

# 新冠疫苗加强针怎么打? “六问答”告诉你答案

对于新冠疫苗加强针,市民们还有很多疑惑。加强针到哪里去接种?加强针需要收费吗?接种完加强针会不会不舒服?针对这些问题,你想知道的答案都在这里。

**接种加强针,真的有用吗?**

答:研究表明,接种疫苗仍是降低新冠肺炎发病率和重症率的手段之一;适时接种加强针,可提高抗体水平,提供更好的保护效果。

**我可以接种加强针吗?**

答:需要同时满足这几个条件:年满18岁;已全程接种;完成全程接种满6个月。

**怎么预约加强针?**

答:打开“健康云”或“随申办”App或微信小程序,找到“新冠疫苗接种服务”,点击“登记预约记录”,再点击“预约加强接种”,然后跟着提示一步步操作即可。



图:1P

基于疫苗的特性,正常人接种疫苗过一个时间段后,抗体保护会有所下降。研究显示,接种新冠病毒灭活疫苗第三针或腺病毒载体疫苗第二针后,保护性抗体会大幅度上升,对预防重症等效果显著。

来获取接种条码。

如果之前不是在上海接种的话,需要到接种点现场登记后再安排接种,请携带身份证和在外地接种的凭证前往接种点。

**加强针免费吗?**

答:是的,只要携带好身份证、护照等相关证件,按预约时间前往就可以了。

**还有其他需要注意的吗?**

答:当然有,以下几点请您了解:

1、如果近期有接种其他疫苗,记得至少要间隔14天。

2、前往接种时请做好个人防护,接种后留观30分钟。

3、新冠病毒疫苗常见不良反应为接种部位的红肿、硬结、疼痛等,也有发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等。一般无需特殊处理。

4、接种后请保持接种局部皮肤清洁,避免用手搔抓;回家后注意休息,避免过于劳累。清淡饮食。建议一周内不进行剧烈运动。

**接种加强针后是否可以不戴口罩了?**

答:不可以!继续坚持“防疫三件套”,牢记“防护五还要”,为健康助力加油。

上海市疾病预防控制中心

## 常做家务可延年益寿

《中国居民膳食指南》指出,扫地、拖地、吸尘等家务接近中等强度活动,与中等速度步行(5公里/小时)的强度相当。以体重50公斤的女性活动30分钟为例:洗碗、熨衣服能消耗47千卡,遛狗约消耗80千卡,做饭能消耗86千卡,收拾浴室、拖地、扫地约消耗91千卡,洗衣服可消耗105千卡。但要想通过运动消耗100千卡,则需要慢跑15分钟、跳操20分钟、俯卧撑25分钟。

对比起来,做家务要轻松得多。如果运动两三天就嫌苦嫌累,经常因为运动不当造成身体损伤,或由于年龄因素在跑步、爬山时常感到疲劳,不妨将家务作为一种体育锻炼。“场地”就在家中,无需刻意挤出大块时间,适合作为“懒宅一族”和老年人的“运动处方”。

此外,做家务要不停收缩肌肉、活动关节,可提高运动能力,使身体更灵活,降低跌倒风险。

刘波

## 多喝水就能护肤? 别信

日常保湿能维护皮肤正常屏障功能和皮肤正常生理功能,帮助促进一些皮肤疾病恢复,长期坚持下去,还能收获水嫩透滑好皮肤。但在皮肤保湿方面,人们有很多错误习惯和认知。

**勤洗脸、多洗澡就能让皮肤湿润** 洗脸洗澡后皮肤“变好”只是暂时的,过一会儿就会恢复原样。不过如果把握好洗后黄金3分钟,及时涂抹保湿产品,皮肤确实可以越来越好。尤其是患上湿疹的人,角质层含水量下降,身体皮肤会很干燥,洗脸洗澡后更需要加强保湿。

**多喝水就能从内到外给皮肤“补水”** 所谓的“肌肤缺水”,缘于综合性的因素而导致皮肤干燥或者形成皮肤紧绷感。其

原因很多,有的人通过喝水可能有一定改善,但不能仅靠喝水来解决。所谓的缺水,需要根据具体的原因进行对症治疗。比如患者发生了慢性皮炎,或者是由于不良化妆品刺激,导致皮肤的干燥和紧绷,就需要进行消炎治疗。

**多敷面膜、喷喷雾** 面膜、喷雾只能起到暂时水合湿润作用,用多了可能过度水合,后续水分蒸发了又没有及时用乳液面霜来保湿,会让皮肤越来越干。

**只给脸补水** 生活中,人们往往更重视脸部皮肤护理,实际上全身皮肤都需要保湿,尤其是手肘、膝盖、脚后跟等部位容易干燥粗糙,变得暗沉,更不应该忽略。

苏青禾



有些细心家长发现自己的孩子越长越丑,嘴唇越来越厚,上牙齿也开始向外突出,而家里没有人长这样啊?于是想带孩子到医院进行牙齿矫正,结果医生却说这是腺样体肥大引起的“腺样体面容”,需要先治疗腺样体肥大。

那么,很多家长就会有疑问,“腺

## 孩子越长越丑,得治

样体面容”究竟是什么?为什么会孩子越长越丑?

腺样体是位于鼻咽部的淋巴组织,是我们人体抵抗外来致病源入侵的第一道防线,当炎症等多种因素反复刺激它时,就会引起腺样体持续性增生,表现为腺样体肥大。

儿童鼻咽部比较狭小,肥大的腺样体容易阻塞呼吸道而影响呼吸,因为鼻腔不通,患儿就会出现张口呼吸,长此以往导致面骨发育异常,出现颌

骨高拱、上颌骨变长、上切牙突出等,久而久之形成“腺样体面容”,影响患儿容貌。

除了面容的改变,还会伴有腺样体肥大的表现,比如鼻塞,睡觉时打呼噜,常常张着嘴巴呼吸,有些孩子还会出现遗尿和磨牙,白天注意力不集中、精神萎靡、反应迟钝等表现。

当您发现孩子有上述症状时,应及时到医院就诊。

龙华医院儿科 王明晶

## 煎柴胡可治疗鼻炎

过敏性鼻炎是上呼吸道常见疾病,尤其换季时易发作,常打喷嚏不止。中医认为,该病与风寒袭表有关,风邪侵袭,常伤及人体头面、肌表,内合于肺。在此分享一则风寒论治的解表通窍方。

具体做法为:取柴胡、白芷、苍

耳子各10克,防风、羌活各6克,细辛3克。水煎服,每日一剂。

柴胡性升散,能加强其他药物的作用,且其微寒,可防止辛温助热。白芷、细辛、苍耳子为通鼻窍的要药,可散风寒、化湿浊、宣利肺气,治鼻塞流涕。

郭亮



图:1P

## 深夜吃东西影响记忆力

你有没有吃夜宵的习惯?有的话或许要小心了,因为研究显示,这种习惯不仅可能导致血糖升高,还可能削减记忆力。

美国的一篇研究论文称,他们用老鼠做实验,让一部分老鼠正常作息,即白天睡觉、晚上进食,其余老鼠则相反,白天喂食。所有老鼠都在一个专门环境中进食,且进食时会受到轻微电击。当研究人员第二天把老鼠放回到进食环境中,发现正常作息的老鼠表现出恐惧反应,显示它们记得进食时受到了电击,而白天进食的老鼠没有多少恐惧反应。

黄勉

同治始創 采芝齋

千年現前街 一个采芝齋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com

## 新店开业, 特价风暴

1元申购东海即食乌参一大盒(一斤装)

为了普及东海乌参知识, 并提高企业品牌知名度及信誉度, 在新春来临之际回馈广大中老年朋友的支持与热爱, 特推出市场参考价999元一斤的东海海博士即食乌参现抢购价仅需1元。1元!1元!就是1元!您没有看错, 只需1元可到上海指定地点申购市场参考价999元的东海即食大乌参一斤, 因此次活动力度非常大, 仅限前100名拨打电话报名者参加(每人限购一斤), 报名从速名额有限, 额满为止, 有效期至1月31号。

报名 187 9623 3317 洪老师

电话: 150 2687 7957 宁波超星海洋生物制品有限公司广告