

谁能接种？到哪儿打疫苗？有不良反应咋办？——权威部门回应新冠病毒疫苗七大问题

哪些人可以接种新冠病毒疫苗了？到哪儿去接种？安全性怎样？定价如何？

针对公众关心的热点问题，国务院联防联控机制日前举行新闻发布会，来自国家卫生健康委等部门的相关负责人给出权威回应。

哪些人能打新冠病毒疫苗？

“冬春季季节到来之际，对部分重点人群开展新冠病毒疫苗接种工作。”国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班负责人、国家卫生健康委副主任曾益新说，后续争取做到高风险人群“应接尽接”，凡是符合条件者都能够按时接种。

国家卫生健康委疾控局负责人崔钢说，目前接种策略是“两步走”方案：第一步，主要针对部分重点人群，包括从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、生鲜市

疫苗怎么打、到哪儿打？

崔钢说，通常情况下，接种单位都是设在辖区的卫生服务中心、乡镇卫生院或者综合医院，已经要求各地把辖区内的接种点、能够接种疫苗的单位及时公布，包括地点、服务时间。

据介绍，如果涉及一些接种人员集中的单位，也会考虑设立一些临时接种点，上门去服务。同时，会通知相关单位或个人，到哪儿去打、什么时间去打，提前预约好。崔钢表示，公众可以咨询所在辖区地方卫生行政部门或疾病预防控制机构，也请大家关注相关信息发布平台。

打疫苗安不安全？

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、国家卫生健康委医药卫生科技发展研究中心主任郑忠伟说，7月份以来，在自愿、知情、同意的前提下，我国对高风险暴露人群进行了紧急接种，目前累计已经完成100多万剂次的新冠病毒疫苗紧急接种工作。经过严格的不良反应监测和追踪观察，没有出现严重的不良反应。

同期，用于紧急使用的灭活疫苗在境外开展Ⅲ期临床试验，到目前已累计有7.5万人、15万剂次人员的接种。研究表明，没有出现严重的安全隐患。

打完疫苗出现不良反应怎么办？

国家卫生健康委医政医管局监察专员焦雅辉说，目前我国疫苗观察到的常见不良反应主要包括头痛、发热，接种部位局部出现红晕或硬块，另外还有一些人咳嗽、食欲不振、呕吐、腹泻等。

据介绍，为做好新冠病毒疫苗接种的安全保障工作，采取了几个措施：一是要求接种点既符合接种条件，也要具备医疗救治条件；二是要求各地把接种单位划分为若干个区域，让二级以上综合医院负责责任区内若干个接种单位的医疗保障工作。也提醒接种者，要实事求是地向医务人员反馈身体健康状况，接种以后在接种点停留30分钟。

焦雅辉还表示，要区分接种疫苗的不良反应和偶合反应。偶合反应是指接种者恰巧处于其他一些疾病的潜伏期或发病前期状态，在接种时，这个疾病也巧合地同时发病了。这种情况跟疫苗接种、疫苗质量没有关系，不属于不良反应。

打完疫苗能管多久？

曾益新说，由于新冠病毒出现还不到一年，疫苗能提供多长时间的保护还不能下结论，但目前数据显示，疫苗保护期在半年以上是没有疑问的。

会不会要像流感疫苗一样每年打一次？曾益新说，因为流感病毒变异快，所以要随时调整疫苗，并非因为流感疫苗保护期是一年。按目前情况估计，半年或一年就要重新再接种的可能性不大。

疫苗如何定价？

郑忠伟对此表示，疫苗的价格首先是以企业为主体，但有几个原则还必须遵循，第一个是公共产品属性

的原则。既然是公共产品属性，最终定价的依据就是成本。

郑忠伟说，随着生产规模和使用规模扩大，疫苗价格会发生变化。一旦疫苗附条件获批上市后，会形成相应的价格机制。

接种后还需做好个人防护吗？

曾益新说，目前为止，没有任何疫苗的保护率能达到百分之百，因此，打了疫苗之后防护措施不减，才能更好保障安全。接种之后，还是要求大家继续维持个人防护措施，包括戴口罩、勤洗手、保持社交距离等好习惯。

崔钢说，做好个人防护，在前期新冠肺炎疫情防控过程中，包括疾病预防控制

制的长期实践中，都被证明是非常有效的。目前尽管是先为一部分重点人群安排了疫苗接种，其他暂时没有接种的群众也不用担心。

董瑞丰 沐铁城

健康喝汤，要避免五大误区



冬日里，一碗热气腾腾的汤总能让人从胃暖遍全身，幸福指数也会直线上升。但热汤虽好，若是喝汤的方式不对，也可能会带来伤害。且听营养科专家教你如何正确、健康喝汤。

成分：一碗汤营养有限

一碗汤下肚，甚是舒服。其实，如果仔细分析一碗汤的成分会发现，汤中99%的成分是水，另外1%的成分包含脂肪、蛋白质和少量的矿物质。因此，仅仅靠一碗“大补”的汤无法做到营养均衡。同时，一碗汤下肚会产生饱腹感，相对于平时，日常的蔬菜、碳水化合物和蛋白质的摄入就会相应减少。所以，平时喝汤时也要注意一日三餐，营养均衡搭配。

温度：勿过度追求热度

很多长辈常说“汤要趁热喝才美味”，但专家不建议过度地追求汤的“热度”。有研究表明，过烫的食物容易损伤口腔及食管黏膜，如果长期让黏膜处于受损伤的状态，容易诱发黏膜相关的癌前病变，增加患口腔癌、食道癌的风险。所以，汤的温度一般控制在60摄氏度以下为佳。另外，儿童的黏膜更加细嫩，汤的温度应再低一些。

时间：熬久了增加脂肪

熬骨头汤时，很多人都觉得熬得越久越好，煮上两三个小时，汤才更白更入味。其实，汤熬太久对口味的提升有限，但是熬久了，骨头汤中的嘌呤和脂肪确实会增加。如果大量牛饮，容易导致高脂血症、高尿酸血症，甚至诱发心脑血管疾病。因此，如果是蔬菜与海鲜搭配熬汤，建议控制在半小时以内；如果是肉汤、骨头汤，可适当延长时间。

调料：“灵魂”多了也不好

熬汤的时候，增加点食盐可以让汤更有“灵魂”。但如果摄入过多的食盐，容易导致血压上升，诱发高血压以及心脑血管疾病。世界卫生组织建议，健康成人每人每天食盐摄入量不要超过5克。有调查显示，中国居民目前每人每天食盐的实际摄入量远远高出世界卫生组织的推荐量。因此，平时要注意放盐的量一定要控制得当。

速度：喝太早影响消化

虽说饭前喝汤有利于增加饱腹感，减少人们后期食物的摄入，但是如果喝得太快，未必是好事。短时间内大量水分进入胃肠道后，会对消化液起到稀释作用，从而对后面的食物消化产生不利影响，因此，快速牛饮容易冲淡胃酸，对消化道疾病产生促进作用。另外，由于人饱腹感的信号传输给大脑总会有所“延迟”，所以有时候放慢吃饭的速度，也可以有效减少食物的摄入量。喝汤时还是建议尽量放慢速度，控制汤量，每次一碗为佳。

王倩

冬季咳嗽久治不愈 警惕支气管结核

冬季呼吸道疾病高发，许多老人出现咳嗽、气短等症状，往往会当作气管炎治疗。专家提醒患者，咳嗽迁延不愈时应提高警惕，及早排查支气管结核。一旦确诊，要尽早治疗、规律用药、完成疗程，避免给身体带来不可挽回的损害。

结核病防治专家刘红艳表示，支气管结核起病缓慢，症状缺乏特异性，患者多以咳嗽、咳痰常见，早期胸片可能无异常，容易漏诊或误诊为气管炎、支气管炎。“虽然支气管炎和支气管结核病变部位都在支气管，但病因有很大区别。”刘红艳说，支气管炎多由普通病毒或细菌感染引起，患者治疗后症状很快可以缓解。支气管结核则是发生在气管、支气管黏膜和黏膜下层的结核病，以中青年多发，近年来老年患者有增加趋势，对人体的危害非常大。

刘红艳介绍，目前临床上把支气管结核分为充血水肿、溃疡坏死等6个类型，在服用抗结核药物的同时，往往还要联合使用针对支气管结核的介入治疗方法，治疗难度比较大。早期轻症患者也需要一个月左右的规范治疗，病情才能控制。她提醒患者，咳嗽迁延不愈时应提高警惕，及时做气管镜排查支气管结核。

商娟