

哪些人该打“第四针”疫苗 “第四针”打什么疫苗？

哪些人应该打“第四针”疫苗？如何打？

近日，国务院联防联控机制综合组印发方案，部署开展第二剂次加强免疫接种。哪些人应该打“第四针”疫苗？“第四针”打什么疫苗？围绕社会热点关切，国务院联防联控机制有关专家作出解答。

一问：哪些人应该进行第二剂次加强接种？

答：现阶段老年人等高风险人群持续面临被感染的风险，疫苗接种是疫情防控的重要措施和手段。

为了更好地保障人民群众身体健康和生命安全，根据疫苗研发以及紧急使用的批准情况，感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群，在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后，可进行第二剂次加强免疫接种。

二问：现在进行加强免疫接种有什么用？

答：新冠病毒疫苗接种之后产生保护作用主要包括：产生抗体、产生细胞免疫、产生免疫记忆等。

接种疫苗之后，随着时间的推移，抗体水平会下降。此外，随着病毒变异，免疫逃逸也在增强，使得抗体的作用在削弱。不过，细胞免疫在预防重症和死亡方面起到的作用比较持久。

研究表明，接种加强针可以唤起机体的免疫记忆细胞，也会提升抗体水平，进一步巩固对重症和死亡的预防作用。只要符合接种条件，没有完成加强免疫的人应尽快按照免疫程序的规定完成加强免疫，以起到更好的保护效果。

三问：第二剂次加强接种可以接种哪些疫苗？

答：目前所有批准附条件上市的或紧

急使用的13种疫苗都可用于第二剂次加强免疫。优先推荐序贯加强免疫，或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗。

序贯加强免疫，是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。前期如果接种了三剂次灭活疫苗，在第二剂次加强免疫时，可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种，这也是国家列举推荐的接种组合。

四问：疫苗接种的安全性如何？

答：中国疾控中心对我国已经开展接种的超过34亿剂次、超过13亿人的不良反应监测发现，我国新冠病毒疫苗的不良反应发生率与常年接种的其他一些疫苗相当，而且老年人的不良反应发生率还略低于年轻人。

对于老年人来说，《加强老年人新冠病

毒疫苗接种工作方案》明确了4种接种禁忌。糖尿病、高血压等慢性疾病如果处于稳定期，可以接种新冠病毒疫苗。

五问：“阳”过还能进行第二剂次加强接种吗？

答：按照目前的新冠病毒疫苗接种技术指南规定，如果确诊感染了新冠病毒，感染时间和接种新冠病毒疫苗时间应间隔6个月以上。

目前来看，单纯感染产生的免疫保护力，不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫力保护作用强。如果符合接种疫苗的时间间隔，建议进行第二剂次加强免疫接种。

科普之窗

主办：绛县科学技术协会



新冠病毒感染者康复期食养建议

新冠病毒感染者康复期如果出现咳嗽、痰多、腹泻、胸闷、乏力、自汗、失眠、全身疼痛、嗅觉味觉下降等情况该怎么调理？中医、临床和食品营养等专家，以药食同源理论为依据，根据食物属性和感染者康复期的临床症状，在合理膳食的基础上，针对性给出食养建议。

气 喘

陈皮苡仁饮

配方：陈皮9克，薏苡仁30克，红糖适量。

制法：薏苡仁洗净放入纱布包，与陈皮同煎，去滓取汁，服前加红糖。

服用方法：温服，每日一次。

功能：能化痰平喘。

适用于：痰多、气喘、胸闷等。

贴士：糖尿病患者勿需加红糖。

白果瘦肉粥

配方：大米100克，猪瘦肉50克，白果10克，生姜2~4片，盐适量。

制法：先将水烧开后加入大米、生姜煮30分钟，然后加入白果、瘦肉丁，煮至米熟烂，最后加入少许盐调味。

服用方法：趁热服用。

功能：补中益气，降气平喘。

适用于：气喘，活动后加重或不得平卧等。

润肺平喘粥

配方：大米（糙米为佳）50~80克，薏苡仁30克，杏仁3克，萝卜20克，生姜1克。

制法：将大米、薏苡仁、杏仁、萝卜、生姜洗净，杏仁去皮、尖，加适量开水到砂锅中，水开后加入以上食材煮20~30分钟，关火，待温服。

服用方法：温服后保暖。

功能：润肺补中，降逆平喘。

适用于：胸闷气喘、气急等。

茯苓包子

配方：茯苓30克，面粉1000克，猪肉

500克，生姜、胡椒粉、香油、料酒、食盐、酱油、大葱各适量。

制法：砂锅中加入适量清水，放入茯苓，大火烧开后改小火，煎煮20分钟，取药汁冷却。以药汁和面，猪肉洗净剁馅，葱姜洗净切末，加入胡椒粉、香油、料酒、食盐、酱油等调味料调成馅料。按普通包子制作，煮熟即成。

服用方法：趁热食用。

功能：行气平喘，健脾和胃。

适用于：气喘、疲乏、食欲不振等。

胸闷

佛手麦芽饮

配方：佛手10克，陈皮3~5克，麦芽15克。

制法：将以上原料入锅加水浸没为度，水开后改小火煮30分钟，取出汤汁。

服用方法：代茶饮。

功能：疏肝理气和胃。

适用于：胸闷烦躁，胃腹胀满，暖气等。

橘络饮

配方：橘络10克，玫瑰花5克。

制法：将橘络、玫瑰花过水去尘，放入锅中凉水泡10~15分钟，用水煎煮后取汁。

服用方法：代茶饮。

功能：宽胸开结，疏肝理气。

适用于：胸闷，长叹气等。

莱菔子粥

配方：莱菔子末15克，粳米100克。

制法：将莱菔子末与粳米同煮成粥。

服用方法：早晚温热食用。

功能：健脾化痰。

适用于：痰多，胸满，食欲不振。

嗅觉减退

黄芪白芷饮

配方：黄芪10克，白芷5克，干姜5~10克。

制法：将以上原料入锅加水浸没为度，水开后改小火煎煮30分钟，取出汤汁。

服用方法：温饮后保暖。

功能：益气通窍，温中散寒。

适用于：嗅觉减退、鼻塞、伴有打喷嚏等。

养脾生津粥

配方：大米（糙米为佳）50~80克，红枣6个，生姜10克，陈醋适量。

制法：将大米、红枣（掰开）、生姜洗净，加适量开水到砂锅中，水开后加入大米、红枣、生姜煮20~30分钟，关火，待温服。

服用方法：温服后保暖。

功能：养脾安中，生津。

适用于：嗅觉减退。

贴士：糖尿病患者可去红枣。

党参白芷煲瘦肉

配方：猪瘦肉450克，党参15克，白芷5克，生姜3~4片，盐适量。

制法：将食材放入锅中，加适量清水1750毫升，大火烧沸后，改用小火煲1.5小时，放入少许盐调味后即可服用。2~3人用量。

服用方法：喝汤，吃肉。

功能：益气固本，散寒通窍。

适用于：嗅觉减退、鼻塞伴有鼻腔干燥等。

食欲不振、味觉减退

麦芽山楂饮

配方：焦山楂、焦麦芽各15克，广藿香10克。

制法：焦山楂、焦麦芽一起放入锅中，加入适量清水，煎煮15分钟后，加入广藿香继续煎煮15分钟即可。

服用方法：代茶饮。

功能：健脾消食，和胃化湿。

适用于：食欲不振、消化不良、味觉减退等。

山药冬瓜莲子汤

配方：山药（新鲜）50克，冬瓜500克，莲子30克，葱、姜、食盐、味精各适量。

制法：山药、冬瓜去皮、洗净、切厚片，葱、姜洗净，切丝。锅内放油，烧热，放入葱丝、姜丝略爆炒，加入清水煮沸。放入山药、冬瓜、莲子，中火煮至熟透。可加入少许盐、味精调味。

服用方法：待温后食用。

功能：祛湿利水，理气化痰。

适用于：食欲不振。

紫苏生姜粥

配方：瘦肉末（猪瘦肉、鸡肉、兔肉、鸭肉均可）50克，大米50克，紫苏叶10克，生姜丝5克，食用油、盐各适量。

制法：大米加水煮30分钟，把用油、盐腌制过的瘦肉末，同紫苏叶、姜丝一起放入煮2分钟即可。

服用方法：待温后食用。

功能：健脾化湿开胃。

适用于：食欲不振、味觉减退等。

山楂栗子粥

配方：山楂条10克，栗子10个，粳米100克。

制法：栗子煮熟后将栗肉切碎，山楂条切碎。粳米煮粥，粳米煮开花时放入栗肉碎、山楂碎，焖一会儿即成。

服用方法：趁热服用。

功能：健脾开胃。

适用于：食欲不振。

食养小贴士

1. 脱腹冷痛等症：建议食用姜、葱等。
2. 咽干口渴、口干舌燥和热病心烦等症：建议食用绿茶、豆豉和杨梅等。
3. 咳嗽、咯痰等症：建议食用小白菜、梨、百合、乌梅、橘皮、紫苏等。
4. 出现食欲不振、脱腹胀满等症：建议再加炒麦芽、焦山楂、茯苓等，制作成粥食服用。

· 健康你我他 ·

绛县疾控中心 宣