

外出佩戴好口罩



接触公共部位后及时洗手和进行手消毒



室内场所常通风换气



加强锻炼增强免疫力



个人防护不可忘 新华社发 勾建山 作

新冠疫情已经两年了,两年里,你经历了什么?改变了什么?是否对健康更加关注?是否养成了很多良好的生活习惯?又或者对健康有了新的认识、新的定义。本期让我们一起来听一听那些关于“健康”的故事。

疫情防控逼出的健康观

让“预防”成为一种习惯

郭帆

“今天打算坐公交车到你家,结果司机说我没戴口罩不让上车,害得我走了好几站路!”刘夏的母亲王英一进门就跟他抱怨,“要不是害怕影响了好心情,我肯定要跟司机理论理论!”

“人家司机做得对,公交车上人多,又是密封环境,戴口罩对自己、对别人都好!”刘夏一边接过母亲手里的东西,一边跟母亲解释道。

王英不再多说什么,径直走向沙发坐下。孙女可从卧室走出来,拉着王英去洗手间,“外婆,从外面回来第一件事就是洗手!”王英感叹着:“你们一家人呀,现在太讲究啦!”刘夏笑而不语,却可知:“现在新冠病毒还没有完全消灭,所以不能大意。而且,养成好习惯能预防很多疾病,比如流感、手足口、水痘什么的!”“小丫头还知道挺多的!”

王英笑着说。可告诉王英,学校发了预防传染病的读本,她从读本里面了解了很多知识。

谈话间,刘夏准备好了饭菜,三个人坐在一起,其乐融融。“妈妈做的菜越来越好吃了!”“夏夏的手艺确实长进了不少!”刘夏说,受疫情影响,这两年一家人外出就餐的时间减少了。为了家人饮食更健康,自己也充当了家庭营养师,从网上学到了不少膳食知识,手艺也练出来了。

刘夏的微信朋友圈里每天都记录着给家人做的早餐:周一煮鸡蛋、牛奶、面包;周二小米粥、小菜、煎蛋;周三杂粮米糊、火腿卷、水果……几乎每天不重样。刘夏说,2020年,受新冠疫情影响,宅家的那段时间就开始研究美食。女儿开学以后,就每天换

着花样给她做早餐,“也就每天早起20分钟,头一天会把早上的食材准备好,做起来也方便。”刘夏说,由于中午孩子在托管班吃饭,所以下午她一般都会按时回家做饭,保证孩子的饮食营养、健康,“经历了这场疫情,让我们懂得了身体健康才是最重要的,而保证健康的重要环节就是预防。”

刘夏表示,以前,我们说预防流感病毒,要勤洗手、多通风、少往人多的地方聚集,但多停留在口头上。这次疫情防控期间,很多人真正养成了勤洗手、少聚集的习惯。就拿自己来说,以前平均每天洗手不超过10次,但现在每天洗手的次数绝对不低于20次,每次洗手的时间也增加了。而且家人也在潜移默化中受到影响,尤其是女儿,把戴口罩、勤洗手已经

变成了一种习惯。

除了饮食上的改变,运动也变成了刘夏一家的“新宠”。刘夏的学校每天都有体育打卡作业,跳绳、篮球、足球等项目都是日常,女儿锻炼的时候,刘夏和丈夫也会跟着一起做一些简单的运动。周末或者节假日,一家人还常常趁着天气好去爬山,享受大自然。“虽然以前也会这样做,但以前是‘偶尔’,现在是‘每天’或者‘常常’。”刘夏说,“当我们从习惯中得到益处,便会悄悄依赖上这种习惯。就好比如今走到哪里都要戴口罩,在医院哪怕只是拔一个牙,也是需要核酸检测结果,或者医院要求住院患者的陪护家属也要做核酸检测,大家都会接受。”

(文中人名均为化名)

小感冒带来大变化

梁茜茜

去年年底,一个临近春节的普普通通的周六,许久未和父母团聚的我一大早就搭亲戚的顺风车准备回镇坪给爸妈一个惊喜。

到家一进门我便大声喊着:“看看是谁回来啦!”往常父亲总是第一个回应我,过来和我嬉闹一番,边鼓掌边说:“我大姑娘回来了。”可今天却只有母亲一人无精打采地坐在客厅烤火。一问才知道,近期新冠疫情形势严峻,母亲工作繁忙,父亲偷懒,每日以方便面为食,导致免疫力下降感冒了,正躺在床上休息。我并未怎么在意,因为父亲平日几乎都会在早上六点就起床锻炼身体,想来问题应该不严重。

晚饭过后,父亲仍躺在床上,一

日未进食喝水,这才吓到了我和母亲,赶紧带着父亲去了医院。走到医院门口,需要测量体温才能进去。医护人员拿着测温枪测了一下父亲,37.5摄氏度,我们立即被护士带往发热门诊。门诊楼外有一个不大的帐篷,门口摆放着相关检查的说明,穿着白色防护服的护士直接带父亲去做了核酸检测,再由医生验血查看其他症状。我和母亲不能与父亲同去,只能在楼外等待。

父亲平日里是一个粗枝大叶的人,出于不放心,我拜托医院工作的朋友照顾一下父亲。等了好一会,父亲终于走完诊断流程,拿着药出来和我们一起等待核酸检测结果。回到家里已是凌晨,父亲感叹:“身体健康太

重要,一旦生了病,不仅自己受苦,也折腾家人,碰上疫情,更是程序复杂,还是自己平时多注意身体才好。”

几天后,父亲的感冒彻底好了,出于对医院朋友的感谢,我打电话邀请她得空来家里吃个简餐,她说她已跟随安康市支援西安核酸采样队出发,由于工作紧迫不方便和我多聊。次日凌晨1时30分我收到她的微信消息,得知她去到了西安市雁塔区,此时她刚结束一天的采样任务。

元旦假期回到家,听母亲说,父亲近期十分勤快,坚持自己动手做饭,健康饮食,生活规律,还鼓励母亲与他一起早起运动,连端了三十多年的酒杯都放下了。父亲感慨,这次真

是因祸得福,虽然身体受了折磨,但也治好了他多年的顽疾“懒病”,让他改变了不良习惯,更加热爱生活,热爱锻炼。

新冠疫情两年来,越来越多的人感受到了健康的可贵,从日常习惯到饮食健康,从出行防护到热爱运动,身边的亲人、朋友们都在悄然改变着,大家对于健康的认知似乎不再停留在口头上,更多的是转化为实践。我们因为新冠疫情或多或少受到了些困扰,但也因此学会了珍惜,学会了热爱,珍惜健康的身体,热爱美好的生活。多年以后,我们再回首这些日子,一定会带着感恩之心,因为它让我们成为了更好的自己,让我们的生活有了更多“健康”的位置。

好习惯为健康保驾护航

田婧婧

2020的春节,注定是灰色的。新冠病毒肆虐,节日的气氛烟消云散。武汉封城,人人自危,生活的节奏被打乱,前路一片迷茫。但很快,用中国速度建成了火神山医院、雷神山医院。同时,各地迅速组建的医疗援助队奔赴武汉,用最美逆行者的姿态为我们指明了方向。

我们学会了自觉隔离。中国人喜团聚,爱热闹,从2020年春节开始,我们自觉地建立了人际关系的边界线,人们改变了以聚会庆祝节日的习惯,纷纷通过社交软件表达节日祝福。隔离,人与人之间的距离远了,但丝毫不影响我们传达自己的情感。

随着疫情逐渐被控制,我们渐渐走出隔离,但防疫的健康习惯并没有消失,我们改握手为碰拳,这一动作传达的不仅仅是疫情之下人与人之间的社交界限,更以这一力量感极强的动作传达抗击疫情的决心;餐桌上也多了公筷,一个小小的动作,传递的不仅仅是更加健康的生活观念,还是大家共同抗疫的暖心;我们学会了随时监测体温,时刻关注着疫情变化,根据疫情制定自己的出行计划,在出行时更会及时记录自己的行程,传达出与疫情战斗到底的勇气和恒心。最明显的还是,大街小巷的人们都戴起了口罩,这已然成为了中国人

疫情之下新的生活习惯。一片小小的口罩让我们的呼吸道也更加健康,飞沫传播疾病的概率也大大降低。

核酸检测也是随之而来的新的健康习惯,讳疾忌医的现象明显减少。在必要出远门前后进行必要的核酸检测时,在因疫情局部爆发而需进行核酸抽检时,大家的配合度很高。人们逐渐发现,医院不仅仅是治病救人,救死扶伤的地方,更是人们对自身健康状况进行监测,筑起健康长城的地方。因此,对体检重要性的认知也随之提高。

疫苗接种认知的深化。疫苗接种我们每个人都不陌生,从出生开始,我们就按部就班地接种疫苗,为自己

的健康保驾护航。在新冠疫情暴发后,科研团队也夜以继日地研制疫苗。在新冠疫苗接种过程中,我们更加了解了病毒与疫苗之间的关系、疫苗抵抗病毒的方法与效果以及疫苗接种时间间隔的意义。以更加科学的眼光看待疫苗接种,自然,疫苗接种的配合度也会更高。

面对新冠疫情,我们跌跌撞撞地走了两年,这两年的时光我们经历困难,经历风雨,但也在困难面前看到了可喜的变化。尤其是那些在潜移默化中养成的好习惯,将会伴随我们长久,为我们的健康保驾护航。

“混打”新冠疫苗,你的理解对吗

中国近日开始部署新冠疫苗序贯加强免疫接种。那么,序贯接种就是“混打”不同品牌的疫苗吗?实际上,序贯接种强调的是间隔接种不同技术路线的疫苗。那为什么要序贯接种?国外是否有类似部署?

为何序贯接种

序贯接种指间隔接种(交替接种)不同技术路线的疫苗。据中国国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣19日在联防联控机制新闻发布会上介绍,对于变异性强又很难对付的病毒,经常采用序贯免疫的方式接种。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍说,美洲、欧洲和东南亚的一些国家已开始实施序贯加强免疫接种。

欧洲药品管理局和欧洲疾病预防控制中心2021年12月发表声明说,多项研究显示,无论进行全程免

疫接种还是接种加强针,混合接种(“混打”)腺病毒载体疫苗和 mRNA(信使核糖核酸)疫苗能够“产生较好抗体水平”,且“与使用相同技术疫苗相比产生更好的T细胞免疫反应”。T细胞是人体内抵抗疾病的防线之一。

这份声明说,“混打”可以提供更丰富的疫苗接种选择,尤其是因某种原因无法接种某种疫苗时,能降低对疫苗推广的影响。”

邵一鸣介绍说,采用序贯加强免疫接种主要有两个目的:一是不同疫苗之间可以优势互补,二是个人体质不同,可能对某一类疫苗产生的副作用多一些,采用不同技术路线疫苗接种可以规避副作用。

“混打”临时指南

基于现有研究数据,世界卫生组织2021年12月发布了新冠疫苗“混打”接种临时指南。

这份指南基于世卫组织战略咨询专家组提出的建议制定,适用于世卫组织紧急使用清单上的所有新冠疫苗。指南建议,如果第一针接种的是病毒载体疫苗,后续不管是第二剂还是加强针均可接种 mRNA 疫苗;反之亦然。如果起初接种灭活疫苗,后续可接种病毒载体疫苗或 mRNA 疫苗。

截至目前,进入世卫组织紧急使用清单的疫苗包括:英国阿斯利康疫苗,美国强生疫苗,莫德纳疫苗和辉瑞疫苗,中国国药疫苗和科兴疫苗,印度 Covaxin 疫苗和 Covovax 疫苗,美国诺瓦瓦克斯疫苗。其中科兴、国药和 Covaxin 属于灭活疫苗,强生和阿斯利康是腺病毒载体疫苗,莫德纳和辉瑞为 mRNA 疫苗,诺瓦瓦克斯疫苗和 Covovax 是重组蛋白疫苗。

按照临时指南说法,现有研究主要涉及“混打”对人体免疫力的影响。接种第二针和第三针时选择与

第一针相同的疫苗仍是当前标准做法,但随着研究深入,世卫组织将重新评估“混打”的优势及风险。随着更多研究数据出炉,不排除调整“混打”指南。

多国批准“混打”

美国食品和药物管理局2021年10月20日修订了新冠疫苗紧急使用授权,允许接种者选用与此前所接种疫苗品牌不同的疫苗加强针。美药管局生物制品评价与研究中心主任彼得·马克斯表示,允许“混打”加强针的决定旨在尽可能满足民众需求。

在研究西班牙和英国混合接种新冠疫苗试验结果后,加拿大国家免疫咨询委员会2021年6月宣布新规定,允许混合接种新冠疫苗,以便进一步加快疫苗接种进度。第一针接种阿斯利康疫苗的人,第二针可选择相同疫苗,也可选择辉瑞或

莫德纳疫苗。

韩国、英国等国已就新冠疫苗序贯接种开展临床试验。韩国疾控部门2021年5月启动序贯接种临床试验。首批试验对象为已接种一剂阿斯利康疫苗的约500人,第二剂接种辉瑞等其他新冠疫苗。试验结果显示,序贯接种阿斯利康与辉瑞疫苗的人群,会比接种两剂阿斯利康疫苗的人群提升6倍的中和抗体水平。

英国牛津大学2021年2月开展新冠疫苗序贯接种临床试验。第一阶段临床试验混合使用了阿斯利康疫苗和辉瑞疫苗,4月开展的第二阶段试验使用莫德纳疫苗和诺瓦瓦克斯疫苗。

试验结果显示,先接种辉瑞疫苗后接种阿斯利康疫苗的志愿者所产生的抗体水平大约是接种两剂阿斯利康疫苗志愿者的5倍,先接种阿斯利康疫苗后接种辉瑞疫苗产生的抗体水平比接种两剂阿斯利康疫苗高9倍。先接种阿斯利康疫苗后接种莫德纳或诺瓦瓦克斯疫苗,产生的抗体水平会比接种两剂阿斯利康疫苗更高。

(新华社北京2月21日电 记者 李雯)