

不同品牌疫苗能否叠加？ 哪些人不适宜接种？

——关于新冠疫苗的最新问答看这里



“截至3月20日24时，全国累计报告接种7495.6万剂次。”国家卫健委新闻发言人米锋21日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示，国内疫情防控总体保持良好态势，但是仍要更精准、更有效地进行防控，确保不出现规模性反弹。

不同品牌疫苗能否叠加接种？老年人、孕妇适宜接种吗？接种后能否摘掉口罩？21日，多部门回应涉及新冠疫苗安全性和有效性的焦点话题。

●不同品牌疫苗是否可以叠加接种？

国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华表示，关于不同企业生产的疫苗是否可以叠加或替代接种的问题，仍需要更多研究。并将在研究结果出来以后，根据研究结果提出

明确的政策措施。他说，目前国内附条件上市的4款疫苗都经过政府主管部门审查批准，是安全、有效的。公众可以按照所在省市区市的统一安排尽快接种疫苗。

●60岁以上老人是否可以接种疫苗？

“部分地区在充分评估后，已经开始为60岁以上身体条件比较好的老人开展接种新冠疫苗。”贺青华回答，目前，疫苗研发单位

也在加快推进研发，在临床试验取得足够安全性、有效性数据以后，将大规模开展60岁以上老年人群的疫苗接种。

●哪些人群不适宜接种疫苗？

贺青华介绍，目前附条件上市的4款疫苗在说明书中对接种禁忌有明确界定，不建议对疫苗所含成分过敏、血管神经性水肿、呼吸困难、患有癫痫或其他神经系统疾病、有格林巴利综合征病史的人接种新冠疫苗。

的妇女也不宜接种新冠疫苗。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说，在接种后如果发现怀孕，基于目前新冠疫苗的特性和以往使用疫苗的经验，不建议采取特别的医学措施，例如终止妊娠，他建议这部分人群要做好孕期随访和定期检查。

●接种疫苗后能否摘掉口罩？

中国疾控中心副主任冯子健表示，由于当前全球新冠疫情仍在持续流行，国内疫苗接种率较低，来自高流行地区的人员或物品入境，仍有在境内传播的风险。

苗接种达到较高免疫水平之前，无论是否接种疫苗，在人群聚集的室内或封闭场所，公众仍然需要继续佩戴口罩，做好个人卫生习惯，并遵循各地具体的防控措施要求。

他提示，在我国人群疫

●疫苗接种后不良反应有哪些？

“目前监测到的不良反应主要包括局部和全身反应。”王华庆介绍，局部的不良反应包括如疼痛、红肿、硬结的情况，这些无须处理，会自行痊愈，全身的不良反应包括如头痛、乏力、低热的情况。

为严重的不良反应调查，通过补充调查、了解接种史、疾病情况等，再由专家组做出诊断。

他介绍，当前接到的不良反应报告为疑似不良反应，也就是说，属于怀疑和疫苗有关的反应。后续，将继续开展较

“不管是从临床试验研究的结果，还是紧急使用的研究结果、上市后监测的结果来看，新冠疫苗的不良反应发生情况，和既往已用的上市疫苗同类品种相比，结果类似，没有出现异常情况。”王华庆说。

●接种疫苗后还会感染吗？

“总的来说，疫苗的作用是让大多数人产生保护力，建立免疫屏障，其预防重症的效果更明显。”王华庆说，从国外目前已用的疫苗上市

评估结果来看，打完疫苗之后，确实有一小部分人出现保护失败。他表示，将对失败的个别案例进行研究和调查。

●疫苗生产保障情况如何？

工信部消费品工业司副司长毛俊锋介绍，目前有5款疫苗获批了附条件上市或者是获准了紧急使用，包括3款灭活疫苗，1款腺病毒载体疫

苗，还有1款重组蛋白疫苗。他表示，按照现有的生产安排来看，全年的疫苗产量完全可以满足全国人民的接种需求。

●现阶段出行政策是什么？

“2021年春运已安全结束。”米锋说，当前，国内低风险地区持健康通行“绿码”，在测温正常且做好个人防护的前提下可有序出行，各地不得擅自加码。

本土新增确诊病例后，3月18日陕西省报告新增1例本土确诊病例。这提示，仍然要始终绷紧疫情防控这根弦。对新增散发病例，要发现一起、扑灭一起，确保不出现规模性反弹。

他表示，在连续31天无

(新华社)

该怎么应对“深夜里的忧伤”

——聚焦年轻人群睡眠障碍

我很累，为什么睡不着？——每当夜幕降临，总有一些人难以入眠，其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后，还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外，“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

“喝酒”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三：提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四：白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。

误区五：打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示，当

出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。

科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？

孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30-11:00上床，早上5:30-6:00起床，可以根据自己情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动(2019-2030年)》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前，一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示，可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距，只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。(新华社)

睡眠障碍
是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病

《2020年中国睡眠指数报告》指出

2020年国民的平均睡眠时长为**6.92小时**，经常失眠的人群占比**增长至36.1%**

其中年轻人的睡眠问题更为突出
有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难

最佳睡眠

成年人	高中生	初中生	小学生
7至8个小时	8个小时	9个小时	10个小时

减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康

针对年轻人压力大造成的失眠情况

专家表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助

《健康中国行动(2019—2030年)》提出
鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动，中老年人宜选择中等以下强度的运动

(新华社发)

俄驻美大使回国 俄美关系持续复杂化

据新华社电 俄罗斯驻美国大使阿纳托利·安东诺夫20日启程返回俄罗斯首都莫斯科，以便与俄政府其他部门一道分析对美政策和俄美关系走向。他临行前说，只要有必要，将在莫斯科逗留“足够时间”。

按俄罗斯外交部发言人玛丽亚·扎哈罗娃先前的说法，俄方因俄美关系陷入僵局而召回驻美大使在现代史上尚属“首例”。

安东诺夫20日在纽约肯尼迪国际机场告诉媒体记者，回国有很多工作要做，“有必要分析俄美关系现状，俄方屡次强调，我们对发展俄美关系感兴趣，其程度与美方一样”。

美国总统拜登17日接受美国媒体采访时说，俄罗斯总统普京将为俄方干预美国2020年总统选举“付出代价”，还因俄反对派人士阿列克谢·纳瓦利内的境遇称普京是“杀手”。俄外交部随即批评美国领导层言论“欠考虑”，宣布召回驻美大使，俄方将分析对美国关系该做什么以及该往哪里去。

安东诺夫临行前说，他已经安排在莫斯科与多个政府部门磋商。“不好说需要多长时间……只要有必要，就会在莫斯科待足够时间。”

扎哈罗娃18日做客一档电视节目时说，“现代史上很难找到类似事例”，先前召回驻美大使都与国际紧急议程相关，但因俄美关系陷入僵局而召回大使的情况“从未有过”。

美国国务院证实，暂时没有召回驻俄罗斯大使的打算。

俄美关系近期因多重因素再度降温，包括拜登负面评价普京，美国国家情报总监办公室指认俄方干预美国2020年总统选举，以及美国政府以纳瓦利内遭俄方“下毒”和判刑为由宣布对俄实施一系列制裁。

俄罗斯外交部长拉夫罗夫19日说，俄方已对俄美关系复杂化做好准备。

俄罗斯卫星通讯社援引他的话报道：“与美国的关系实际上比较复杂，但我们对这种事态发展做好了准备。”拉夫罗夫重申普京所表达的立场，即“俄方只愿意在俄方感兴趣的领域、按照对俄有利的条件与美方互动”。

白宫发言人珍·普萨基先前说，美方将与俄罗斯在有共同利益的领域合作，同时要让个别俄罗斯人为其所作所为承担责任。

春暖运动不当 小心半月板受伤

据新华社电 爬山、踢球、长跑……春暖花开的时节到了，人们的户外活动和健身运动也随之增加。记者从湖南一些医疗机构获悉，近期，因为运动不当而导致关节受伤的患者增多，其中不少患者发生半月板撕裂。

据长沙市中心医院骨科主任医师丑克介绍，半月板损伤是人们进行体育运动时常见的一种运动创伤，往往由于关节活动的不协调导致，半月板卡在股骨和胫骨间引起撕裂。

专家提醒，老年人由于半月板有退变老化，很容易引起撕裂。因此，市民在运动前一定要根据自己的身体状况选择合适的运动方式，运动前一定要穿戴合适的运动器具，做好热身。老年人在上下楼或者登山时，容易引起半月板损伤，因而不建议老年人将爬楼梯或爬山当作长期运动。

丑克提醒，很多人在运动后出现膝关节肿胀、疼痛并伴有活动受限的情况，这就提示很可能发生了半月板损伤，要到医院进行检查。患者在去医院之前，可以将患肢抬高，对伤处进行冷敷，减轻局部肿胀。