

## 阻击战 我行动



目前,全国大部分地区已经恢复了儿童预防接种工作,各地市民群众可以通过预约的方式前往所属社区卫生服务中心为孩子接种疫苗。

北京市朝阳区南磨房社区卫生服务中心保健预防科副科长陈聪颖介绍,社区卫生服务中心会根据预约者的接种情况,安排接种时间,一般会优先补种,保证因为受疫情影响迟种疫苗儿童的接种进度。

图为4月21日,在南磨房社区卫生服务中心保健预防科,一名儿童正在接种疫苗。

图/孙建明

## 及时接种疫苗,共筑健康屏障

4月25日是“全国儿童预防接种日”,今年的主题是“及时接种疫苗,共筑健康屏障”。

在新冠肺炎疫情防控的特殊时期,大家对疫苗的作用有了更深刻的认识,对疫苗在阻断传染病传播、保障人民群众身体健康和维护公共卫生安全作用方面,比以往了解得更深入。

疫苗接种是预防控制传染病最经济和最有效的措施。但疫情期间,尤其是疫情严重期间,疫苗接种工作受到了比较大的影响。现在可以正常接种疫苗了吗?

### 全国疫苗接种工作已陆续恢复

“我女儿2岁半,已经漏掉两次疫苗接种了。”王女士说,她没有料到新冠肺炎疫情会持续这么久,“主要是不敢带孩子去医院。”

刘先生有个8岁的儿子,他说自从孩子上幼儿园以后,接种疫苗都是由幼儿园和学校组织的,现在学校停课,他不知道怎么带孩子去接种疫苗。

中国疾病预防控制中心免疫规划中心主任尹遵栋介绍,目前,全国各地的疫苗接种工作已经陆续恢复,大家可以通过所在地相关部门的网站、电话、手机APP等,为孩子预约接种疫苗。

尹遵栋介绍,国家制定的儿童疫苗免疫程序是

有科学依据的,只有按照规定的时间、规定的要求接种,才能有效地保障孩子身体健康。

面对今年新冠肺炎疫情的影响,此次全国儿童预防接种日的主题定为“及时接种疫苗,共筑健康屏障”,提醒全社会注意按时接种疫苗的重要性,倡导群众按时为孩子接种疫苗。

尹遵栋说,每年4月的最后一周还是世界卫生组织倡导的“免疫周”,他呼吁社会各界加大对疫苗以及预防接种工作的重视,不仅孩子们要按照免疫规划及时接种疫苗,成年人也要及时接种相关疫苗。

### 我国预防接种工作成绩显著

近日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,国家卫生健康委疾控局监察专员王斌在回答记者提问时说,近年来,我国不断增加免疫规划疫苗的种类,目前适龄儿童可以免费接种的疫苗有15种,可以预防15种传染病。

王斌介绍,2019年我国免疫规划疫苗接种率一直在90%以上,之所以能有这么高的接种率,有赖于我国建立了一系列的制度保障。比如,我们建立了覆盖国家、省、市、县的4级免疫规划监测管理体系,同时还建立了县、乡、村的3级预防接种服务网络。

目前30个省(区、市)免疫规划信息系统基本上

已经和国家的信息平台对接,也已经和疫苗电子追溯的协同平台完成了对接。这样一系列制度的建设,对于保障预防接种工作的顺利开展发挥了至关重要的作用。

近年来,我国通过大量的免疫接种工作,消灭了脊髓灰质炎;通过乙肝疫苗,摘掉了乙肝大国的帽子。2019年,在全球有多个国家暴发麻疹疫情的情况下,我国麻疹的发病率降到了历史新低。

王斌说,我国预防接种工作的显著成绩,离不开广大人民群众的支持,离不开公众、媒体和社会各界对预防接种的大力宣传。

文/席念楚



扫码了解更多信息



## 疫情关切,权威回应

### 离开武汉人员哪些可以正常复工复产

国家卫生健康委:对于离开武汉前接受过检测的人员,到达目的地后,满足以下任意一个条件即可正常复工复产:一是持有到达目的地前7天内核酸检测阴性结果证明;二是持有既往血清特异性IgG抗体检测阳性证明;三是能够出示包含以上检测结果信息之一的健康通行码“绿码”。

### 个人向境外邮寄自用医疗物资,需要进行检验吗

国务院联防联控机制发布会:商务部、海关总署和国家药品监督管理局联合发布的《关于有序开展医疗物品出口的公告》以及海关总署公告,都是针对出口货物的规定。对于个人通过邮寄、快递渠道寄递出境的自用物品,在规定限值内不属于出口货物,不需要按照公告的要求提供医疗器械注册证书或进行商品检验。海关总署会同有关部门保障寄递渠道畅通,保证快速通关。

### 国际机票可以换票吗

民航局:已下发通知,要求航空公司在国际航线“五个一”疫情防控政策实施期间,要加强国际机票销售渠道管理,对国际机票全部采取直销

模式。同时,对已由代理企业销售的国际机票要加强管控,严禁换票,订座及购票后禁止更改旅客姓名,以杜绝中间环节倒票、炒票行为。

### 旅客发现机票价格违法,怎么办

国务院联防联控机制发布会:旅客要通过航空公司的官方网站、呼叫中心、手机App等直销渠道购买机票,并保留好有关凭证,避免上当受骗,如发现价格违法违规,应及时向国家有关部门投诉举报。民航局将会同市场监管部门依法严肃查处国际运价违法违规行为,并依据《民航行业信用管理办法》实施信用惩戒。

### 哪些群体被纳入创业担保贷款支持范围

财政部、人力资源和社会保障部、人民银行:一是受疫情影响较大的批发零售、住宿餐饮、物流运输、文化旅游等行业暂时失去收入来源的个体工商户;二是贷款购车专门用于出租运营的个体户;三是贷款购车加入网络约车平台的专职司机;四是符合条件的出租车、网约车企业或其子公司;五是对已享受创业担保贷款贴息政策且已按时还清贷款的个人,在疫情期间出现经营困难的,可再次申请。

整理/钱晓葵

## 地方新闻

### 甘肃天水 开展疫情防控进校园工作

近日,甘肃省天水市秦州区卫生健康局针对校园新冠肺炎疫情防控的重要性和特殊性,精心组织各镇卫生院,全力配合辖区中、小学,积极开展校园疫情防控培训指导和卫生监督等新冠肺炎疫情防控工作。

据悉,秦州区各镇卫生院纷纷与辖区学校密切协作,为辖区学区或中学的教职工、学生专题做新冠肺炎疫情防控知识培训。严格按照校园疫情防控方案,科学指导师生做好个人防护和校园消杀,全力做好开学

后校园疫情防控。部分卫生院还派出人员,配合学校每天上学时为学生进行体温监测,对校园环境进行监督,积极努力为同学们创造一个卫生、健康的良好学习环境。部分卫生院在培训期间向每名学生发放了一份新冠肺炎疫情防控科普知识宣传单。据统计,目前已为秦州区18所中小学的约1400多名师生进行了校园新冠肺炎疫情防控专题培训和指导,校园疫情防控培训指导工作正在深入进行。

文/通讯员 孙涛

### 陕西汉中 对口帮扶,提升贫困县医疗服务能力



图为专家组成员深入镇巴县中医院开展教学查房。

近日,陕西省中西医结合医院暨西安市第五医院专家组一行8人到汉中市镇巴县中医院开展2020年对口帮扶工作。省院专家组成员、镇巴县卫生健康局代表、县中医院领导班子全体成员及相关职能科室负责人参加了座谈会。会后,专家组还深入各个科室进行指导。

据了解,自从2017年11月陕西省中西医结合医院与镇巴县中医院签订健康扶贫对口帮扶协议和凤

湿免疫病医疗联合体联盟协议书以来,双方紧密合作,以上带下,有力推动了深度贫困县级医院医疗卫生帮扶工作,进一步提升了镇巴县中医院的医疗服务能力。通过对口帮扶工作,使省级医院优质医疗资源向贫困县下沉,破解镇巴县医疗卫生资源匮乏、技术力量薄弱、管理水平滞后等突出问题,真正实现老百姓大病不出县的目标。

文并图/通讯员 魏剑

### 安徽合肥 发挥村卫生室“前哨”作用

日前,安徽省合肥市肥西县卫生健康委全力提升村卫生室服务职能,不断发挥村卫生室在实现健康脱贫中的“前哨”作用,新建30多个村卫生室,确保该县一个行政村一个卫生室。

此前,肥西县多地村级卫生室设施简陋,村民看病难、看病远,但随着重点推动村级卫生室规范化建设,目前,除乡镇卫生院所在地的村和街道社区,全县210个行政村已建成规范化村卫生室210多个,建成率达100%。而且,肥西县

村级卫生室都按照统一标准建设,新建的面积在100平方米以上,改建的也在60平方米以上。村级卫生室内,诊断室、治疗室、处置室、留观室、药房等一应俱全,村民在村里就可享受良好医疗服务。

近期,肥西县卫生健康委还着力培训村卫生室医生能力,推行“互联网+健康”信息化建设,积极开展家庭医生签约服务,打通了省—市—县—乡—村五级健康脱贫服务网络的最后一环。

文/束林

## 国际疫情快讯

### 中国援助伊拉克第三批防疫物资抵达

为支持伊拉克政府抗击新冠肺炎疫情,中国援助伊拉克的第三批防疫物资4月20日运抵巴格达国际机场。据介绍,这批防疫物资由中国国家国际发展合作署援助,主要包括口罩、防护服、护目镜和核酸检测试剂盒等。

### 德国部分商铺重新开业

德国新冠肺炎疫情“得到控制”,一些商铺在关闭1个月后获准重新开门营业。德国政府允许建筑面积不超过800平方米的中小型商店自4月20日起重新开业。但16个州“解封”时间和程度将略有差别。禁止两人以上聚集和在公共场所与他人保持1.5米以上距离的规定仍然有效;文化场所、酒吧、休闲中心和美容院仍将暂时关闭;8月31日前仍禁止举办音乐会和足球比赛等大型公共活动。

## “两癌”筛查

### 贵州黔东南凯里市 启动2020年“两癌”免费筛查工作

为进一步提高农村妇女宫颈癌和乳腺癌早诊早治率,减少因病致贫、因病返贫现象,日前,贵州黔东南凯里市2020年“两癌”免费筛查工作已全面启动。

宫颈癌和乳腺癌已成为威胁女性健康的两大“杀手”,组织广大适龄妇女开展“两癌”筛查,是保障妇女健康权益,提高宫颈癌和乳腺癌的早诊早治率,降低“两癌”死亡率,提高广大妇女健康水平的重要途径。据凯里市妇幼保健院相关负责人介绍,年龄在35周岁至64周岁之间的妇女均可接受免费筛查,今年计划完成宫颈癌2.5万人和乳腺癌1.8万人的筛查任务,目前每天检查人数均超百人。

据悉,凯里市还将“两癌”纳入农村建档立卡贫困人口大病集中救治范围,并建立了较为完整的“两癌”数据库,共为70名贫困妇女争取了“贫困母亲两

### 美国允许部分进口商推迟缴税

美国财政部与海关和边境保护局于4月19日联合发布一项临时规定,允许新冠疫情期间面临“严重财务困难”的进口商推迟90天缴纳部分种类关税和税费。但美国政府颁布的反倾销和反补贴关税、美国贸易法“201”“232”和“301”条款下加征的惩罚性关税并不受这项规定影响。

### 韩国中小学“线上”开课

为防控新冠病毒疫情,韩国中小学延期开学。截至4月20日,韩国大约540万中小学生已陆续回归“学校”生活,只不过是“线上”学校。按照韩国政府制定的“三步走”开学方案,小学一至三年级4月20日正式线上开课,成为第三批也是最后一批开学的群体。此前,中小学其他各年级已陆续开学。

整理/郭辰辰



图为当地妇女排队进行宫颈癌检查。

癌救助项目基金”70万元,有效遏制因病返贫、因病致贫的现象发生,极大地保障了农村妇女身心健康。

文并图/通讯员 罗勇



河南省召开“2020全省卫生健康工作会议”

# 补短板强弱项,筑牢中原健康防线

2020年是全面建成小康社会的决胜之年,也是“十三五”规划收官之年。今年河南省卫生健康工作将从哪些方面发力?4月17日,2020年全省卫生健康工作会议在河南省郑州市召开,会议全面贯彻落实全省卫生健康大会精神,对今年及下一阶段工作进行了安排部署,要进一步补短板、强弱项,着力攻坚克难,推动健康中原建设向更高水平迈进。

## 高质量完成健康扶贫任务

过去的一年,河南省聚焦“基本医疗有保障”,开展突出问题“清零行动”,实现贫困人口基本医保覆盖率、家庭医生签约服务率、贫困村卫生室和合格村医覆盖率“三个100%”,贫困人口医疗费用报销比例、县域内就诊率“两个90%”。2019年,河南省因病致贫人口脱贫36.58万人,占全省脱贫人口的53.1%,健康扶贫取得决定性成效。

会议指出,今年要坚持精准施策,确保全省剩余35万贫困人口能看得上病、看得起病、看得好病,确保52个贫困村每个村都有1所标准化村卫生室和1名合格村医;加大督查力度,对全省20个重点县挂牌督战,所有问题上半年全部



资料图片:河南省郑州市机场海关工作人员正在进行卫生检疫工作。

整改落实到位;建立健康扶贫规范化制度化长效机制,从源头上预防因病致贫。

## 提高健康素养筑牢健康防线

今年,河南省将以此疫情防疫为契机,构建“两建三融四行动”工作格局,确保全省居民健康素养水平达到20%,2022年达到22%。

“通过大力开展健康教育,培养健康的生活方式,把疫情防控中形成的良好

卫生习惯和健康生活方式固化下来、延续下去。”河南省卫健委相关负责人说。

筑牢健康防线,有效防范公共卫生安全风险。进一步加快补齐公共卫生制度短板,提高应对重大突发公共卫生事件的能力水平。该负责人介绍:“依托省、市实力较强的综合医院建设传染病医院,二级以上综合医院建设独立的公共卫生医学中心(科),推动公共卫生服务与医疗服务高效协同、无缝衔接,完善

分级、分层、分流的重大疫情救治体系。”

照护“一老一小”关注重点人群  
随着河南省人口老龄化不断加剧,老年人对健康管理、医疗服务的需求不断增长;同时,二孩政策放开后,婴幼儿的照护成为很多家庭面临的问题。

今年,河南省将继续推动老年健康管理服务体系、老年医疗服务体系、老年医疗保障体系和医养结合服务体系建设,开展老年友善医疗卫生机构示范创建,完善老年健康服务机制。

省卫健委相关负责人介绍:“在婴幼儿照护方面,落实托育机构登记和备案管理办法,发展多种形式的托育服务,支持社会力量开展普惠性托育服务,每个省辖市、省直管县(市)建立1-2家示范性托育服务机构。”

持续实施妇幼健康服务能力提升、母婴安全行动,将新建县级标准化危重孕产妇救治中心和危重新生儿救治中心各20个。

“将开展妇女‘两癌’筛查140万人,免费产前筛查覆盖率达55%以上,新生儿‘两病’和听力筛查率达90%以上。”这位负责人说。

来源/河南省人民政府官网

## 爱国卫生运动

### 辽宁以“五个到位”为着力点开展活动

按照全国爱卫办统一部署,辽宁省爱卫办将爱国卫生月活动与全省疫情防控工作紧密结合,以“五个到位”为着力点,在全省开展了第32个爱国卫生月活动。

一是部署到位,辽宁省疫情防控指挥部下发通知,在全省范围内组织开展“共筑防线,同心抗疫——爱卫再行动”活动,根据本省实际,将疫情防控与6项主题活动相结合。二是宣传到位,开展“我为爱卫代言”活动,制作短视频进行广泛宣传,共征集来自社会各界的短视频113条。利用媒体资源持续开展爱国卫生月宣传。三是引导到位,开展“文明餐

桌”宣传活动,倡导全社会使用“公筷公勺”,坚持“光盘行动”;与媒体共同录制专家访谈,引导群众从饮食习惯入手,提升健康生活方式理念。四是发动到位,加强在复工复产复学过程中,群众应知应会的卫生防病知识和心理调适内容的宣传普及。五是落实到位,省爱卫办与省卫生健康委联合印发了《关于开展全省“抗击新冠肺炎疫情,卫生监督系列专项行动”重点场所爱国卫生“蓝盾”专项检查的通知》,加大重点场所环境卫生综合治理和病媒生物防制工作监督力度,通过全方位、多层次的检查指导,确保爱国卫生月各项活动取得实效。

### 吉林用好“载体”多渠道宣传

吉林省爱卫办印发《在第32个爱国卫生月开展“互联网+爱卫活动”实施方案》。各级各部门充分利用互联网传播速度快、覆盖面广的优势,结合线下活动,以爱国卫生运动蕴含的爱国主义和集体主义精神、取得的历史成就、科普健康知识为主要内容,传播爱国卫生知识、传承爱国卫生情怀,结合疫情防控实际,在全省迅速掀起新一轮爱国卫生运动热潮。

各地各部门通过互联网媒体、移动端媒体,利用网络公开课、在线访谈、微电影、短视频、动漫宣传片等群

众易获取、易接受的宣传形式,广泛开展爱国卫生宣传。各市(州)均通过各地爱国卫生公众号,通过讲述爱国卫生故事,发布参与爱国卫生运动倡议等形式,激发广大群众参与爱国卫生运动热情。积极开展主题少儿绘画大赛、爱国卫生“进社区”等特色宣教活动,多维度深化了爱国卫生运动的宣传效果。各地针对妇女、学生等重点人群,广泛开展爱国卫生运动历史沿革及成就、疫情防控知识、健康素养常识等宣教活动。

整理/侯杰

## 抗疫在基层

### 疫情就是命令,防控就是责任

山西省太原市杏花岭区坝陵桥社区卫生服务中心全体医务人员放弃与家人团聚的机会,主动投入到抗疫中。医务人员认真学习新冠肺炎防疫知识,对辖区各行业一线防疫人员进行专业知识培训。中心兼顾杏花岭区两个指定隔离点——星海湾大酒店和莫泰酒店医学观察工作,负责接收、讲解、人员登记、房间消杀、安排入住、为密接人员发放“七个一”(一个体温计、一副口罩、一张表格、一支笔、一份宣传册、一个含消毒液的喷壶、一块抹布),做到四个到位(密切接触者追踪随访到位、医学观察

### “我是信息报送员”

刘晶是内蒙古自治区包头市九原区沙河街道社区卫生服务中心的信息报送员。从大年初二开始,她作为一线的后勤保障员和中转信息的传递员,与其他一线人员一起奋战。她安排调整疫情防控中的各岗位值班人员,联系排版印制疫情防控宣传单,上汇报下传达疫情防控信息,一刻都不敢耽误。尤其当返工大潮来临时,中心负责对辖区内12个居(村)委会62个片区的返包人员进行14天居家医学观察,每天少则160人,多则270人,每个人的信息都需要刘晶及时跟进。同时,她还要将公共卫

生人员每天反馈的医学观察人员的体温情况、身体健康状况等信息进行录入上报。

刘晶每天忙碌在键盘和电话之间,有时能奋战到深夜,有时连水都顾不上喝,忙碌中她的嘴里都起了泡。她在朋友圈写道:“我没有在凌晨一点半的高速口排查执勤,没有在寒冷的深夜站岗值班,没有在社区走户串巷,没有在病床前治疗疑难,我只是一名每天编写材料的小小信息员,用我手中的笔将一项项重要数据汇总上传。”

文/山西省卫生健康委基层处

文/内蒙古自治区卫生健康委基层处

## 用心“恰饭”，吃出健康生活

“恰饭”是“吃饭”的意思，是我国一些地区的方言，还作为网络用语被网民使用，生动活泼。民以食为天，2020年疫情逼得人们自力更生、厨艺大增，吃什么、怎么吃成为最接地气的问候。同时，在家看重合理膳食、人人注重营养健康的今天，“恰饭”又有着恰当、合理饮食的隐含义。

基于疫情期间普遍宅家生活的现实，以及响应《健康中国行动(2019-2030年)》中合理膳食专项行动的倡导，由全国爱国卫生运动委员会办公室、中国健康教育中心、国家卫生健康委人口文化发展中心、中国预防医学会、中国营养学会指导，中国家庭报社、中国医师协会健康传播工作委员会主办，Swisse、唯品会公益支持的“今天你恰饭了吗”系列活动恰逢其时。



直播活动中，专业的健康知识，让网友们大呼“涨见识”。

## 吃饱更要吃好，让合理膳食惠及全民

4月17日晚20:00，“今天你恰饭了吗”直播节目第一期在抖音、微博直播同步播出。首期节目特邀国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司副司长张志强、知名健康养生博主阮光锋莅临现场，特别连线中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强，主持人由中国家庭报社执行社长宦小晶担任。

张志强为网友介绍了《健康中国行动(2019-2030年)》中的合理膳食专项行动。他指出，合理膳食是健康的基础。

研究表明，不合理的膳食行为会导致糖尿病、高血压等，是影响人群健康的主要危险因素，目前中国居民盐、油、糖摄入量过高，“减盐、减油、减糖”是这一专项行动的重中之重。

阮光锋从营养学角度介绍了合理膳食需遵循的基本原则。他表示，保证家常饮食的营养健康，首先要确保种类足够多，每天要吃15种食物，每周最少要吃20种食物，比较直观的判定标准是食材颜色。同时，建议做饭时使用食盐勺，方便控制调

料的量。

丁钢强自2月份便在武汉进行流行病学的调查，无法亲临现场，特别以连线的方式向观众介绍了家庭烹饪中的营养误区。

他指出，合理膳食应以中国营养学会2016年发布的《中国居民膳食指南》的六大原则为指导思想，即：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。

## 仪式感不能断，疫情催动网友秀三餐

合理膳食，最重要的动作就是吃。“非常时期，自食其力；人为己，提高免疫。”4月12日，中国家庭报官方微博主持发起了#今天你恰饭了吗#话题，截至4月18日，阅读次数已将近5800万，评论2796次，参与人数超1000万。网友们纷纷以此平台，晒出自己的家庭餐桌，分享自制美食的乐趣。

“宅在家的我，终于开始向凉皮下手了！”演员马苏晒出了自己下厨的场景。视频中，她亲自上阵揉面、洗面团，蒸出晶莹剔透的面皮，最后加

上拌料，充满成就感地品尝卫生又美味的凉皮。“看我恰下的江山！”演员郭晓婷一口气晒出“九宫格”美食图；歌手付梦妮也上传自制汉堡的视频；北京交通广播主持人郭炜则晒出了自己拿手的家常菜……五花八门的自制美食令网友垂涎。

马苏分享的“恰饭”经历，也是许多网友的日常写照。因为疫情宅在家的日子里，习惯了快节奏生活的都市人重温对家人的陪伴，告别了省心但不走心的外卖，纷纷挽起袖

子实现厨艺进阶，并秀在社交平台。一张张五颜六色的美食照，不仅是全民参与疫情阻击战的生动诠释，更是健康中国行动在寻常百姓家的具体体现。

本次直播从网友们分享的700多份视频、照片中选择了部分具有代表性的作品，包括传统菜饭组合、火锅、方便面、蔬果沙拉等，由二位嘉宾从专业角度进行点评，并给予适当健康建议和改进方法，令网友纷纷感叹“听君一席话，胜做十年菜”。

## 营养师亲下厨，有奖问答检验“食商”

直播中，营养师富裕现身说法，展示了制作健康美食的全流程，并特意留下“破绽”供网友“找茬”，以强化观众认知，教大家避开“雷区”。芹菜不能先切后泡、油温不能过高、每人每天食盐摄入量不得超过6克……在唠家常的轻松氛围中，观众也轻松地获取了一个个有益健康膳食的小知识。

此外，节目还对食疗、食补等话题进行了探讨。张志

强特别指出，传统中医对“食养”有丰富的理论和实践，目前国家卫生健康委已公布近100种“药食同源”的食材，可以在日常膳食中酌情添加。

直播中特别设置有奖互动环节，通过知识问答、大家来找茬、谣言辨别等小游戏，检验网友的知识掌握，激发网友的参与热情。通过抽奖或答题获奖的网友，可获得由公益支持企业提供的超值健康大礼包。

## “恰饭”对与错

## √吃米带点糠，营养又健康

现代人食物过于精细，增加粗纤维的食物有利健康。

## √蛋奶虽营养，摄入要适量

过量食用牛奶和鸡蛋也会增加能量和蛋白质摄入，不仅容易导致肥胖，还可能对肾脏造成一定负担，所以适量食用很重要，建议正常人每天1个鸡蛋，牛奶1袋(300ml)。

## √想要瘦成花，食物别油炸

食物经过油炸，也增加了油脂的量，热量也会随之增加。

## √巧妙吃水果，好处多又多

在同样的胃容量下，水果提供的热量更少，其富含天然的微量营养素和植物化学物，具有调节肠道微生态的功能，有益于控制体重。

## ×饭前一口汤，胜过良药方

汤里大部分都是脂肪，只有少部分的维生素和矿物质，所以营养很少。

## ×饭后百步走，活到九十九

步行速度过快可能会导致消化不良，正确做法是半小时之后再运动。

## ×看到油冒烟，食材锅中添

高温油炒菜不仅有损食材口感，还会破坏油的营养成分，更会产生反式脂肪、烷类和苯类等有害物质，所以炒菜应选择低温烹饪。

## ×体虚不用怕，补哪就吃哪

没有科学依据，因为摄入食物后，需要经过消化吸收的过程，而消化吸收的过程就会把这些物质进行分解再组合，所以与吃的部位没什么关系。

## “恰饭”作品展示



时蔬杂粮牛肉粥  
网友@蝉噪林玉静



酥皮月饼  
网友@lovely\_little\_bun



三文鱼拼盘  
演员@郭晓婷



清炒时蔬  
主持人@郭炜

文并图/冯超



扫码了解更多信息



新冠疫情暴发以来,大量接种任务积压,疫苗及预防接种成为许多家庭的关注焦点。在4月25日全国儿童预防接种日到来之际,由国家卫生健康委人口文化发展中心主办,中国家庭报社、

家庭报文化发展有限公司承办,赛诺菲巴斯德公益支持的网络直播节目《疫苗说》于4月21日与观众见面。

节目共7期,从4月21日起每晚20:00-21:00播出,并特邀专家带来不

同角度的专业解读,观众可从中获知疫苗相关知识、政策,了解科学接种、补种的策略,从而能够走近疫苗、用好疫苗,让这个小小的“健康种子”持续守护国人健康。



## 《疫苗说》系列网络直播节目正在播出

# “小疫苗”守护家庭“大健康”



北京市朝阳区疾病预防控制中心生物制品科副主任医师 白云骅

### 为免疫系统提供“演习”机会

从专业角度来讲,疫苗是身体的一种保护策略。它是由各类病原微生物,比如说病毒、细菌及其代谢产物,经过人工减毒、灭活或者利用基因工程的方法,制成的用于预防传染病的主动免疫制剂。疫苗像一个断头的“矛”,接种后,人体免疫系统受到刺激,会产生相应的“盾”以自我保护。等到有

多真正的“矛”一起进攻时,人体就可以在短时间内产生更多相应的“盾”,轻松应对这些疾病的威胁。

从法律角度来讲,疫苗首先是药品,无论是《中华人民共和国药品管理法》,还是2019年12月1日实施的《中华人民共和国疫苗管理法》,都对此进行了明确定义。当然,疫苗是一

种特殊的药品,它的特殊之处在于,一般的药品是用来治疗已经罹患的疾病,而它则是用来预防疾病的发生。

从科学进步的角度讲,疫苗是自然科学特别是生物科学进步到较高水平之后的必然产物,同时也是这些现代学科对人类的“最高承诺”——预防疾病。疫苗的发明可谓是人类发

展史上一件具有里程碑意义的事件。人类的历史就是人类不断与各种自然灾害和各种疾病作斗争的历史,控制传染性疾病最主要的手段就是预防,而利用疫苗预防接种被认为是最行之有效的措施。我们业内流传很广的一句话是:疫苗对人类健康的影响,再怎么夸大也不为过。

### 我国生物治疗技术未来可期

明朝中期,我国民间出现预防天花的“人痘接种术”,后来被一些外国使节传到欧洲,英国医学家贞纳在此基础上发明牛痘接种术,为最终全球消灭烈性传染病天花奠定了基础。

现代疫苗在19世纪末20世纪初蓬勃发展,法国微生物学家、化学家路易斯·巴斯德是标志性人物之一。他的一生做过很多经典的实验。为了证明疫苗的作用原理,他曾选择50只健康的羊,把弱的炭疽病菌注射到25只羊体内,2周后又将强的炭疽病菌注射到全部的50只羊

体内。2天以后,只有注射过弱的炭疽病菌的25只羊仍健康存活。此外,他还发明了狂犬病疫苗。受巴斯德在疫苗方面的思路启发,针对其他疾病的疫苗也相继研发出来,为彻底消灭一些疾病打下了基础。

目前,世界范围内,疫苗的应用领域大大拓展了。以往,我们说疫苗是控制预防传染病的手段,现在要把“传染病”改成“疾病”——疫苗的作用不仅限于传统意义上的传染病,而是增加了很多内容。例如癌症,我们都知道人乳头瘤病毒(HPV)疫苗,能够预防宫

颈癌及其病毒带来的一系列病症。

另外,疫苗的作用也大大拓展了。随着人类免疫学研究的不断发展,人们逐渐希望疫苗能够在已发病的个体中通过诱导特异性免疫应答,达到治疗疾病或防止疾病进一步恶化的效果,即治疗效果。作为一种新的疾病治疗手段,治疗性疫苗通过打破机体的免疫耐受,提高机体的特异性免疫应答,清除病原体或异常细胞,比起目前常见的化学类的药品或者生物类制药具有特异性高、副作用小、疗程短、效果持久、无耐

药性的优势。

一种疫苗的研发通常代表着高科技、高投入、高风险。业界曾有“三个10”的说法,即从研发到上市,通常要投入10亿美金,经过10年研发过程,才有10%的成功率。但现在,我国已经逐步实现了弯道超车,目前有多项治疗性疫苗处于临床阶段,涵盖癌症、艾滋病、乙肝、丙肝、1型糖尿病、老年痴呆症等疾病。中国速度加上中国质量,让我们看到我国的生物治疗技术正在蓬勃发展,让我们共同期待这些先进技术能够尽早为人类健康做出贡献。



湖南省长沙市岳麓区疾病预防控制中心副主任、副主任医师 苏威武

### 推迟接种疫苗不影响抗体的产生

每个婴儿降生以后,都必须进行疫苗接种。其中,包括国家强制接种的一类疫苗和个人自愿接种的二类疫苗。一般而言,婴儿应在1岁内完成大部分疫苗的接种,包括刚出生时左臂接种卡介苗,右臂接种乙肝第1针疫苗;满月时接种第2针乙肝疫苗;2、3、4个月时口服脊髓灰质炎减毒疫苗糖丸;3、4、5个月接种百日破三联针;6个月时接种乙肝第3针;8个月

接种麻疹疫苗;1岁以后还可接种水痘、甲肝等计划外疫苗。

近几个月来,很多家庭出于防疫需要,推迟了接种计划,很多家长担心补种会影响效果。其实,疫苗推迟接种,即使是已经接种前两针而后续被耽误的情况,也不影响疫苗抗体的产生,只是未接种期间的患病风险增加了。以乙肝疫苗为例,第三针可延后至几个月甚至几年接种而不影响效果,家

长们尽可放心。当然,有条件还是要按计划尽早接种。

眼下疫情尚未结束,家长应在保证防护的情况下,带孩子接种疫苗。建议注意以下几点:

第一,可以在自费自愿中改变策略,选择联合疫苗接种,这有利于节省时间和精力,减少人群聚集和暴露的风险,也有利于减少儿童的不适。

第二,接种前,尽可能全面

地通过电话、网络查询等方式了解接种单位的开放时间、疫苗储备情况,做好预约。

第三,出门时,家长、孩子都要加强防护,到达接种单位后听从工作人员的引导,尽量进行分流接种,降低感染风险。

第四,接种后,不要马上回家,应当遵医嘱留观,密切观察孩子的身体状况,一般的发热、红肿可以自行缓解,不要过于紧张。

### 鼓励成年人结合自身需求接种疫苗

疫苗在预防、治疗疾病中,应用广泛、卓有成效,接种疫苗不仅仅是帮助儿童抵御疾病的必要手段,更是使全年龄人群普遍受益的明智之选。但比起婴儿,成年人患各种疾病的风险差别极大,很难评定出统一的标准。因此,成年人有必要

结合自身需求选择疫苗。

成人需考虑的疫苗包括以下三种:

第一种是应急性,包括破伤风疫苗、狂犬病疫苗、出血热疫苗,可有效降低一些意外事件或突发疾病带来的风险。

第二种是季节性,如水痘

流行期考虑接种水痘疫苗,流感高发期考虑接种流感疫苗等。

第三种针对特定人群和特定疾病,如65岁以上的老年人以及一些患有慢性疾病的年轻人,推荐注射肺炎球菌疫苗,女性注射人体乳头瘤病毒(HPV)

疫苗。

选择疫苗时应注意结合自身实际情况,如人体乳头瘤病毒(HPV)疫苗,目前有二价、四价、九价可选,每种对应的适用人群和预防范围也有所差别。

整理/冯超

新冠肺炎疫情期间,在北京积水潭医院发热门诊众多逆行者的身后,还有一支和他们一样不辞辛苦的“幕后英雄”——新冠肺炎院内会诊专家组。他们的团结协作、互帮互助、不计得失,为打赢这场没有硝烟的战争,为守护我们的家园提供了强有力的保障。

## 院内会诊专家组 抗击疫情的“幕后英雄”

“3月1日,凌晨1:27,患者肺CT检查无炎症表现,诊断依据不足,可以继续前往相关科室就诊。”“3月10日,凌晨2:34,院内会诊专家组的会诊意见如下:患者没有流行病学史,白细胞升高,不符合疑似病例标准,带药回家,居家隔离。”夜深人静,人们已进入梦乡,而会诊专家组的微信群里还在“直播”会诊的意见。最令人欣慰的是,一个月前专家团队敏锐地发现了一例隐匿的境外输入性病例,

在及时转往定点医院后,经多次核酸采样检测,最终该患者被确诊为新冠肺炎。在新冠肺炎疑似病例的鉴别诊断中,影像学诊断格外重要。为了给临床医师在几分钟内提供最精准的影像学诊断,放射科在程晓光和白荣杰两位主任的带领下,对一些特殊或不典型病历及时组织科内讨论,同时还外请其他兄弟医院共同进行会诊读片。在会诊的病人中,肺结核、肺肿瘤、肺气肿、大叶性肺



图为北京积水潭医院的放射科会诊专家们正在读片。

炎、间质性肺炎、支气管扩张、气胸、胸腔积液、肋骨骨折等各种复杂的影像学表现交织在一起,他们汇集集体智慧,认真研判每一例病历,为临床医师的确诊提供最精准的依据。

正是这些幕后英雄们顽强拼搏和艰苦付出,为防控疫情奠定了基础,积累了经验,也为复产复工创造了条件。

文并图/李笠(首都医科大学附属北京积水潭医院)

## 不悔的 青春誓言

已经记不清护目镜多少次被雾气遮住,多少次被汗水辣痛了双眼,更记不清有多少次脱下防护服,发现身上的衣服早已被汗水浸湿,一拧就能出水……



图为孟庆鹏在北京小汤山医院的工作照。

3月13日,得知自己要去支援北京小汤山定点医院时,我的心中有担忧、有害怕,但更多的是激动和自豪。作为一名党员,一名医护人员,能真正投入到抗击新冠肺炎疫情的工作中,发挥自己的光和热,是我的无限荣耀。医院在选派前期做了充分的部署,包括防护知识的培训、穿脱防护服的练习等等,让我们增添了更多的信心和力量。

由于是新建病房,大部分物资尚未到位。时间不等人,申领物资、调试设备,大到规章制度的落实,小到床铺的清洁整齐,事无巨细,容不得半点差错。为了让新建病房尽快达到防护病房的标准,为了能够更好地服务境外来(返)京人员,我们每个人都像打了强心剂一般,充满了干劲,很快让“毛坯房”变成了“精装房”。

虽说前期学习和准备工作做了不少,但由于专业的差异(我是精神专科护士),有很多操作的细节我需要认真学习。在进入隔离区后,我虚心地向来自各个综合医院的老师学习、请教:比如带三层手套后如何精准地取血;如何正确稳妥地进行咽拭子的采集等,这些都是我以前没有接触过的,但又是必须要牢牢掌握的。已经记不清护目镜多少次被雾气遮住,多少次被汗水辣痛了双眼,更记不清有多少次脱下防护服时,发现身上的衣服早已被汗水浸湿,一拧就能出水……但看到一位位被筛查人员带着欣喜的笑容和满满的感激离开时,我会深深地为自己的工作感到自豪。

文/孟庆鹏(首都医科大学附属北京安定医院)



图为北京佑安医院医护人员帮助患者做康复训练。

涂先生是北京佑安医院的一位新冠肺炎危重症患者,曾经接受体外人工膜肺(ECMO)辅助治疗长达28天。自3月14日撤离人工心肺机后,经过3周多时间的康复锻炼,涂先生的四肢肌力有了明显的恢复,目前已经能够对抗重力进行一些自主运动。而且他的神志完全清楚,虽然做了气管切开还不能说话,但是已经能够通过眼神和表情进行表达了。

经过3周的康复锻炼,涂先生的病情一天天好转,这些点点滴滴的进步,都被医护人员用镜头记录下来。所有的努力,就是为了让患者早日康复!

## 康复锻炼 助新冠肺炎患者早日痊愈

为了帮助涂先生康复,北京佑安医院联合专家组的各位专家倾注了大量的心血:呼吸治疗师把气道管理做到极致,解决了呛咳、气道高反应的问题,通过气管镜吸痰协助控制肺部感染;康复师采用康复治疗仪等设备帮助患者进行上下肢肌肉功能锻炼,并通过握力球增加手指等小关节肌肉方面的锻炼;护士长特意用果汁冻成冰棒,帮助患者练习吞咽功能。

为了改善涂先生的情绪,家属在医生的建议下送来视频音频播放装置,在治疗间隙放上音乐、相声,涂先生的脸上终于有了笑容。

经过3周的康复锻炼,涂先生的病情一天天好转,这些点点滴滴的进步,都被医护人员用镜头记录下来。所有的努力,就是为了让患者早日康复!

文并图/马春华(首都医科大学附属北京佑安医院)

现在,找刘奶奶聊天几乎成了每一名医生护士的“日常项目”。“就像哄小孩儿一样,逗她开心。”有一天,医生刘岩岩给刘奶奶带了一束迎春花。看到迎春花,刘奶奶睁大眼睛,脸上露出了久违的笑容。如今,她的身体恢复得越来越好,晚上睡觉也安稳了许多。

## 治病救人,从“心”开始

北京地坛医院呼吸科早在2月初就承担了全院重症流感的救治任务,又于3月22日正式成为新冠肺炎确诊病房。

在呼吸科主任王宇和副主任医师汤艳芬的带领下,由呼吸科医生、前来支援的介入科医生和外院支援医生组成医生团队;在原肿瘤科护士长王庆莲的带领下,由肿瘤科、呼吸科、综合科、消化科、CCU前来支援的护士组成护理团队。

76岁的刘奶奶是一位“特殊”的病

人。她的病情很复杂,除了新冠肺炎,还伴有高血压、冠心病、肾功能衰竭,下肢还有血栓。最重要的是,刘奶奶还患有双相情感障碍——这是一种时而抑郁时而躁狂的严重精神疾病。初到呼吸科时,刘奶奶每天晚上都会尖叫、拍床,甚至还会试图下地,“天花板上都是大虫子!来人呐,他们要杀了我!”面对刘奶奶的躁狂,护士长王庆莲说:“我们可以用约束带把她的手脚绑在床上,但我们不会经常那么做。那样虽然可以控制住她的手脚,但对她的心灵康复没有任何



图为王庆莲(右)与患者交谈。

好处。”因为担心刘奶奶发生意外,夜班的护士们索性就搬把椅子坐在刘奶奶病房外的走廊。

现在,找刘奶奶聊天几乎成了每一名医生护士的“日常项目”。“就像哄小孩儿一样,逗她开心。”有一天,医生刘岩岩给刘奶奶带了一束迎春花。看到迎春花,刘奶奶睁大眼睛,脸上露出了久违的笑容。如今,她的身体恢复得越来越好,晚上睡觉也安稳了许多。

文并图/巩阳(首都医科大学附属北京地坛医院)

# 调整复工心态,从“震动”到“安心”

随着国内疫情逐渐得到控制,很多单位开始复工,面对角色转换、担心被传染、“蒙面超人”模式上岗等压力,复工期间的心理问题不容忽视。

怎样调整复工心态从“震动模式”到“安心模式”?今天我们来聊一聊这个话题。

防止过度放松或过度防护的心理

首先,我们需要对疫情防控有一个正确的认知。当前疫情已然得到了较好的控制,但由于病毒的传染性,这场战“疫”并没有结束。我们不能因为生活逐渐步入正轨就完全放松防护,到人多的地方还是记得戴口罩,不聚餐、不聚集,科学防护。

其次,要保持接纳的态度。过度防护的心理源于对疫情的恐惧。一方面返工人员需要接纳自己返岗复工的现实,返岗复工是为了国家的正常运转,是自己责任感的体现,这样想对复工的焦虑就会减少一些;另一方面,我们需要对自己的焦虑、恐惧情绪保持接纳的态度,当你接受你的情绪时,内心也会感到平静。

构建健康的心理基础

首先,合理的膳食不仅能够增强人体免疫力,而且富含营养和维生素的食物还具有调节心理



资料图片:深圳某金融中心,工作人员为进入写字楼上班的人员测量体温。

健康的功能,如富含维生素B、C、D,以及微量元素镁的食物对大脑有益,可以将大脑中的血清素维持在一个适当水平来调节情绪,缓解焦虑。

其次,良好的睡眠对于确保心理健康具有重要作用。睡眠不

足和睡眠不良不仅容易引发身体健康问题,也会导致情绪烦躁等心理和精神问题。

最后,运动不仅可以强身健体,提高自身免疫力,还能降低精神压力,疏泄负能量,产生积极的自我感觉。

调整好复工心态

如何调整好复工心态,需要单位和员工的共同努力。

1.做好科学防疫。员工返岗复工就避免不了人口流动,从而增加传染的风险,因此无论是单位还是员工都要做好科学的防疫工作,要坚持“外严防输入、内严防扩散、严防再输出”,坚决不给病毒传播的机会。

2.合理规划。尽量减少复工人员之间的接触。单位可以通过错开上下班时间、用餐时间来减少员工之间的接触,在工作场所做好消毒工作,保障复工人员处于安全的工作环境之中。

3.在工作的同时注意身心健康。在工作间隙,员工可做一些简单、易于操作的减压训练,纾解疫情之下上班工作可能产生的焦虑和恐惧。

文/郑珉(广州医科大学附属脑科医院心身医学科)

## 如何帮助患有强迫症的家人

“医生,我们现在都在居家办公,我丈夫对我的要求越来越多,每天让我一遍遍重复地帮他检查电子邮件,检查文档,并反反复复确认;我进门必须按照他的要求洗手,方法不对让我重新来,你说我怎么办?”

很多强迫症患者的家属也许或多或少都体验过以上的情景,尤其在疫情期间,我们24小时相处,看到患者被强迫思维侵入后的万般焦虑或在一遍遍的无休止实施强迫行为备受煎熬时,我们也许会忍不住帮他们检查一遍门锁、煤气、插座等,或者给他们一些安全确定的答案……很多家属的内心也是非常纠结的:“我这样做,对他有帮助吗?我到底该不该按照他的要求来做呢?”怎么做才能真的

帮助到他?

认识强迫症

强迫症是一种以反复持久出现强迫思维或强迫行为的精神心理疾病。体现在反复出现的想法或者行为中,明知这些观念及动作没有现实意义,是多余的,但却无法控制和摆脱。比如,关煤气或外出锁门时会反反复复多次确认。

强迫症给患者带来极大的痛苦,也给家属带来沉重的压力。有一些强迫症患者的家属,为了使患者和家庭得到暂时的安宁,而服从于患者的强迫症状的要求,帮助他反复确认并完成强迫行为。虽然这些家庭顺应性行为是出于好意的,但实际上这样的方式反而强化了强迫行为和回避症状,形成一个恶性循环。

如何家庭干预

强迫症患者强迫思维和行为背后,其实承载了满满的焦虑和痛苦。我们在情绪上理解和接纳患者,但并不代表我们去认同患者的强迫行为。

当患者提出强迫要求时,如帮助检查煤气,家属需要帮助患者去重新归因他的“灾难化思维”:“你觉得如果我们不去检查,就会发生火灾吗?”如果患者坚持要求检查,家庭成员避免采取强硬措施,而是采取温柔而坚定的态度拒绝其要求:“很抱歉,我不能去那样做。”

研究表明,将家庭干预加入到强迫症患者的认知行为治疗中可增加治疗效果。

文/罗佳(北京安定医院副主任医师)

## 宅家无聊上班又烦该怎么办

因为一场疫情,绝大多数的企业、单位延迟上班,让人们得到了长假,开始了宅家生活。但宅家时间久了,很多人觉得无聊,想上班想工作。当前,疫情得到了有效的防控,复工复产陆续开始。但是,真正开始上班了,很多人又怀念起那个无所事事的自己,怀念一觉睡到自然醒的日子。

“宅在家里无聊得想上班,真上班了又觉得烦,想待家里。我这是怎么了?”现在,很多人都有这样的烦恼。其实,你是被“习惯”绑架了。

在行为心理学中,有一个“21天效应”,就是说,一个人的简单行为如果重复21天,就会变成习惯。

疫情之下,我们宅在家,天天熬夜追剧或玩游戏,然后第二天睡到自然醒,这是很多人疫情长假期间的的生活状态。当这种生活状态在超过一个月的假期里不断重复的时候,我们自然就会形成新的习惯。

在复工复产后,需要我们早睡早起的时候,一到晚上睡觉时就会出现失眠,躺在床上翻来覆去只想玩手机。其实,我们已经被新养成的习惯所支配了。

生活中这种现象不少见,单身很久每天嚷嚷着要脱单的人,在遇到喜欢自己的人时,第一反应还是摆摆手说算了。他们真的是不想谈恋爱吗?不是的,这是因为他们已经习惯了一个人生活,已经养成对习惯的依赖。

当我们想要改掉熬夜的习惯,希望尽快调整到正常的工作作息规律时,我们可以这样做:自我暗示,不断地暗示自己熬夜追剧或玩游戏是无益的;将大目标化为小目标,并按步骤设定好每一个小目标。比如,今天减少10分钟追剧或玩游戏的时间,明天就减少20分钟等;给自己设置一些小奖励。当实现了每一个小目标后,别忘记奖励一下自己,以此不断地激励自己完成最终的目标。

文/杨艾米(国家二级心理咨询师)

## 怎样判断自己是否存在睡眠问题

在当前新冠肺炎疫情防控关键时期,很多人都选择了深居简出的宅居,如果作息不规律,加之受到疫情影响而出现紧张焦虑情绪,就容易出现睡眠问题。北京回龙观医院睡眠中心陈红梅副主任医师就如何判断自己的睡眠出现了问题,在什么情况下需要寻求医生帮助等,为大家进行了解答。

从时间上来看,睡眠障碍存在“333原则”,当准备睡眠的时候,躺在床上大约30分钟以上难以入睡;好不容易睡着以后,又会因为各种原因产生觉醒;一晚上的觉醒次数大于3次以上,每一次醒来想要再

次入睡需要持续30分钟以上。那么,这个睡眠是有问题的。

而这种情况如果在一周之内发生3次或3次以上,并且持续3个月依然没有得到很好的解决,那么,这是要寻求专业医生帮助的。

从睡眠质量来看,目前的健康睡眠指南并没有要求必须睡够几个小时,常规建议需要睡够6-8个小时。但有些人需要睡够8-9个小时,才能维持第二天好的状态。而有的人睡够5个小时,第二天他就可以精神饱满地去工作、去生活。那么,这样的情况说明睡眠时间都是足够的,睡眠质量都是好的。

有的老年人早睡早起,但是并不会因此痛苦难受,白天依然可以很好地去接送孙子或孙女上下学,能够和同龄人下棋、能很好地去生活。

当我们睡眠不能满足我们工作和生活的需要,我们因此而困倦、疲惫,并因为这样的状态而变得心情不好,出现焦虑或者是精神恍惚,出现了记忆力受到影响、注意力难以集中、丢三落四、工作效率下降,甚至出现了食欲的问题,这些状况都是需要寻求专业医生帮助的。

整理/程橙

4月25日 全國兒童預防接種日

# 及時接種疫苗 共築健康屏障



中國家匯報