

流感疫苗有必要每年都打吗？

秋风起，天渐凉。国家卫健委日前举行新闻发布会提示公众，各地将陆续进入呼吸道传染病的流行季节。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆建议，流感疫苗应在10月底之前完成接种。接种流感疫苗是为了预防流感病毒的侵袭，但疫苗的保护效果不是100%，那为什么疾控专家每年都要提倡大家积极接种流感疫苗？不接种又有什么危害呢？

接种不代表对呼吸道疾病全免疫

流感不是普通感冒，它是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。据世界卫生组织估计，流感每年在全球可导致300万至500万重症病例，以及29万至65万呼吸道疾病相关死亡病例。可见，司空见惯不代表无碍，如果不重视流感的防治，一旦发展为重症，是有死亡风险的。

疾控专家每年都提倡公众积极接种流感疫苗，主要出于两个原因。首先，流感病毒容易发生变异。世界卫生组织每年都会基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感疫苗的推荐组分，也就是说，不同年度流感疫苗针对的流感病毒株可能有所差异。其次，流感疫苗接种之后机体的免疫力会随着时间的推移而逐渐减弱，抗体水平一般在接种后的6个月至8个月逐渐下降。因此，为了提供更有效的保护，建议公众每年都接种流感疫苗。

那为什么有些人打了疫苗仍然会感染呼吸道疾病呢？是流感疫苗不管用吗？其原因与流感病毒容易变异有关。

在大多数年份，世界卫生组织基于全球流感监测结果预测的流感流行毒株准确性高，所推荐的相应流感疫苗自然更有针对性，具有良好的保护力。但在一些年份也可能出现流感疫苗与流感流行毒株不匹配的情况，进而影响到疫苗的保护效果。另外，接种流感疫苗仅可预防流感病毒引起的流感，无法预防其他病原体（如副流感病毒、腺病毒等）感染引起的此类症状。

最重要的是，统计数据显示，接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段。从这个层面来考量，每年及时接种流感疫苗是有必要的。

何时接种流感疫苗效果最好

通常接种流感疫苗后2-4周，体内抗体可达到保护性水平。我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间略有不同，建议公众在流感流行季来临前一个月接种流感疫苗。

王华庆表示，相较而言，在流感流行季来临之前接种疫苗的预防效果更好，一般建议在10月底之前完成接种。如果因为各种原因没有来得及接种，后续也可补种，但越早越好。



流感疫苗适用范围广泛，原则上，≥6月龄且无接种禁忌的人群都可接种。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略，尽可能降低流感的危害，疾控部门优先推荐以下重点和高风险人群及时接种流感疫苗：医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；≥60岁的老年人；罹患一种或多种慢性病人群；养老机构、长期护理机构、福利院等人员聚集场所脆弱人群及员工；孕妇；6-59月龄儿童；6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

有3类人群不能或需暂缓接种流感疫苗：1. 对疫苗中所含任何成分（包括辅料、甲醛、裂解剂或抗毒素）过敏者或有过任何一种流感疫苗接种严重过敏史者，禁止接种；2. 患有急性疾病或严重慢性疾病、处于慢性疾病急性发作期、发热患者，建议痊愈或病情稳定控制后再接种；3. 既往接种流感疫苗后6周内出现格林-巴利综合征的患者，由医生评估后考虑是否接种。

使用抗病毒药物与之不冲突

虽然国家推广流感疫苗已多年，但时至今日仍有一些人担心接种疫苗是否安全？有没有副作用？从多年来的临床情况看，接种流感疫苗总体是

安全的，但如同其他医疗产品一样，疫苗也有不良反应的概率。接种疫苗后的常见不良反应包括局部反应（接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等）和全身反应（发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌肉、周身不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等）。但这些不良反应大多都是轻微的，并且会在几天内自行消失，极少出现重度反应。

即便是在服用抗流感病毒药物期间，也可以接种流感病毒灭活疫苗。不过，由于抗流感病毒药物会影响流感病毒减毒活疫苗的免疫效果，所以不建议这两者同时使用。需要提醒的是，如果正在使用或近期使用过任何其他疫苗或药物，包括非处方药，接种前务必告知接种医生。

前文已提到，截至目前，包括流感疫苗在内的任何疫苗的保护效果都不可能达到100%。因此，除了接种疫苗以预防和减少发展为重症的可能之外，大家在流感高发季还需做好日常防范，采取以下措施尽可能降低感染流感等呼吸道疾病的风险：室内经常开窗通风，保持空气流通；养成良好的个人卫生习惯，勤洗手；少去人员密集的公共场所；加强户外运动锻炼，提高身体免疫力。如果发现自己出现类似流感的症状，应戴好口罩，尽早就医。

（摘自《北京日报》）

给中药材“美颜”？别让良药变毒药



枸杞、党参、白芷、当归等中药材因其丰富的营养价值和药用功效，常被用于调理身体、增强免疫力、缓解慢性疾病症状等。然而，最近一则关于“硫超标枸杞”的新闻引发了公众担忧。不法商家在生产枸杞的过程中，为达到“提色增艳”的效果，非法使用焦亚硫酸钠、硫磺等化学制剂。该事件不仅提醒相关部门必须加强监管，也提醒消费者“美颜”后的中药材暗藏健康隐患。

焦亚硫酸钠和硫磺作为化学制剂，当被非法用于食品和药材加工时，必然给人体造成极大的健康威胁。焦亚硫酸钠滥用容易引发过敏反应、肠胃不适、呼吸系统问题，甚至损害肝肾功能。同样，硫磺在熏制时，会产生二氧化硫等有害气体，吸入过量会导致急性中毒，严重影响人体健康。

《中华人民共和国食品安全法》明确规定，禁止在食品中添加未经批准的化学物质。根据枸杞生产

过程中环境友好性、化学物质使用限制以及认证标准的不同，枸杞安全等级可分为普通枸杞、绿色枸杞和有机枸杞三个等级。其中，生产过程要求最为严苛的有机枸杞，根据《有机产品生产、加工、标识与管理体系要求》（GB/T 19630），生产全过程禁止使用任何化学合成的农药、化肥和基因改造技术。普通枸杞的生产标准要求相对宽松，但商家不顾消费者安全，只为卖个好价钱而使用化学制剂提升产品外观的行为，仍然是不可接受的。

不仅仅是枸杞，当归、白芷等中药材因其天然色泽并不鲜艳，且在储存过程中易受潮霉变，不法商家为延长保质期和提升卖相，会通过硫磺熏制的方法，使它们看起来“更白”“更干净”。然而，这样处理的中药材，已经从良药变成了毒药。

的确，颜色鲜亮的中药材，容易被认为新鲜优质。正是看中这种消费心理，一些商家采用非法化学制剂来进行“提色增艳”。其实，品相鲜亮并不意味着品质更优，仅看外观，通常是较为外行的做法。以枸杞为例，除色泽外，气味、手感、口感等均是评判其品质的重要标准。从多个维度进行综合评判，才能真正了解其所属等级，不被不法商家蒙骗。

不论消费者购买哪种中药材，都应选择知名品牌或有信誉保障的商家，避免仅凭颜色判断质量。“以貌取药”的人少了，“美颜”中药材自然就没了市场。另外，面对这种市场乱象，仅靠媒体曝光远远不够，相关监管部门应加大监管力度，定期对市场上流通的产品进行抽检，及时发现和打击不法行为，并依法追究不法商户的法律责任。

（摘自《健康报》）

健康午睡并非想睡就睡

降低了48%。

同时，希腊雅典医科大学的一项研究显示，每周至少午睡3次，每次约半小时者，相较不午睡者，死于心脏病的风险降低了37%。

第五，午睡时间影响认知能力。

《美国老年医学学会杂志》上的一项研究显示，从不午睡的人，其认知能力下降风险增加了4~6倍。但是，如果午睡超过1小时，那么相较于午睡少于1小时，各项测试的成绩反而更差。

健康午睡要讲究时长

午睡的确益处多多，只是要注意时长。那么，午睡多久最科学呢？

午睡时间应因人而异，午睡时长不同，效果也不同。如果午睡过久，反而容易招来一系列健康问题，先来看一组研究数据。

第一，午睡过久，增加死亡风险。

2020年欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究发现，对于那些每晚有充足睡眠的人来说，每天不超过1小时的短暂午休有助于心脏健康，但是午睡时间超过1小时，死亡风险增加30%。心血管患病风险增加35%。

第二，过度午睡增加痴呆风险。

2022年一项刊发在《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上的研究发现，午睡和大脑衰老之间存在双向关系。白天过度午睡会增加晚年患痴呆症的风险。与此同时，随着患者年龄增长，患有阿尔茨海默病会导致白天午睡增加。

第三，过度午睡增加肥胖患病风险。

2023年4月，《肥胖》（Obesity）杂志发表了一项横断面研究，探讨了午睡/不午睡与肥胖的关联，并探讨了午睡特征和生活方式因素是否对这一关联产生影响。结果显示，与不午睡的参与者相比，长时间午睡（大于30分钟）的人，体质指数（BMI）、腰围、空腹血糖、收缩压、舒张压、代谢综合征患病风险等相关数值都更高；而短时间午睡（小于30分钟）的人，则不存在这些代谢健康风险，而且在血压方面表现更好。

第四，过度午睡增加中风风险。

2023年，爱尔兰国立大学研究人员在《神经病学》（Neurology）杂志上发表的一篇研究论文显示：与不午睡相比，午睡时长超过1小时，中风风险增加1.88倍；与7小时睡眠相比，睡眠少于5小时，中风风险增加3.15倍；睡眠超过9小时，中风风险增加2.67倍。

第五，过度午睡增加心律不齐患病风险。

2023年，西班牙学者在欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究显示，午睡超过30分钟，患心律不齐的风险增加90%。与午睡时间长的人相比，午睡15~30分钟的人，患房颤的风险降低56%。

由此可见，如果午睡超过30分钟，很可能会招来诸多疾病，对健康长寿毫无益处，甚至还不如不睡。以上研究提醒我们：午睡只宜小憩，不宜过久！一般建议，午睡时长不要超过30分钟。

三类人群最好不要午睡

提醒一下，午睡也并非人人适合，以下三类人群应减少午睡时间，甚至不要午睡。

如何让一口好牙陪您到老

口腔健康是全身健康的重要组成部分，二者相互影响，不可分割。研究表明，牙周病与心血管疾病、糖尿病等都存在密切的联系。健康的牙周环境能显著降低全身疾病发生发展的风险；反之，严重的牙周病会加剧全身疾病的严重程度，增加发生并发症的风险。

老年人大多存在基础性疾病，保持良好的口腔健康状态，对于维持全身健康意义重大。

维护一口好牙不仅是保障身体健康的需要，也是维持心理健康的需要。拥有一口好牙，保持面容美观，会让老年人更加自信，随时随地绽放灿烂的笑容，“人老心不老，时刻年轻态”。

反之，如果牙齿缺失、面容塌陷，难免会让老年人产生负面情绪，只能“笑而不敢露齿”，从而影响生活质量。

三大原因导致牙齿缺失

现实生活中，造成牙齿缺失的原因有很多，最常见的原因主要包括以下三个方面。

第一，重度牙周病导致牙齿松动、脱落。

牙周病是引起成年人牙齿缺失的首要原因。早期的牙周病通常会出现刷牙出血、牙龈肿胀等症状。如果不及治疗，发展到晚期会导致牙齿极度松动甚至脱落。虽然大家对口腔问题的重视程度逐步上升，但仍有很多人没有充分意识到牙周病的危害，对牙周病早期症状不重视，等到晚期出现症状才到医院就诊。

第二，严重龋病导致牙齿结构破坏。

龋病是引起牙齿缺损的最常见原因。龋病会导致牙齿脱矿、形成龋洞，病变进一步发展则会出现牙髓炎、根尖周炎等。龋病严重者，会造成牙齿结构部分甚至全部破坏，形成残冠或残根，最终导致牙齿无法保留。

第三，牙外伤导致牙齿折断、无法保留。

牙齿受到意外撞击或咬硬物会引起牙齿折断，尤其是前牙外伤很常见。牙外伤轻者表现为牙尖局部小范围的折裂，严重者则会出现整个牙冠的折断或是牙根折断，造成牙齿无法保留，只能拔除。

牙齿缺失有四大危害

在生活中，很多老年朋友常常有这样的想法：缺了几颗牙，我还有其他的牙可以用，对生活没有什么影响，可以不治疗。事实上，牙齿缺失的危害并不像人们想象的那么简单。

“食物嚼不烂”：牙齿缺失降低了口腔系统切割和研磨食物的功能，导致咀嚼效率显著下降，进而造成消化不良，产生一系列影响。

“说话总漏风”：牙齿缺失，尤其是前牙缺失，会导致发音功能障碍，说话含糊不清，特别是齿音和唇齿音。

“看着挺显老”：前牙缺失会直接影响患者美观，当缺牙数目较多时，会出现软组织塌陷、口角下垂等面容苍老的变化。

“连累其他牙”：牙齿缺失会导致邻近和对面的牙齿失去支撑，时间长了这些牙齿就会变得倾斜或伸长，不仅会出现牙间隙，而且也容易造成邻近牙齿的龋病或牙周病。缺牙数目较多时，其他牙齿需要承受的咬合负担会随之变大，最终使健康的牙齿受损；如果一侧的牙齿缺失比较多，患者常常会用另一侧的牙齿咀嚼食物，久而久之，双侧咀嚼肌的对称性就会被破坏，可能引起一系列的健康问题，未来治疗的难度也会显著增加。

总之，牙齿缺失的危害多多，而且随着缺牙时间延长，缺牙数目增多，其危害性也逐渐增大。因此，我们一定要做到积极预防，避免牙齿缺失。

如何避免牙齿缺失

纠正“不掉牙”的错误观念：老年人要提高口腔保健意识，具备了保健意识才会关注口腔健康。“人老就应该掉牙”的错误观念必须纠正，通过合理的口腔健康护理和及时有效的口腔诊治，可以做到“一口好牙陪伴到老”。

口腔清洁不能偷懒：保持牙齿清洁是日常口腔保健的基础，需要老年朋友们持之以恒地坚持下去。主要包括：坚持每日用含氟牙膏早晚刷牙两次；用餐后尽量做到用清水漱口，用牙线清理牙齿间嵌塞的食物残渣；已经在使用义齿的老年朋友，餐后一定要冲洗义齿，晚上睡觉前要取下义齿。

定期看牙，早发现早治疗：老年人应该定期进行口腔检查和维护，建议每6个月一次，至少每年一次接受口腔专业人员的检查和帮助。做定期检查，一方面能接受口腔健康教育，强化口腔保健意识；另一方面也有利于及时发现小问题，早治疗早获益，避免牙齿缺失。

缺牙后要及时镶牙：只要有牙齿缺失，一定要尽早镶牙，及时止损。如果缺牙时间较长，不但让健康的牙齿受到影响，还会给以后的镶牙带来困难；而且，缺牙处的牙龈和骨骼也会随时间延长逐渐萎缩，不管之后医生用什么方法来治疗，都会使之变得更加复杂，所花费的时间、精力和费用都会更多。所以，缺牙后及时镶牙，这才是更健康、更省时、更省钱的正确做法。

（摘自《健康中国》）

笑一笑能有效缓解干眼症

干眼症作为最常见的眼部疾病之一，发病率逐年上升，常见症状包括眼睛发红、发痒或发烫等。目前干眼症治疗的一线用药为人工泪液。

近日，中山大学中山眼科中心教授梁凌毅、刘奕志和厦门大学眼科研究所教授刘祖国组成的研究团队，在医学期刊《英国医学杂志》刊发了研究论文。他们研究发现，每天跟着笑容训练视频练习4次，每次30遍，8周后轻中度干眼症患者能有效改善症状，且治疗效果不亚于使用人工泪液。

“众多研究表明，干眼症的发生和生活方式息息相关。此外，抑郁、焦虑等心理状态也会影响干眼症。”梁凌毅介绍，有焦虑、抑郁等负面情绪的人群更容易患干眼症，且症状更明显。

既有研究显示，当人开始大笑时，自主神经会被激活，能够刺激泪液分泌。在此前的探索中，中山眼科中心研究团队已初步观察到，笑可以改善泪膜的稳定性及其脂质层厚度。那么，笑容训练是否可以治疗干眼症呢？如果有效，它的疗效与人工泪液相比有什么差异？

为了解答这些问题，从2020年开始，梁凌毅带领团队开展研究。研究将299例中轻度干眼症患者随机分为两组，分别接受8周人工泪液的治疗和笑容训练。笑容训练实验组的患者根据视频指令，每天需要进行4次训练。

8周后，两组患者的症状均有所改善，且笑容训练实验组的治疗效果不亚于人工泪液实验组，甚至在眼部体征改善方面优于人工泪液。在停止训练后的4周，接受笑容训练的患者，干眼症症状仍然在持续改善。该成果为干眼症的治疗提供了新策略，为干眼症发病机制的深入研究提供了新思路。

梁凌毅表示，团队后续计划进一步向大众科普笑容训练，使研究“从论文进入临床”。

（摘自《科技日报》）

第一，长期失眠者。

长期失眠者如果午睡，很可能会加重夜间失眠的情况。长此以往，还会导致免疫力下降，日夜颠倒，形成恶性循环。在调整睡眠习惯时建议不要午睡，如已有午休习惯，最好不要超过20分钟。

第二，低血压患者。

这类人因血液流动较慢，新陈代谢偏缓，容易出现疲乏、精神萎靡、无力。午睡可使血压平均降低5毫米汞柱。如果低血压患者是在高温环境下午睡，会使血压进一步降低。为了避免午睡导致血压降低的问题，建议午饭后不要马上躺下，可以练练瑜伽或冥想打坐后再午睡，以使血液循环流动加快。

第三，年纪大且肥胖的人。

上了年纪的人、肥胖的人本就容易患心脑血管疾病，午睡时，心率、血压等会波动，发生中风和心脏病的风险会增加。

对于忙碌的上班族，往往很难有条件躺平午睡，如何才能在短时间内给自己充个电，以保证下午的工作状态呢？

闭目养神法 可以尝试闭目养神，同时调整呼吸、放慢节奏，并按揉太阳穴、百会穴、睛明穴，以舒缓紧张感。

试一试“公园20分钟效应”《国际环境健康研究杂志》上的一项研究表明，哪怕不运动，不午睡，在公园待上20分钟，人的状态也会变得更好。这里的公园，其实也并非特指真正的公园，户外的小花坛、小绿地，能晒晒太阳、吹吹风就足够了。脑科学研究显示，身处自然环境20分钟，可以显著降低体内的皮质醇含量，减轻压力。同时，自然环境能让大脑的控制中心——前额叶皮质，得到放松和休息。

事实上，是否需要午睡，跟自身年龄、体质、睡眠情况、身体状况等有关，存在显著的个体差异。

有良好的午睡习惯固然不错，但如果没睡，只要白天不觉得困倦、疲劳，身体也无不适症状，那么不睡也完全可以。

（摘自《健康报》）

“中午不睡，下午崩溃”“睡不睡都行，主打一个随心所欲”“外国人鲜有午睡，不也挺好”……关于午睡，一直是众说纷纭。

午睡对健康的确有影响

我们先来看看相关数据文献。研究表明，长期日间小睡（午睡）的人与从不午睡的人相比，在以下方面可能存在一定的差别。

第一，午睡可以减缓大脑萎缩速度。

2023年，美国哈佛大学研究人员在《睡眠健康》（Sleep Health）杂志发表的一篇研究论文显示：在观察性研究中，日间小睡与认知功能和大脑健康有关。然而，这些关联是否是因果关系仍然不太明确。采用孟德尔随机化方法，研究人员对习惯性日间小睡与认知和大脑结构之间的关系进行了分析，结果发现，经常午睡与较大的总脑容量之间存在因果关系，而且长期日间小睡可减缓大脑随着年龄增长而萎缩的速度。

研究涉及378932人，平均年龄约为57岁，相较没有午睡倾向的人，有午睡遗传倾向的人总脑容量平均多15.8立方厘米。据估算，这相当于脑萎缩减缓了2.6~6.5年。众所周知，大脑掌管着人类的语言、思维、记忆、计算等活动，如果脑容量缩小，大脑“失灵”，必然导致记忆力下降、智力减退等。

第二，午睡可使精力充沛，提高警觉性。

2019年，美国心脏病学会公布的一项研究显示，在对抗高血压方面，简单的日间小睡可能和一些药物一样有效。

第三，午睡可使精力充沛，提高警觉性。

美国太空总署的一份研究报告指出，假如每天平均午睡26分钟，可以使人精力充沛，警觉性提高50%以上，进而大大提高工作效率。

第四，午睡可降低心脑血管疾病发病和致死风险。

一项刊登在《心脏》杂志上的研究发现，与从不午睡的人相比，偶尔午睡（每周1~2次）的人发生脑卒中、心力衰竭的风险