

新冠疫苗“加强针”怎么打？请收下这份健康宝典

从阿尔法到奥密克戎，新冠病毒不断变异，我们该怎么办？不要慌张，及时接种疫苗可有效预防新冠，尤其是加强免疫能产生更好的保护效果。因此，上海市健康促进中心提醒广大市民：及时开展新冠疫苗加强免疫！

一问 接种加强针，真的有用吗？

答

研究表明，接种疫苗仍是降低新冠肺炎发病率和重症率的手段之一；适时接种加强针，可提高抗体水平，提供更好的保护效果。



二问 我可以接种加强针吗？

答

需要同时满足这几个条件：年满18岁；已全程接种；完成全程接种满6个月。



三问 怎么预约加强针呢？

答

打开“健康云”或“随申办”的APP或微信小程序，找到“新冠疫苗接种服务”，点击“登记预约记录”，再点击“预约加强接种”，然后跟着提示一步步操作即可。



Quick tips

1、系统将自动显示您上一针接种的新冠疫苗品牌，并默认选择相同品牌疫苗库存的接种点。同时，会提醒您在符合间隔条件的情况下预约加强针。

2、第一针、第二针接种在智慧健康驿站或接种现场使用身份证打印接种条码的市民，若无法通过线上预约，接种加强针时仍需要携带身份证来获取接种条码。

3、如果之前不是在上海接种的话，需要到接种点现场登记后再安排接种，请携带身份证和在外地接种的凭证前往接种点。

四问 加强针免费吗？

答

是的，只要携带好身份证、护照等相关证件，按预约时间前往就可以了。



五问 还有其他需要注意的吗？

答

当然有，以下几点请您了解：

- 1、如果近期有接种其他疫苗，记得至少要间隔14天。
- 2、前往接种时请做好个人防护，接种后留观30分钟。
- 3、新冠病毒疫苗常见不良反应为接种部位的红肿、硬结、疼痛等，也有发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等。一般无需特殊处理。
- 4、接种后请保持接种局部皮肤清洁，避免用手搔抓；回家后注意休息，避免过于劳累。清淡饮食。建议一周内不进行剧烈运动。



(来源:上海发布)

平安斜土

冬季防寒保暖小贴士

寒潮来袭时，气温急剧下降，对群众生活和人体健康都有较为严重的影响，我们该如何做好冬季保暖工作呢？

■ 冬天怎么吃才“抗冻”

(1) 少食生冷，多喝粥汤：冬季食用生冷食物容易刺激肠胃，造成腹痛、腹泻等。建议在加工冬季食物时，多采用炖、煮、蒸、烩等烹调方式，更易保存食物营养，有利健康。(2) 热量要足，能量应平衡：保证足够量的主食，建议每天吃半斤至八两的谷类食物，除馒头、米饭、窝头等，可以“软硬兼施”，适量喝粥。动物性食物不仅含蛋白质丰富，还含有一定量的脂肪，可增强身体免疫力、提高抗寒防病能力。(3) 适量补充维生素：天气渐冷，户外活动减少，容易出现维生素D缺乏。可以经常吃一些富含钙和维生素D的食物，如奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等。

■ 冬季运动必须注意这些

(1) 必须热身准备：运动前移动手腕、脚踝和其他关节，按压双腿做一些拉伸练习，可以有效避免受伤。(2) 运动时不要喝茶：很多人在运动时不喝白开水，而是选择热茶。但茶碱浓度高且有利尿作用，容易代谢水分，不能满足身体的补水需求，所以建议冬季运动时携带白开水。(3) 穿防风衣服：人们在冬天之所以感觉很冷，主要是因为风起了作用，所以防风很重要。运动时人们要穿具有一定防风功能的衣服，而且重量要轻。

■ 这些防寒误区要避免

(1) 饮酒御寒：饮酒后有浑身发热的感觉，这是酒精促使人体散发原有热能的结果。但是，酒劲过后，热量散发反而会使人浑身发冷。(2) 热水洗脸：冬天，人的面部在冷空气刺激下，汗腺、毛细血管呈收缩状态，遇上热水则迅速扩张，但热量散发后又恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩，易使面部产生皱纹。(3) 蒙头睡觉：人在蒙头睡觉时会不断呼出二氧化碳，因而二氧化碳会集中在被子里。此外，人体在睡眠过程中会散发出潮湿的热量，这样，被子里的空气会相当潮湿和污浊。长时间蒙头睡觉，大脑会严重缺氧。

■ 正确防寒保暖分三段

(1) 上段要紧——围巾不能少：人体热量大部分从头颈部散发，颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛，所以一定要戴围巾或穿高领衫，尤其不要让脖颈暴露在外。(2) 中段要燥——内贴中松外收口：内衣最好柔软贴身，有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强，不要过紧，保持干燥。外套要防风，最好领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计，以免冷空气趁虚而入。(3) 下段要松——鞋袜最好稍大点：冬天的鞋袜可以适当宽松一点。冬天人体毛细血管处于收缩状态，如果鞋袜过紧，压迫脚部，会影响脚部的血液循环，使脚变得更冷。另外，鞋底最好稍高一些，隔开冰冷的地面。

(来源:科普中国)

科院养生节 燃爆189弄购物中心活动回顾

“冬不藏精，春必病温。”不知冬季养藏之道，不注意“养精蓄锐”，来年病邪就会乘虚而入，并伏祸于体内。健康是人生的第一财富，也是每个人幸福一生的资本。

上海科院药房联合社区晨报于2022年1月15日、16日入驻189弄购物中心举办“冬令进补·科院养生节”活动。本次活动现场吸引了商场内众多的顾客朋友，连商场工作人员也积极参与到了其中。活动当天线上线下同步进行，全天不间断三个平台进行直播，线下活动更是精彩纷呈，穿插小丑表演扎气球，街道歌舞团热情洋溢的歌舞表演、扭蛋机扫码抽奖，猜谜领好礼等。活动现场人头攒动，气氛空前的热烈，消费者络绎不绝。现场主播们更是不甘示弱，通过直播的形式把将现场火热场景分享给了直播间的小伙伴们，发放优惠券、线上同享现场优惠折扣等方式将直播间的气氛也推向了高潮。未来，上海科院药房还会陆续推出更多优质活动，助力健康，生活才会更美好。

上海科院药房成立于1996年，原名中国科学院上海生命科学研究院科院药房，2004年按中科院改制要求改为股份制上海科院药房。销售各类西药、中药饮片、养生产品的同时，长期坚持从事公益活动。利用直播课堂传授大众专业养生知识，助力上海市民提高自身免疫力，为大众提供一个充满爱与归属感的公益平台。



扫一扫
线上订购
更便捷!



咨询订购热线：021-34010789/64311772
上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）