

# 如何科学选择呼吸道传染病疫苗？

国家卫生健康委近日召开新闻发布会，介绍时令节气与健康(霜降)有关情况，并答记者问。会上，安徽省疾病预防控制中心主任医师吴家兵称，当前，可以预防呼吸道传染病的疫苗种类很多，包括流感疫苗、水痘疫苗、肺炎球菌疫苗。应当根据不同人群的健康状况、年龄特点以及暴露的风险，科学选择接种，做到“分类施策，愿种尽种”。

吴家兵表示，对于儿童和青少年，免疫系统尚未发育完全，是呼吸道疾病的高发人群。适龄对象除了要完成国家免疫规划疫苗，比如麻腮风疫苗，含百日咳成份疫苗、流脑疫苗这些疫苗的接种以外，建议6月龄以上的儿童和青少年每年都要接种流感疫苗，还建议儿童按照免疫程序完成肺炎球菌疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、水痘疫苗等疫苗的接种。

对于成年人，特别是医务人员、教师、公共服务行业从业者以及一些有基础疾病的人，建议每年都要接种流感疫苗，并且根据健康状况接种肺炎球菌疫苗。一些慢性病患者，比如糖尿病、慢阻肺、心血管疾病患者，感染呼吸道疾病病原体后容易发生重症，更要优先接种。

对于老年人群，由于免疫力下降，且大部分伴有基础性疾病，易感染流感和肺炎等呼吸道疾病，是感染后造成重症和死亡的高危群体，建议每年接种流感疫苗，同时也推荐接种肺炎球菌疫苗，以降低肺炎以及住院的风险。

吴家兵称，总体来看，疫苗是预防呼吸道传染病最经济、最有效的措施。公众应该结合个人的健康状况和接种禁忌，及时接种相关的疫苗。来源：中新网



握固、叩齿、咽津、鸣天鼓，被历代医家视为“养生四宝”。它们并非一法通用，而是如同四位各有所长的良医，守护人体的不同“要塞”。

**握固，固护元气之根。**操作方法是：双手拇指内扣于无名指指根处，其余四指握住拇指，力度适中，持久为佳。行走、静坐、休息时皆可练习。拇指根部为手太阴肺经的鱼际穴区域，四指握其上有有助于收敛、固护人体宝贵的精气神，减少耗散，尤其对肾气不足导致的腰膝酸软、精神疲惫有益。握固还体现了中医理论中的“肝主握”思想，经常锻炼有助养肝。又因肝主疏泄，可调畅情志，故握固还能助人心神安宁，缓解紧张焦虑。

**叩齿，强健肾气之表。**操作方法是：口唇轻闭，上下牙齿规律、轻柔叩击，发出“咯咯”声。每次做36下，以清晨、睡前两个时间段为佳。肾主骨，齿为骨之余，叩齿直接振动牙根及颌骨，能激发肾气、强健骨骼，肾气充盈则牙齿坚固、咀嚼有力。另外，口腔与足阳明胃经相连，叩齿可活跃口腔周围经络气血，改善牙龈健康、促进消化液分泌。从现代医学角度看，叩齿能增强牙周组织血液循环，锻炼咀嚼肌群，维护牙齿稳固，对预防牙齿松动、牙龈萎缩有积极作用。

**咽津，灌溉脏腑之田。**操作方法是：舌在口腔内轻柔搅动，待津液满口，分三次缓缓咽下，想象将其送至脐下丹田。咽津随时可做，尤以叩齿后津液增多时为佳。唾液被中医誉为“金津玉液”，是由肾精所化，经脾胃运化而成。咽下此津液能回补肾精，并直接滋养脾胃、润泽五脏六腑，对阴虚火旺导致的口干咽燥、虚烦失眠有缓解作用。现代医学认为唾液中含有多种酶(如淀粉酶)、免疫物质(如溶菌酶)、生长因子等，吞咽唾液不仅帮助消化，更有助于保护消化道黏膜、调节口腔微环境。

**鸣天鼓，醒脑通窍之功。**操作方法是：双手掌心紧捂双耳，十指抱于后脑，食指叠于中指之上，稍用力下滑弹击后脑勺(风池穴附近)，耳中可闻“咚咚”如鼓之声。建议弹击震动直接作用于耳窍及周围经络，促进耳部及后脑血液循环，有聪耳明目之效，对神经性耳鸣、听力下降、脑疲劳有一定辅助治疗作用。另外，该动作直接刺激风池穴，能缓解头部昏沉、帮助驱散风邪。

以上四个方法可依次练习，比如晨起先叩齿咽津，再进行鸣天鼓提神醒脑，日常行走静坐可随时握固守神。它们作用层面不同，却能协同增效。需要提醒的是，养生非一日之功，细水长流方能奏效。锻炼时应注意个体差异，如牙齿松动者叩齿宜极轻，中耳炎急性期暂缓鸣天鼓。

来源：生命时报

## 喝醋能软化血管？ 这些健康误区一定要告诉家人

国家卫生健康委10月27日举行新闻发布会介绍时令节气与健康有关情况。

中国中医科学院西苑医院主任医师孙林娟介绍，霜降进补的目的是为身体安然度过寒冬打下坚实基础。中医认为“脾胃是后天之本，气血生化之源”。任何有效的进补，都依赖于一个强健的脾胃来吸收运化。要养护好脾胃，让它能顺利将食物精华转化为滋养全身的气血。过于滋腻的饮食会加重脾胃的运化负担，增加脑血管意外的风险。

对于脑血管病患者，推荐性质平和的食材，如鸡肉、鸭

肉、深海鱼肉等，并搭配黑木耳、香菇、姬松茸等菌菇类食材。这些食材不仅能补益气血，本身又富含膳食纤维和多种活性物质，具有活血、化痰、降脂的作用。

“喝醋能软化血管”是一个误区。我们饮用的食醋进入消化系统后，最终代谢为二氧化碳和水，根本不可能以原状态进入血液，更无法直接“溶解”或“软化”动脉粥样硬化斑块。长期过量喝醋，反而会刺激胃黏膜，诱发或加重胃炎、胃溃疡，影响钙等矿物质的吸收代谢，对骨质疏松患者尤其不利。

来源：光明网

### 横扫痘痘 干了这杯『灭火茶』

脸上痘痘反复发作，口气重，咽喉肿痛？这可能是体内“火气”太旺了！熬夜、压力大、爱吃辛辣油炸食物，都容易让身体“上火”，痘痘就成了最明显的表现！

**长痘多因体内有“火”**

**肺火** 常见于额头长痘，多与呼吸系统问题、压力大有关。

**胃火** 常见于口周、鼻子周围长痘，多与饮食不节、爱吃辛辣油腻有关。

**肝火** 常见于两颊长痘，多与情绪不畅、熬夜有关。

**清火祛痘茶配方** 这款代茶饮清热解毒

金银花5克——清热解毒、疏散风热，金莲花3克——清热消肿、解毒利咽，蒲公英3克——清热解毒、消肿散结，连翘3克——清热解毒、散结消肿，薄荷2克(可选)——疏风散热、清利头目，甘草2克(可选)——调和诸药、清热解毒。将所有药材放入杯中，冲入300ml沸水，盖上盖子焖泡10-15分钟，待温度适宜后饮用，可反复冲泡至味淡。

此茶具有清热解毒，消肿散结的功效，特别适合因火热内盛引起的痘痘、咽喉肿痛、口舌生疮等症状。

**茶水虽好也非人人适合**

**适宜人群** 湿热体质、长红肿大痘，伴有咽喉肿痛、口干口苦者。

**禁忌人群** 孕妇、脾胃虚寒者、经期女性不宜饮用。

**温馨提示** 此方为清热泻火之品，不宜长期服用。若痘痘问题严重，建议咨询专业中医师辨证施治。

来源：人民网

### 霜降宜平补 两膳御秋寒



“霜降时节养生应‘平补润燥、健脾暖中’。”河南省洛阳新里程医院中医科中医师黄宗梅说，她推荐两款应季药膳，帮助大家平稳过渡至冬季。

**山药桂圆炖鸡**

食材：山药200克、桂圆肉20克、鸡肉300克、枸杞10克、生姜3片、盐适量。

做法：1. 鸡肉切块，焯水去血沫；山药去皮切段；桂圆、枸杞洗净；2. 砂锅中加清水1500毫升，放入鸡肉、姜片，大火煮沸后转小火炖40分钟；加入山药、桂圆，续炖30分钟至山药软糯；3. 放入枸杞再煮5分钟，加盐调味即可。

功效：温中益气，滋阴润燥。

**南瓜百合燕麦粥**

食材：老南瓜200克、干百合15克、燕麦片50克、粳米30克、冰糖少许。

做法：1. 南瓜去皮切小块；百合提前浸泡20分钟；粳米淘净；2. 锅中加清水1000毫升，放入粳米、南瓜，大火煮沸后转小火煮30分钟；3. 加入百合、燕麦片，续煮15分钟至粥体稠糯；加少许冰糖搅拌至溶化即可。

功效：润肺生津，健脾和胃。

黄宗梅提醒，霜降进补宜平缓，不宜大温大热。若肠胃虚弱，可多加山药、南瓜；若燥咳明显，可增百合、燕麦。药膳虽好也需因人而异，体质偏热者应减少桂圆用量，适量即可。

来源：洛阳晚报