

# “阳过”后能接种第二剂“加强针”吗?

近日,北京市多个区启动新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种工作。随着“阳过”“阳康”人数的不断增加,哪些人群需要接种第二剂次“加强针”?“阳过”后是否能接种?记者采访了北京市疾病预防控制中心免疫预防所所长索罗丹。

## 打了“第三针”,为何还需要打“第四针”?

接种新冠疫苗后,随着时间推移,疫苗产生的中和抗体水平有所下降,针对感染的保护效果下降较为明显,但在细胞免疫的作用下,仍然可以维持较高的针对重症或死亡保护效果。接种第四针后,可以在短时间内激活免疫系统,重获针对新冠病毒变异毒株的高水平中和抗体,进一步提升接种人群的预防感染、重症和死亡的保护效果,更好地提升保护能力。

## 现阶段哪些人可以接种第二剂次的“加强针”?

按照国家统一部署,在第一剂次加强免疫接种基础上,现阶段在感染高风险人群、60岁及以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫低下人群中开展第二剂次加强免疫接种,接种时需要满足与第一剂次加强针间隔6个月及以上。

## 第二剂次“加强针”可以接种哪些疫苗?

根据国家方案,所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫,优先考虑序贯加强免疫接种,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进行第二剂次加强免疫接种。

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。既往研究发现,采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫,能够获得比同源加强免疫更高水平的中和抗体。

目前,我国已经获批纳入紧急使用或附条件上市的新冠病毒疫苗有灭活疫苗、重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗和流感病毒载体疫苗四种类型。从大的原则上来说,只要与前面接种剂次接种的疫苗类型不同,就符合序贯免疫的范畴。考虑到我们国家前期大人群接种过程中绝大部分受种者都使用三剂次灭活疫苗完成了接种的实际情况,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。

## 第二剂与第一剂“加强针”需要间隔多久才能接种?

按照国家方案,目前执行的第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。接种时间间隔通常综合考虑疫苗抗体的持久性、疫苗保护效果的下降程度和再次感染发病的风险、疫情流行形势等诸多因素后确定。

## 阳性期间可以接种疫苗吗?阳过多久后才能接种?

阳性期间无需接种疫苗,因为疫苗的作用是预防疾病,并无治疗的效用。按照国家现行的新冠疫苗使用技术指南,新冠病

毒阳性感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者,包括患者或无症状感染者,在充分告知基础上,可在6个月后接种1剂。

## 为何推荐老年人接种第二剂次“加强针”?

老年人是感染新冠病毒出现重症死亡的高风险人群,也是感染病毒后发生重症死亡的主要人群。无论是国外的数据,还是我们国家香港地区的数据,都显示老年人接种完加强针后,可以显著降低病死率,接种第二剂次加强针后,病死率可以进一步降低。通过接种第二剂次加强针,可以让老年人在较短时间内提升抗体水平,更好提升保护能力。

据新华社

# 康复期如何快速恢复健康

感染新冠病毒康复后出现咳嗽怎么处理?该如何注意饮食健康?如何科学进行锻炼?康复后多久可以献血?国务院联防联控机制组织专家进行解答。

## 清淡饮食,注意补充蛋白质

“绝大部分人感染新冠病毒7至10天后就进入了康复状态,抗原检测和核酸检测结果都转阴了,但可能遗留一些症状,最多的是咳嗽和嗓子不舒服。”北京中医医院院长刘清泉说,康复期是指核酸检测结果转阴后的7至10天。进入康复期,首先精神上要保持高昂的斗志。有了精气神,身体状态就能快速恢复。

康复期不能大补,也不能大吃大喝。有一部分人感染期间吃饭、睡觉都受到影响,加之冬天到来,觉得需要补一补。刘清泉表示,这种观点是不正确的。从中医角度看,康复后大补对身体不利,容易出问题。大吃大喝对身体的康复也不利,甚至出现“食复”,即不正确吃东西导致疾病复发,比如出现发烧的症状,尤其是青少年更容易出现“食复”。不要大吃大喝,特别是不要吃油腻和肥甘厚味的食物,要清淡饮食,可以每天吃一两个鸡蛋、喝牛奶或者喝粥,多吃蔬菜水果,保证体力恢复。

康复期需适当加强营养。北

京大学人民医院感染科主任高燕说,感染者退烧了,食欲会逐渐恢复,因此可以逐渐恢复到正常饮食状态。要加强蛋白质的摄入,因为人体细胞的功能和各个脏器的功能都非常依赖蛋白质,加强蛋白质营养摄入有利于康复。

“康复期会出现咳嗽的症状,没必要用太多药物治疗,可以用一些食疗的方法。”刘清泉说,可以煮点梨汤喝,最好不要放糖,保持梨的自然甜味就可以。按照中医理论,如果咳嗽痰多,煮梨的时候,可以放几粒川贝,喝汤后可以缓解症状;如果痰是白色的,不是特别多,吐出来困难的话,可以放几粒花椒,有利于促进呼吸道修复。

## 不剧烈运动,放缓生活和工作节奏

“康复期适量运动有利于康复,但不能剧烈运动。”刘清泉说,剧烈运动不但不能促进身体恢复,还可能出现其他问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动。可以做一些比较缓和的运动,如八段锦、太极拳等,有利于气血经络运行通畅,正气恢复。运动量不超过自己平时的1/3,之后逐渐增加。

“中青年人在康复期如果有明显的咳嗽、咽痛症状,不要急于锻炼。”高燕说,康复期并不影响青年人复工复产,但不建议参加高强度的健身运动。康复期间要注意休息,加强营养,促进身体恢复到正常状态。

“60岁以上的老年人康复期不应进行高强度健身运动。”高燕说,老年人本身患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病,平时有锻炼的习惯,感染新冠病毒后康复速度慢,抗原检测虽然转阴了,但呼吸道症状还会持续,如果恢复到平时的锻炼水平,可能不利于康复。

“康复期,生活和工作节奏可以稍微放缓。”刘清泉说,康复期要注意工作节奏,不要想着用几天时间补回感染后落下的工作,最好不要熬夜加班。

## 康复后参加献血是安全的

“献血不会影响献血者身体健康。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾说,世界卫生组织认为,人体献血量不超过身体总血量的13%是安全的。例如一个50公斤的健康成年人,体内总血量大约为总体重的8%约4000毫升,如果献血400毫升,只占身体总血量的10%,是比较安全的。人体献血后,生理上有代偿和调节机制,失去的血液会有造血器官将血液补充到血管里,血量会很快恢复正常,维持身体正常的循环血容量。血站都加强了防疫工作,参加献血不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠病毒后,什么情况下可以参加献血?郭瑾表示,轻型和普通感染者,发热、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等上呼吸道症状消失后满7天,同时最后一次抗原检测或核酸检测阳性后7天才可以献血。目前,这与国际上大部分国家在新冠感染康复后参加献血的条件一致。症状消失后,经过7天的康复,身体处于健康状态,参加献血对身体健康没有危害和影响。如果感染者症状比较严重,出现了重症或危重症,康复出院后6个月才能参加献血。

郭瑾说,目前各个血站也加强了管理。如果是康复后参加献血,医护人员会详细了解献血者身体状态,对健康进行综合判断,确保献血者处于身体完全健康的状态下献血,同时也保障血液的安全。

(申少铁)  
据《人民日报》

