

# 接种新冠疫苗,保护期只有半年?

眼下,新冠病毒疫苗正在大规模接种,但与新冠病毒疫苗相关的谣言也随之在网上流传起来,对此,郑州市疾控中心专家提醒,要从官方渠道获取正规信息,切不可轻信以下谣言:

**谣言一:**打完新冠病毒疫苗后,喝2000毫升的水,能避免不良反应。

**真相:**适量喝水是维持人体健康的前提,但与

接种疫苗的不良反应无直接关系。而且短时间内过量喝水,容易导致机体不适。

**谣言二:**打完新冠病毒疫苗后,不能运动,否则会降低机体免疫力。

**真相:**打完疫苗后可适度运动,不会降低人体免疫力。不过,还是建议避免剧烈运动,这样可以防止因运动过度导致身体不适。

**谣言三:**打完新冠病毒疫苗后,一周内不能喝咖啡、喝茶,不能吃海鲜、牛肉等。

**真相:**接种疫苗与饮食没有直接的关系,无论接种前还是接种后,都可正常饮食。不过为了保持身体健康,还是建议接种疫苗后不要饮酒,避免吃平常就容易导致过敏的食物。

**谣言四:**新冠病毒变

异了,疫苗可能白打了。

**真相:**从全球对新冠病毒变异的监测情况看,目前尚无证据证明病毒变异会使现有的疫苗失效。虽然病毒一直在变异,但到目前为止,它的临床特性并没有改变。

国产疫苗对部分国外变异新冠病毒仍有效果,即使预防轻症的保护效力有所降低,但预防重症的保护效力仍旧比较高。

总之,病毒变异是正常现象,不能因为病毒变异,就对疫苗接种没有信心。

**谣言五:**接种疫苗后,保护期只有半年。

**真相:**目前只有半年的疫苗接种后数据,而不是“只能保护半年”。

国家卫健委近日公布,目前通过接种者抗体水平监测,是6个月以上。这是目前监测到的抗体水

平时间,不代表免疫只有这些时间,并且,抗体也不是唯一衡量疫苗保护效力的指标。

目前关于疫苗的免疫持续性研究还在持续观察中。针对率先接种过疫苗的“先锋队”研究发现,接种者目前已经获得了9个月的抗体监测数据。而疫苗更长期的保护效果需要做进一步观察。

(据《大河报》)

## 湿气会对人体造成哪些危害?

近几年来,人们关注自身的健康方面,“湿气”渐渐变为众矢之的。湿气究竟是什么?湿气对人体有哪些危害?河南中医药大学第一附属医院脾胃肝胆病科外治室专家权春分来为大家科普下。

自然界中潮湿气候会造成湿气侵犯人体,现代人以肉食为主,或喜肥甘厚味,且室内久坐,长期缺乏锻炼,加之冷饮、非当令果蔬、熬夜等不利摄生因素,最终导致脾胃阳气受损,运化水湿能力下降,湿气就会在体内堆积。

湿气给人体增加的不仅仅是体重,还会引起多种疾病。湿气最容易渗透到身体的各个脏器、关节、肌肉、皮肤等。譬如痰湿积于肝胆,会造成口干口苦,头晕心烦、眼睛干涩等;痰湿积于脾胃,会造成腹部胀满、口臭,大便黏浊等;痰湿积于肺,会造成咽干痰黏、甲状腺结节等;痰湿积于肾,就会造成耳内潮湿、失眠健忘、头发易脱落等,另外痰湿积于关节处还会引发关节僵硬酸痛、韧带老化、腱鞘囊肿等;积于肌肉、皮肤,会造成身体困倦、皮肤发痒等。

除了避免坐卧湿地、防寒保暖外,平时的饮食要以清淡为主,水果蔬菜(选择时令果蔬)、谷物能起到淡渗利湿的作用。禽蛋、肉类、奶制品烹饪易少油、少糖、少盐。避免冷饮,多进行户外锻炼,适当发汗,帮助身体排出多余的湿气。

(据《大河健康报》)



## 山楂核桃饮补肺益肾

广州中医药大学第一附属医院药学部主管中药师许染推荐一款自制健康饮料——山楂核桃饮。取鲜核桃肉、鲜山楂各50克,蜜糖适量。将山楂放入锅中炒至焦黄,放凉备用。核桃肉与山楂加少量水在榨汁机中磨成浆备用。浆液加水至250毫升,小火煮开,不断搅拌,放凉后加入蜜糖即可。该饮品可补肺益肾、消食润肠,适合有冠心病、高血压、高脂血症及便秘的老年人群饮用。

(据《快乐老人报》)

## 慢病患者应该学点管理学

### ◎医者心

这个世界本来是纯天然的,一切自生自灭,但是人类希望世界成为他们喜欢的样子,所以才有了管理。管理学是一门大学问,人、财、事、物等都需要专门的知识与实践。

理财和老百姓最接近,是管理的一种。俗话说:你不理财,财不理你。而我们今天的主题是慢病,是一个健康话题。管理财富和健康这两个看似风马牛不相及的事情,有关系吗?当然有!

有一句话很“著名”:健康是1,其他的财富都

是0。只要有1在,后边的0越多越好。没了健康的1,一切都归零。所以,健康是财富,健康需要管理。

管理没有可以复制的绝招,但是有一些通用规则可以遵循。首先,管理者要理出来哪些事项是能管的部分,放弃那些无法干预的事项;其次是把理出来的事项进行分工和责任划分;随后是去分析影响结果的环节要素;最后才是集中精力去制定流程和规则等并进行管控。

糖尿病、高血压等慢性

疾病,往往要伴随患者一生。如果想预防糖尿病,需要分析十大风险因素:遗传、年龄、高热量饮食、运动减少、肥胖、饮酒过量、抽烟、精神紧张、睡眠减少和患有其他慢病(高血压、高血脂、冠心病等任何一个或几个)。其中,遗传和年龄无法管控;其他慢病要按照医生要求正规治疗;饮食、运动、睡眠、戒烟限酒等都需要自己管控,生活习惯越好,风险越小。

管理者都知道,投资的风险因素越多、越大,成功的可能性就越小。健康也一样,风险越多,健康越

是保障。

健康管理和理财相

似,需要你主动投入时间和精力。管理一个单位或企业是管理好别人,管理健康是管理好自己。只会管别人却放纵自己,最终可能是用你自己的健康为别人带来了财富。

我们一生都在为积累财富而东奔西走,而主动关注健康的人太少。生而拥有的这笔巨额财富不但需要我们关注,还要管理好。

文/田晨光

(作者简介:田晨光,教授、主任医师、研究生导师,郑州大学第二附属医院内分泌科主任。从医执教三十多年,擅长内分泌及代谢性疾病的诊治。)

## 体重逐年微增的人更易长寿

国际期刊《流行病学年鉴》日前刊登的一项研究成果称,美国科研人员通过追踪某城市两代居民数十年后发现,成年后。其实,此前也有类似说法——身材微胖的人更健康。为什么科学界都开始推崇“体重微增”“身材微胖”?

### 多项研究证实体重微增更好

美国科研人员发现,成年后体重正常并开始一直微增的,才是状态最好的。该研究调查了弗雷明汉心脏研究中心4576人及其3753名孩子的健康史,结果发现,拥有健康体重指数(体重除以身高的平方,体重以千克计算,身高以米计算)且逐渐增重,但从未达到肥胖程度的人,寿命最长。在成年后就已经肥胖,

但还继续增加体重的人,寿命最短。

此前,《新英格兰医学杂志》刊登的研究也证实,中、日、韩等东亚人的体重指数在22.6—27.4之间的,死亡风险最低。高于或低于这一范围的人,死于癌症、心血管病和其他疾病的风险都将增加。对照18.5—24的正常体重指数范围,微胖的人更健康。日本的研究也显示,与偏瘦的人相比,40岁时体重稍微超标的人能多活6—7年。与瘦弱的老年人相比,体重正常和身材微胖的人不易发生流感、肺炎等急性感染,外科手术预后效果也更好。

### 有些部位真该有点肉

什么样的体重微增才算“健康胖”?江苏省省级机关医院膳食营养科营养师

蔡晓真介绍,目前医学界并没有给“微胖”划定数值范围。不过,“健康胖”对不同位置有挑剔,比如腹部肥胖就很危险,容易带来多种疾病。而有的部位长点“肉”,会收获不少健康好处。

胸肌“厚”点,心肺更强。胸肌力量强的人,能为心脏提供强有力的外部支撑和保障。胸肌强壮,不仅可以加强血管弹性,还能帮助加速血液循环,增强心肺活力。

臀部“胖”点,血脂好。臀部脂肪属于好脂肪,可降低坏胆固醇水平。臀围大的人下身肌肉发达,出现血管硬化的风险会降低。

腿“粗”点,能减少患病风险。下半身较宽、上半身相对窄小、腿部较粗的人患心脏病、糖尿病等疾病的风险较低。

### 消瘦老人要健脾补虚

生活中,有些人不是不想胖,而是胖不起来。广州中医药大学第一附属医院治未病科主任陈瑞芳表示,有的人食欲旺盛、进食量多,但怎么也吃不胖,这类人或许同时伴有口渴心烦、口臭便秘、爱拉肚子等症状。从中医角度来看,此种消瘦大多是由胃火旺盛、脾功能减弱导致的。建议这部分人平时可适当用党参(或沙参)、淮山煲瘦肉汤来健脾。

此外,消瘦老人一般还有阴虚火旺的不适,平时可以适当多吃点百合、蜂蜜、乳品、鱼、苦瓜等来养阴补虚。虽然食疗似乎见效较慢,但坚持下来效果还是比较明显的,而且安全无副作用。

(据《武汉晚报》《扬子晚报》)