告知自身疾病史、过敏史等身体健康状况,寻求接种大夫的帮助。

### 三、高血压、糖尿病等慢性病人能否接种?

慢性病人人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。若患有高血压、糖尿病等慢性病通过药物控制,健康状况稳定,可以接种;相反,无论哪种疾病,如果正处在急性期,都要暂缓接种,待康复后再接种。

### 四、对花粉、食物、药物等过敏的人群能不能接种?

如对疫苗成分过敏,不能接种。

在生活中有各种过敏情况,对食品、粉尘、花粉过敏,这些不是接种疫苗禁忌,但要向接种大夫说明具体情况,假如正处于过敏反应急性发作期时,暂缓接种,进入康复期再接种。

### 五、青霉素等抗生素过敏能否接种?

目前国内附条件上市或紧急使用的新冠病毒疫苗成分中不含抗生素,因此,抗生素过敏不作为疫苗接种禁忌,可以接种。

### 六、妊娠期能否接种?

已怀孕女性,不建议接种;如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗,基于对疫苗安全性的理解,不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施(如终止妊娠),建议做好孕期检查和随访。

### 七、备孕期能否接种?

可以接种。备孕期男女双方都可以接种新冠病毒疫苗。如果接种疫苗之后发现怀孕了,不需要采取终止妊娠等特殊的医学措施。

### 八、哺乳期女性能否接种?

虽然目前尚无哺乳期女性接种新冠病毒疫苗对哺乳婴幼儿有影响的临床研究数据,但基于对疫苗安全性的理解,建议对新冠病毒感染高风险的哺乳期女性(如医务人员等)接种疫苗。考虑到母乳喂养对婴幼儿营养和健康的重要性,参考国际上通行做法,哺乳期女性接种新冠病毒疫苗后,建议继续母乳喂养。

太原市疾病预防控制中心供稿

## 谁接种谁安全 早接种早安全

“五一”假期即将来临,不少人有外出旅游的计划。山西省疾病预防控制中心日前发布温馨提示,疫情防控还要慎终如始,落实常态化疫情防控的各项措施,旅行中不采摘不食用野菜、野果、野蘑菇,以防食源性疾病的发生。

“疫情尚未结束,风险依然存在。”山西省疾控中心提醒,持续坚持常通风、勤洗手、科学佩戴口罩,在公共场所保持安全社交距离的良好卫生习惯。“无论是否接种疫苗,在人群聚集的室内或封闭的场所仍需科学佩戴口罩,并遵循各地防控措施的具体要求。”

对于外出旅游的公众,山西省疾控中心还建议关注出发地及目的地疫情防控措施,“旅行中不采摘不食用野菜、野果、野蘑菇,选择卫生条件好的餐厅就餐,以防食源性疾病的发生;住宿时请注意关闭房间纱窗,防止蚊虫叮咬。”

对于日常生活、外出旅行时产生的乘车、购物、住宿、餐饮等发票或信息,山西省疾控中心也建议妥善保管,为疫情处理或食源性疾病溯源调查等工作提供准确信息。新 华

## 两类颈椎病不能按摩

并不是所有的颈椎病都可采用按摩方式缓解不适,比如神经型颈椎病和脊髓型颈椎病,按摩不仅会加重病情,甚至有可能出现更严重后果。

在原本存在脊髓、神经压迫的情况下,按摩的外力极容易造成脊髓、神经的损伤,后果不堪设想。每年都有脊椎病患者因为推拿按摩导致瘫痪的病例产生。

急性期神经根型颈椎病患者,由于颈椎病导致神经受到压迫,表现为肩、臂、手等部位有麻木或放射痛,疼痛能够延伸到手指,有触电感觉,一旦受到压迫,患者可能表现为颈肩疼痛、手麻、肌肉无力等。因此,不宜按摩。

脊髓型颈椎病患者按摩后可能会造成脊髓损伤,还可能出现大小便失禁,严重的甚至导致瘫痪。患脊髓型颈椎病者初期一般有肢体或躯干麻木、不听指挥、手握物有时不自觉地落下、大小便障碍等症状,休息减轻,有些患者因不重视而延误病情。

尹刚辉

## “一起打疫苗”安全且必要

余惠敏

最近,中国人流行的打招呼方式不再是“吃了吗”,而是“新冠疫苗打了吗”,甚至连洗脑神曲《学猫叫》也被改成“我们一起打疫苗,一起苗苗苗苗苗”。这条由深圳某社区率先推出的横幅,被网友戏称为自带BGM(背景音乐)的“最洗脑标语”,在网络上掀起了花式比拼打疫苗“福利”的热潮。

走红的不止这一条标语,“朋友一生一起走,先打疫苗再聚首”“每个人的身上都有疫苗,让我为你打疫苗”……从市区到村镇,基层社区工作者们干起了活跃气氛的活,各种萌萌的标语营造出欢快的打疫苗氛围,送鸡蛋送油、白云观免费摸猴更是让各地网友掀起了花式比拼打疫苗“福利”的热潮。

打疫苗还需要鼓励,可能跟目前中国人特有的安全感有关。与国外病毒传播速度相比,中国对病毒严防死守,显得非常安全。比如,上周全球新增新冠肺炎确诊病例超过520万例,是疫情爆发以来单周新增病例数最多的一周,而我国疫情防控形势

染风险分析,对绝大多数人来讲,如果没有打疫苗,没有针对新冠病毒的免疫力,就都有患病可能,部分人群患病后果还比较严重。

当前,我国的总体接种率水平还不够高,需要完成新冠疫苗的全面接种,才能让中国实现真正意义上的“安全”。毕竟,世界不可能永远因病毒而封闭,在新冠疫苗接种率达到一定水平后,世界的开放重启势在必行。

中国人应该接种多少剂疫苗才能建立起免疫屏障?按数学模型,如果新冠病毒传播数以3计算(即1名患者可传染3人),需要完成70%的疫苗接种,其群体免疫效果才基本达标,这是最低要求。我国有14亿人口,七成人口完成接种,就需要给10亿人接种约20亿剂次的疫苗。4月21日,国务院联防联控机制就新冠疫苗接种有关情况举行新闻发布会透露,截至目前,全国累计报告接种新冠疫苗超过2亿剂次。离最低要求,仍有相当的距离。需指出的是,我国疫苗产能能够让如此多人都打上疫苗,中国疫苗的安全性和有效性亦毋庸置疑。

因此,让我们一起打疫苗吧,疫苗有必要打、供应量足够打、国家免费给大家打。对于管理者,打疫苗不是单纯追数据;对于接种者,打疫苗也不是为了贪“福利”小便宜。提高新冠疫苗接种率,是为了早日建立全民健康屏障,为了全世界早日恢复正常运行。

漫谈



每日课间操活动时间,山西省晋中市太谷区朝阳学校千余名中小学生都会随着音乐练习其自主排练的篮球操。据悉,该校把篮球作为特色项目,通过篮球操等形式培养学生的篮球兴趣爱好,丰富校园文化。 孙泰雁 摄

## 孩子犯错“七不责” 中医分析为什么

孩子成长过程中都难免犯错,做家长的该责备的时候的确应该责备,但什么时间、什么情况不该责备呢?如果不该责备的时候责备孩子了,又会对孩子的健康造成怎样的影响呢?明代晚期著名学者吕坤在《呻吟语》中提出了“七不责”,原文中说:“卑幼有过,慎其所以责让之者。对众不责,愧悔不责,暮夜不责,正饮食不责,正欢庆不责,正悲忧不责,疾病不责。”这“七不责”从健康育儿的角度来看,至今仍发人深省!

南京市中西医结合医院儿科专家从中医的角度为您分析,为何“七不责”?

### 对众不责防肝郁

当众责备孩子不但会损伤孩子的自尊心,久而久之也会让孩子出现肝郁的可能。中医认为“肝”与“木”相对应,“肝喜条达”。而我们的孩子何尝不像正在成长的树木一样喜欢不被压抑地成长呢?当众责罚孩子,孩子的情志会感到抑郁,气机会出现阻滞,这也正是中医所说的肝气郁结之症的重要原因。

美国耶鲁儿童健康研究中心的一项调查研究也发现,假如父母及老师经常训斥、辱骂甚至歧视、威吓、体罚孩子,可能会不同程度地影响孩子的身高发育。

### 愧悔不责防伤脾

应该说大部分孩子做错了事只要意识到自己的错误,一般都会有愧悔之心的,但是有的家长正在气头上,难以控制自己情绪,无法平静下来,进而一而再再而三地去批评,结果把孩子的“后天之本”——脾,给弄伤了!

中医认为脾在体“合肌肉,主四肢”,人体有赖于脾所运化的水谷精微的营养,才能使肌肉丰满发达、四肢活动有力。孩子脾的运化功能健全与否,往往直接关系到孩子们肌肉壮实或瘦削以及四肢功能活动正常与否。若脾虚不健,肌肉失其营养则逐渐消瘦或痿软松弛。如果

你经常奇怪孩子为什么长得没人家孩子结实,先自省一下:是不是经常会在孩子愧悔的时候责骂孩子呢?

### 暮夜不责防夜惊

很多家长也做到了不当众责骂孩子,但是憋了一肚子气,回到家里责罚孩子总可以了吧?白天孩子上课自己上班没空去教育,晚上似乎是个好时间!尤其是睡前训斥一番,孩子说不定睡觉时还能在安静的环境中更好地悔改。但是,如果你这么想,就又错了!

中医认为儿童脏腑娇嫩,神气容易因惊吓而怯弱,暮夜间的责骂的确会让孩子印象深刻,但是正因为如此,才更容易让孩子的心神散乱,进而出现夜不能寐,甚至夜啼夜惊的现象。睡眠不好会对孩子的学习记忆造成不可逆的损害,慢性睡眠缺失对儿童学习记忆功能的损伤可能具有隐匿性。长期睡眠不足,还会造成免疫功能下降、体质下降、注意力和记忆力下降,从而导致学习效率低下。

### 饮食不责防伤胃

有一部分孩子犯错的时候容易出现在餐桌上,也有一些家长习惯在孩子吃饭的时候念叨一些孩子的不足,如果孩子顶几句嘴,就会从念叨升级为严厉责骂。

中医学非常重视“胃气”,认为“人以胃气为本”。胃气强则五脏俱盛,胃气弱则五脏俱衰,有胃气则生,无胃气则死。在孩子吃饭的时候去批评他,那么他的胃气也会逐渐虚弱。从西医的角度来说,甚至会让孩子出现胃溃疡。人体的神经系统对胃液分泌、胃运动有重要调节作用,儿童的神经系统发育不完善,植物功能也不稳定,孩子就餐的时候被父母责骂可引起其植物神经功能紊乱,导致胃肠平滑肌及血管痉挛,诱发溃疡的发生。

### 欢庆不责防伤心

也许有的家长会说,挑个孩子高兴的时候说说孩子

花生素有“长寿果”的美誉,作为一种常见的坚果,它不仅营养价值高,而且既可以作为小菜下酒,又能作为辅助材料,加工成各种美食。

经常听到有人说——每天生吃一把花生能养胃;经常吃花生能降血压,也有人说吃花生能升血压;醋泡花生能软化血管……花生真的有这些功效吗?

### 花生有哪些营养价值

花生的确属于高营养价值。在这些营养成分中,许多能够对人体起到保护作用,比如:不饱和脂肪(主要是ω-6脂肪酸)、烟酸、镁、油酸等,有利于预防斑块形成,且有促进心脏健康的作用。

此外,吃花生还被认为有助于维持体重,降低肥胖的风险,但不能过量摄入。原因可能在于,花生饱腹感强,能降低其他零食的摄入;咀嚼不充分时,花生会直接被排出体外,而不会被吸收;花生富含蛋白质和单不饱和脂肪酸,消化这些物质的同时也需要消耗大量热量;花生含有的膳食纤维,不可被吸收,且能促进排泄,有助于减轻体重。

### 花生真的有这些功效吗

#### ●吃花生,降血压还是升血压?

先说结论,实际上花生的直接降血压作用很有限。

不光是花生,好多蔬菜水果,比如芹菜等都被认为有降血压的作用。

殊不知要发挥食物中降血压成分的作用,有时可能需要吃成吨的食物才能发挥作用。食物中微不足道的治病成分,除了满足我们的口腹之欲,根本起不到治疗疾病的目的。

健康饮食更多的意义在于预防疾病,而不是说能依靠食物来治疗疾病。

饮食与高血压之间确实有很大的联系,主要是由于摄入了过多的钠盐。而花生不是高钠盐食物,所以也不大会导致血压升高。

#### ●生吃花生能养胃吗?

生花生中富含蛋白质和脂肪,能够中和胃酸,从而起到一定的缓解胃酸、腹痛的功效。

不过大量吃花生反而会引起消化不良。

其实,吃花生养胃完全没有必要,想要养胃,关键还是养成良好的生活、饮食、作息习惯,比如忌生冷、辛辣等刺激性食物、不暴饮暴食等。如果症状较重,需要及时就医,以免贻误病情。

#### ●醋泡花生能软化血管吗?

目前没有直接证据支持这一说法。

要想拥有健康的血管,规律运动、健康饮食、不抽烟以及保持合理体重才是正确的做法。

#### ●吃花生能补血吗?

人体造血过程中,需要铁、叶酸和维生素B12的参与。而花生中这些物质的含量很少或是没有,所以靠花生补血是靠谱的。

不少人还有个疑问:花生泡水掉色,是被染色了吗?

花生皮中含有“花青素”,遇水显示出红黄色,是一种正常现象。如果真的怀疑被染色了,可以用手去搓花生,如果手上染上颜色,才有可能是遇到了染色花生。

### 花生如何更健康

需要注意的是:一是花生的储存要得当,需放在干燥温暖的环境中;放在温暖潮湿处,花生容易滋生大量黄曲霉,而黄曲霉毒素是重要的致癌物质。二是要避免大量吃花生,花生中的植酸会妨碍锌、铁的吸收,同时,富含的油脂也会增加热量的摄入。三是不少人会对花生过敏,特别是婴幼儿。四是要注意制作方法。烤、炸、盐焗以及甜花生都不是很好的选择,不仅营养损失多,而且附着多量的盐、糖、油等物质。

那么,花生应该如何吃呢?水煮花生比较健康;熬粥、炖煮或者煲汤也是花生的推荐吃法。

蒙昌乐 李 鞍

总可以吧,这样不会对孩子健康有什么影响吧?从中医的角度来说,这也是不合适的。中医认为五脏中的心对应七情中的喜,孩子高兴的时候你去责骂孩子,孩子不但会伤心,而且真的会伤了他的“心”。

中医认为心为“神之主、脉之宗”。心的生理功能主要有两方面:一是主血脉,二是主神志,所以,孩子心情好的时候可以适时开导教育,但是绝对不能责骂,否则会损伤孩子的身心。

### 悲忧不责防伤肺

中医认为五脏中的肺对应七情中的悲,所谓“大悲伤肺”!人在悲伤忧愁时,可使肺气抑郁,耗散气阴,出现感冒、咳嗽等症状。中医认为肺主皮毛,所以悲忧伤肺,还可表现在某些精神因素所致的皮肤病上。情绪抑郁,忧愁悲伤可以导致荨麻疹、斑秃、牛皮癣等。家长朋友们想一想,孩子不高兴的时候已经很悲伤了,你再这么去责骂他,是不是更加悲伤了?

### 疾病不责防难愈

孩子生病的时候一些家长也会训责。比如有的家长会说:“跟你说过多少次了?病从口入,你就是不听!你看看你现在病成这个样子。简直就是活该!不听老人言,吃亏在眼前!”

前面我们谈到了六个不责的原因,试想一下,孩子生病的时候责骂尚且有如此多的健康隐患,孩子生病正气虚弱、抵抗力下降的时候又怎么经得起心灵的煎熬呢?这个时候责骂孩子不是让孩子病上加病吗?所以,希望家长在孩子生病时更多地给予温暖,而不是训斥。

### 孩子犯错了怎么办

指出不足,一起分析。指出学生或孩子的不足之处时,要十分准确地告诉他不足之处在哪里,而不是笼统地用“笨”“差”等词,应告诉他问题在哪里、该怎样解决。例如,孩子如果数学不是很好,就应该问他“你在学数学时,碰到的最大的问题是什么”,而不是说“你好笨,别人家的孩子数学考得这么好,你为什么不行”。

赞扬长处,鼓励改进。家长要细心地观察到自己孩子的长处,而不要盯着孩子的不足之处。可以通过赞扬他的长处,来鼓励他把短处也积极改进。最后需要特别说明的是,家长是孩子最好的老师!家长要以身作则,给孩子做好榜样。

蔡蕴琦 杨 璞

花 生 不 『 神 』 吃 要 有 度