

漫话节气

冬至时节,做好三件事来年多健康

明天,我们将迎来冬至。《月令七十二候集解》里写到:冬至,终藏之气至此而极也。

冬至并不是指冬天到了,“至”表示极、最。古人认为此时阴极之至,阳气始生,也就是指冬至时,天地之间的阴气到达极点、最大,但同时也迎来转机,阳气开始复苏萌芽。

冬至是我们所在的北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天,过了这天,白天开始慢慢变长,夜晚慢慢开始变短。所以,冬至也可理解为一年中真正的开始。

冬至三候:蚯蚓结、麋角解、水泉动。

立秋始,天地间的阳热之气开始下沉;冬至时,阳热降极而升,但是阳气升得很微弱,微弱到蚯蚓仍蜷曲着身体,不能完全舒展开来。到二候时,麋鹿角开始一点点脱落。三候时,山中泉水开始一点点流动。这说明冬至时阴气仍非常强盛,阳气还十分微弱。

这时我们应该尽量安静下来,以免惊扰到这微弱的阳气。人与天地相应,对于人来说也是一样的,要尽量让自己心平气和、守静养心养阳。

冬至时节养生应该注意什么呢?

1. 静待阳生

静待阳生就要做到藏身、藏精、藏汗。

藏身就是不该露的不露,用衣服把自己身体藏起来。冬至开始就进入最冷的三九严寒,寒气是最伤阳气的。

藏精就是能不熬夜就不熬夜。《内经》曰:冬不藏精,春必病温。冬天本来就是养精蓄锐的时间,我们敛阴护阳还来不及,所以要避免过度消耗肾精。

藏汗就是不该出的汗尽量少出,不要过度剧烈、大汗淋漓地运动,因为汗随气出,大量流汗伤阴又伤气。



2. 适当养阳

冬至节气,要做一些养阳的事,比如常晒背、多泡脚。背部是人体的阳中之阳,冬天多晒晒后背有助于补益身体阳气。另外“寒从脚起”,冬天泡脚不仅可以温暖双脚,还可以帮我们调理体质,能健脾助运、祛风除湿、消水肿、活血通络。

3. 补肾事半功倍

冬至节气补肾最重要,特别是平日里肾虚的人,比如脱发、腰膝酸软、脚后跟痛、失眠、记忆力衰退等等。

当一个人劳心过度,肾气也会伤,伤肾则

心火炎热,就会烦躁不安、心神不宁,冬至后补肾一定要兼具养心。

冬主肾,冬至更是一年最阴,此时补肾事半功倍。补肾的食物有核桃、牡蛎、黑芝麻、黄精等。养心的食物有酸枣仁、百合、龙眼肉、莲子等。平时多吃点这些食物,同时再多泡泡脚,可以大大缓解睡眠问题。

《汉书》中说:“冬至阳气起,君道长,故贺。”过了冬至,白昼一天比一天长,阳气回升,是节气循环的开始,也是老天一年给你一次改“过”自新的机会,与人为善,顺应天道得以善终。坚定这一信念,正气存内,邪不可干,精神内守,病安从来。

(筱雨轩)

权威解答

老年人现在打疫苗晚不晚?受基础病影响的能不能打?独居老人是否有必要接种?接种后多久能产生抗体?中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆作了权威解答。

问:接种后多久能产生抗体?老年人现在打疫苗晚不晚?

答:通常接种疫苗后1-2周开始产生抗体,全程免疫后4周产生的抗体能够达到较高水平,意味着产生了较好的保护作用。如果是加强免疫,因有免疫记忆,接种疫苗后产生的抗体比基础免疫产生得更快。疫苗接种后产生抗体,尤其是高水平的抗体需要一定时间。

在目前新冠病毒流行的情况下,建议没有完成接种的老年人尽快接种,尽快按照程序完成全程和加强免疫,使疫苗的保护作用得到更好发挥。

问:之前由于基础病等原因被评估为不符合接种新冠疫苗的老人是否一直不能接种?

答:既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿,这类属于严重过敏反应,也是最明确的接种禁忌症,不能接种。之前有基础性疾病评估后不能接种,大多数属于暂时缓种,不属于接种禁忌。后期病情稳定后或特殊的治疗结束后就可以考虑接种。

老年人和慢性基础性疾病的人,是新冠病毒感染后容易导致重症和死亡的高风险人群,一方面要做好自身防护,另一方面病情稳定后,要尽快完成疫苗接种。

问:接种新冠病毒疫苗后依然有可能感染,是不是没有必要接种?

答:接种新冠病毒疫苗可以预防感染发病,也可以预防重症和死亡。接种新冠病毒疫苗预防重症和死亡的效果是显著的。世界卫生组织以及各个国家和地区,都在推动新冠病毒疫苗接种。大量的监测和研究显示,与接种新冠病毒疫苗的人相比,未接种疫苗的人患病风险、重症和死亡风险高出很多。这种风险通过疫苗接种可以大大降低。

问:独居老人与社会接触少,且家中无人,是否还有接种疫苗的必要?

答:独居并不意味着与社会完全隔离。新冠流行早期由于传染源不广泛,对大多数人来说感染的风险相对较低。但当前的奥密克戎变异株传染性强、传播速度快、传播过程隐匿,每个人感染病毒的风险都在增大,包括独居老人。

老年人一方面免疫力在衰退,另一方面大多有基础性疾病,感染病毒后重症风险较高。建议不管是独居还是与家人同住的老年朋友尽快接种疫苗,自己得到更好的保护,也使家人安心。

问:和青壮年人群相比,老年人对疫苗的不良反应更高还是更低?

答:疫苗不良反应是由于疫苗本身固有的特性,以及受种者个体的差异因素,接种疫苗之后可能会有少数人出现一些与预防接种目的无关或者意外的反应。疫苗不良反应包括一般反应和异常反应。

我国目前在持续进行新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测工作,60岁及以上老年人群新冠病毒疫苗不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群报告水平,绝大多数是一般反应,少数属于异常反应,严重异常反应的报告发生率低于百万分之一。

(中国疾控中心)

数据说话

陈赛娟院士最新研究:疫苗能显著减少老年人发生重症的比例

推动新冠疫苗全面接种、应种尽种,对呵护老年人等脆弱人群建立并强化免疫屏障具有重要意义。

中国工程院院士、瑞金医院陈赛娟团队与上海市公共卫生临床中心范小红教授团队联合开展的基于近万名奥密克戎感染者的最新研究显示,国产新冠灭活疫苗的接种可有效保护新冠病毒奥密克戎变异株感染者,显著减少各年龄组尤其是老年人发生重症的比例。重症/危重症的比例随着患者年龄的增长而逐渐升高,但在每个年龄段中疫苗接种人群的重症比例都显著低于未接种人群的比例。

疫苗接种能显著减少老年人发生重症的比例

●60-69岁新冠病毒感染者重症/危重率

未接种疫苗患者 8.64%
接种1剂疫苗患者 6.90%
接种2剂疫苗患者 0.76%
接种3剂疫苗患者 0.58%

●70-79岁新冠病毒感染者重症/危重率

未接种疫苗患者 17.12%
接种1剂疫苗患者 12.12%
接种2剂疫苗患者 4.76%
接种3剂疫苗患者 2.60%

●≥80岁新冠病毒感染者重症/危重率

未接种疫苗患者 20.28%
接种1剂疫苗患者 14.29%
接种2剂疫苗患者 4.35%
接种3剂疫苗患者 0.00%

(数据来源:《2022年春季新冠感染在上海暴发时预先接种疫苗对Omicron BA.2.2亚系的宿主保护作用》)

老年人接种疫苗获益最大

65岁以上、75岁以上、85岁以上的老年人,相较于年轻人,感染新冠肺炎后重症的风险分别是5倍、7倍、9倍,死亡的风险分别是90倍、220倍、570倍。

≥80岁新冠病毒感染者死亡风险:

未接种疫苗 14.7%
接种1剂疫苗 7.16%
接种3剂疫苗 1.5%

(数据来源:2022年12月8日国务院联防联控机制新闻发布会)

以上数据表明,接种新冠疫苗,对降低60岁以上老年人群的重症率有显著效果。

研究还发现,即使老年人更有可能发展为重症/危重症新冠疾病,但在有症状感染者中接种2-3剂灭活疫苗对60岁以上患者的重症保护率仍达到90.15%(所有患者的重症保护率为96.02%)。(健康中国)

专属提醒

老年朋友接种疫苗须知三要点

眼下,申城已入冬,上呼吸道感染、心脑血管疾病波动的高发季随之来临,就接种新冠疫苗的过程,上海市健康促进中心副主任丁园向老年朋友发出三点提醒。

第一,接种前,要对接种流程、注意事项有了解,避免到接种点再“查漏补缺”,早做准备,可减少在接种点的“逗留”时间。具体注意事项包括:找到就近接种点的位置,备好接种所需身份证件(身份证、户口簿等)。目前有吸入式、肌肉注射等多种疫苗接种形式,如果选择肌肉注射,当天选择宽松的衣服,避免因穿脱衣服而着凉。有高血压、糖尿病等基础病的老年朋友,在病情稳定的情况下是可以接种新冠疫苗的,那么在接种前期要自己注意血压、血糖的检测。

第二,接种中,即抵达接种点后,要注意规范佩戴口罩,坚持防疫“三件套”“五还要”,尽量少接触公共物品,把自己的健康状况如实告诉接种人员。高龄老人最好有家属陪同,避免在接种路途上发生跌倒等意外。接种过程中配合现场人员安排,接种后留下观察30分钟,如有明显不适,尽早告诉工作人员。



第三,接种后,回家要注意休息、合理饮食。注射部位如有肿痛、有轻度发热、疲乏感,均属正常,会自行消退。但如有持续发烧,可咨询家庭医生或前往医院。(上海市健康促进中心)



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2023年1月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2022年11月优秀“啄木鸟”:班阳、顾驰宇、叶珍珠、严志明、沈长明、唯唯(昵称)、徐欣、徐鸣、万楚樊、小飞(昵称)
2022年11月最佳“啄木鸟”:唐金虎



扫描二维码关注“上海社区发布”