



天气虽热 但口罩先别摘

要不要打疫苗? 应该什么时候打?

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏:要! 今年!

为什么建议打疫苗? 张文宏表示, 如果不经非常严格的公共卫生管控或疫苗接种, 疫情不会自行在世界上消亡。“很多人觉得国内疫情管控得很好, 没有紧迫性, 但我们必然会面临世界重新打开时的风险。全球各国会陆续打开国门, 我们打疫苗的紧迫性也会越来越高。在此之前, 我们迫切需要完成接种以应对输入性风险。”

在什么时候完成新冠疫苗接种比较合适? 张文宏建议, 今年之内, 如果有机会就可以去打。因为随着时间的推移, 接种可能出现拥挤现象。“现阶段年轻人把疫苗打好, 就是对家庭、对国家的贡献。中国的疫苗运输方便、安全性高, 非常有利于全民接种。”

相关链接

中国工程院院士、军事科学院军事医学研究院研究员陈薇表示, 目前市场上有两大类疫苗, 一个是灭活疫苗, 一个是腺病毒载体疫苗。目前国内有4款自主研发的新冠疫苗获批上市, 其中包括3款灭活疫苗(国药集团2款、北京科兴1款); 1款腺病毒载体疫苗(由康希诺与陈薇院士团队共同开发研制)。

灭活疫苗和腺病毒载体疫苗有何不同?

灭活疫苗是一种经典的疫苗形式, 是将体外培养的新病毒“杀死”并纯化, 被灭活后的病毒没有致病能力, 但仍然可以刺激机体产生免疫反应, 使体内产生抗体。灭活疫苗具有很好的

为什么欧美先给老人接种新冠疫苗?

张文宏指出, 疫苗注射有一个整体原则——高危人群先打, 这样保护的效率会更高。“在疫情较为严重的欧美等国, 老年人是绝对高危人群。而在中国, 因为现在基本没有本土病例, 散发病例基本上都跟输入性疫情有关, 也就意味着海关、冷链、医务人员、宾馆服务人员、公交司机、船员等是高风险人群。这些人群如果都接种了疫苗, 就为输入性疫情提供了很好的屏障。”

什么时候才能摘口罩?

张文宏: 今年年底想彻底摘掉口罩非常困难。

“在疫苗得到普遍接种之前, 对于口罩的要求始终存在。将来在群体免疫建立以后, 新冠肺炎发病率就会非常低, 那时我们对口罩的依赖性肯定会随之下降。”张文宏表示, “在今年年底想要彻底摘掉口罩非常困难, 明年在大家疫苗接种

种情况非常好的情况下会有机会。”

他指出, 疫苗只是保证疾病在本地区不会造成暴发, 但无法给个体提供100%的保护。“只有将来做好疫苗普遍性接种, 同时国际疫情出现大幅度下降, 在这两个条件都达到的时候, 我们也许就能摘下口罩了。这个趋势预计在明年下半年我们就会逐步看到。”

有些人怕自己得新冠肺炎而吃中药, 有必要吗?

全国人大代表、中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼表示, 中药是起到调节身体状态的作用, 让自己的身体抵抗力变强去战胜疫病, 主要是调理功能。如果自己的身体状态本身还不错, 就没有必要吃中药。

有人说得了新冠肺炎现在已经恢复的中国患者, 比国外的患者后遗症要弱, 是这样吗?

“确实如此。”张伯礼表示, 我国的患者长期症状出现的发生率和程度都比国外要轻, 但具体原因尚不明确, 目前也正在研究中。

关于疫苗的那些事

安全性和有效性, 目前在其他病毒的疫苗制作中已经得到了广泛的应用。

腺病毒载体疫苗属于新型疫苗中的载体疫苗, 它是将病毒的核酸片段装到经过安全处理的腺病毒身上, 再注射到人体内。注射后, 免疫系统会识别出这个病毒抗原, 激活机体免疫反应获得免疫力, 可以最大限度地发挥病毒核酸的抗原活性, 激发身体的免疫作用。

中国疫苗行业协会会长封多佳表示, 两种疫苗在原理、制备方法等方面都不相同, 但最终的免疫效果是一样的。

不同新冠疫苗有何区别?

国药集团北京生物疫苗是首家获批的国产新冠病毒灭活疫苗, 该疫苗第一针接种10天后可产生抗体, 接种两到四周后接种第二针, 两针注射后, 再过14天, 可产生高滴度抗体, 形成有效保护。

康希诺生物股份公司重组新型冠状

病毒疫苗(5型腺病毒载体), 是目前国内唯一采用单针免疫程序的新冠疫苗。康希诺生物在公告中称, Ⅲ期临床试验期中分析数据结果显示单针接种疫苗28天后, 疫苗对重症新冠肺炎的保护效力为90.07%, 总体保护效力为68.32%。

个人可否自由选择接种?

疫情防控健康服务热线的工作人员表示, 目前尚不能跨区登记或自费自由选择接种, 因私出国工作、学习人员如需提前接种, 可持有效证件和相关证明到居住地所在街道镇进行审核登记, 因公出国者可到单位所在街道镇进行审核登记。

北京佑安医院感染科副主任医师李侗建议, 不必刻意挑选或等待某一种疫苗。“我们应该建立尽快接种、尽早接种的观念, 只要身体条件符合, 有什么打什么, 尽快建立免疫屏障。” (本报综合)



科学辟谣

Wi-Fi不会影响胎儿发育

■ 张 蕴

流言: Wi-Fi辐射影响胎儿发育。

真相: 对人体的影响可忽略不计。

辐射就是辐射源发送的能量, 我们每个人都是辐射源, 也都接受着来自宇宙的辐射。日常人们所说的辐射, 通常是指人造辐射, 人造辐射又分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射一般出现在医疗环境中, 如拍摄X光片时就会产生电离辐射。而手机、Wi-Fi、微波炉等产生的辐射, 都属于非电离辐射, 能量均比电离辐射低。

“实际上, Wi-Fi辐射很小, 很

难对人体健康造成危害。”重庆大学通信工程学院教授、博士生导师贾云健说, 实验证明, Wi-Fi的功率很小, 其产生的辐射甚至比手机还要小得多, 只要是符合国家标准并且由正规厂家生产的, 就不会对人体的健康造成影响。

贾云健还表示, Wi-Fi的穿透力较弱, 而且随着距离的增加, 信号减弱, 辐射也会进一步降低, 几乎可以忽略不计。并且, 目前没有任何科学证据可以证明Wi-Fi会影响婴儿发育, 要想生一个健康的宝宝更需要的是戒烟戒酒、多锻炼身体。



生活厨房

板栗烧鸡

■ 郑 佳

材料: 鸡肉500g、板栗235g、姜2片、八角2个、干辣椒2个、冰糖7g、花椒2g、葱花2g、生抽5mL、料酒3mL。

做法:

1. 鸡肉洗净切小块。
2. 热锅中倒入食用油, 放入鸡块翻炒至鸡皮中的油渗出。
3. 锅中加入生抽、料酒炒香后再加入姜、干辣椒、八角、花椒、冰糖, 翻炒均匀后加入小碗清水, 大火煮开后转小火煮30分钟。
4. 板栗洗净剥壳, 倒入锅内, 继续煮30分钟至板栗酥软, 开盖收汁后盛出, 撒上葱花即可。

