

免疫力是人体对抗外来细菌和病毒的“保护屏障”，是预防疾病的关键“武器”。针对儿童青少年强化免疫力相关问题，首都儿科研究所儿童保健中心执行主任、主任医师王琳表示，希望家长能够重视儿童青少年尤其是特殊健康状态儿童的免疫接种，树立主动防护意识，共建免疫屏障。

# 加强免疫接种 筑牢健康“第一道防线”

□本报记者 宗晓畅 通讯员 田宇 邱爽

记者：目前我国儿童青少年强化免疫的现状是什么？

王琳：儿童青少年免疫规划涵盖包括麻疹、脊髓灰质炎、乙肝、百日咳、白喉、破伤风等在内的多种疫苗。我国儿童青少年强化免疫在近年来取得显著进展，基础免疫接种覆盖率逐年提高。2019年，我国儿童免疫规划疫苗接种率保持在90%以上。

除计划免疫外，我国还逐步推行非免疫规划疫苗（二类疫苗），即由公民自费并且自愿受种的其他疫苗作为免疫规划疫苗的重要补充，包括流感疫苗、水痘疫苗、口服轮状病毒疫苗、肺炎疫苗、狂犬病疫苗等。虽然二

类疫苗不作为国家强制计划免疫内的疫苗，但根据医生建议响应二类疫苗接种计划，不仅可以预防相关疾病发生，也可以控制相关传染病的传播和流行，给孩子提供更多的保护。

40多年来，免疫规划疫苗及非免疫规划疫苗接种率均不断提高，疫苗可预防疾病发病率及儿童死亡率降至历史最低水平。尽管如此，接种不及时和漏种的情况依然存在。为加强免疫保障，2021年，国家组织对《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明（2016年版）》进行免疫规划修订，在此基础上形成了《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明

（2021年版）》。

记者：关于强化免疫预防，请您分享一些日常生活中的保健建议。

王琳：免疫力就是人体的“自卫军”，能自动识别和消灭外来入侵的任何异物，是人体的防御机制，忠诚地保卫我们的健康。人的免疫力主要分为两种，一种是与生俱来的，通常叫做非特异性免疫；另外一种则需要经过后天不断完善、成熟，叫做特异性免疫。不同的生活方式、饮食习惯和运动喜好都会导致免疫力出现强弱差别。

在日常生活中，我们可以通过以下6点来提升免疫力：

营养均衡，保证各种营养素、维生素和矿物质等充足摄入；平常不要挑食偏食，吃的食物应该种类丰富；在日常生活中应合理搭配膳食，保证饮食多元化，粮谷类、蛋、奶、肉等各类食物充足摄入；保证每天按时就餐，不暴饮暴食；少甜食、少油腻。

作息规律，劳逸结合。适当运动能强身健体。坚持每天中等强度有氧运动30至45分钟，每周5次、坚持12周。如，骑车、羽毛球、广场舞、太极拳、快走等。坚持运动可使免疫细胞数量增加，提高自身免疫力。

提高睡眠质量，保障正确的睡眠时段和充足的睡眠时间，避免熬夜，尽量保证每天8小时睡眠。

多喝水，促进新陈代谢。按时接种疫苗。

记者：打完疫苗后发烧正常吗？

王琳：打完疫苗后出现发烧是常见的不良反应之一，疫苗不良反应是指因疫苗本身特性引起的、与受种者个体差异有关的、与预防接种目的无关或者意外的反应，包括一般反应和异常反应。一般反应多为一过性反应，包括接种部位的红肿、硬结等局部反应以及发热、头疼、恶心等全身反应。异常反应罕见发生，例如过敏性休克、过敏性喉头水肿、过敏性紫癜、血小板减少性紫癜等。

记者：打疫苗后多久可以洗澡？

王琳：接种疫苗后，注射部位可能会有轻微的红肿或疼痛，热水澡可能会加重不适。因此，接种当天不宜洗热水澡，但要保证接种部位的清洁，防止局部感染。尽量避免用力摩擦注射部位，以免引起过度的刺激或感染。

记者：处于特殊健康状态的儿童能进行预防接种吗？

王琳：疫苗接种对保障儿童的健康成长具有举足轻重的重要意义，但部分患有遗传性疾病、免疫缺陷等特殊疾病的儿童，会存在不同程度的接种风险。特殊健康状态儿童指的是儿童罹患可能影响到免疫接种的安全性、有效性及免疫记忆相关的疾病，处于暂时性不稳定的生理和（或）病理状态的情况。通常这类儿童在疫苗接种中属于慎种人群。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

感染甲流及早用药更有效



奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂都是甲型和乙型流感的有效治疗药物；阿比多尔、玛巴洛沙韦、法维拉韦等抗病毒药物也是治疗甲流或乙流的特效药物。上述药物均需要在发病48小时之内使用才能达到预期效果。此外，它们都属于处方药，应在医生指导下使用，即使确诊甲流，也不建议自己盲目用药，更不建议预防性囤药，自行用药可能造成肝肾损害。

草莓个头大小与激素无关



草莓个头大小与激素没有关系，而与品种和管理有关，果实从第一茬到第六七茬，个头会越来越小。此外，一株留多少果也影响果实大小。一些草莓果实不规则，主要有两个原因：一是花芽分化时温度低，导致分化不好，果实变形；二是开花授粉时温度过高或过低，蜜蜂授粉不好或不及时，导致果实不规则。

### 红灯

干嗜酸奶不适合肠胃差的人吃



“干嗜酸奶”也叫做希腊冷萃酸奶，是在普通酸奶的基础上过滤了乳清，相当于把酸奶进行了浓缩。与普通酸奶相比，干嗜酸奶蛋白质、脂肪、矿物质等含量更高。口感方面，干嗜酸奶不像普通酸奶那么柔和，而是变得更酸涩。如果食用者本身处于免疫力低下、肠胃敏感时期，更容易出现呕吐、腹泻等消化道问题。

长期不吃晚饭易形成易胖体质



不吃晚饭可能在一段时间内使体重下降，但不宜长期施行，否则会严重影响身体代谢，反而形成易胖体质。长期不吃晚饭会降低人体代谢率，让肌肉量、抵抗力下降，激素分泌也会出现异常，时间久了会对大脑等都会产生不良影响。



2.2万平方米雪场开放

## 圆明园欢乐冰雪季开启

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

近日，2025年圆明园第四届欢乐冰雪季拉开帷幕，为市民游客带来一场集趣味、文化、运动于一体的冰雪盛宴。

圆明园作为历经清朝五代皇帝的皇家宫苑，承载着丰富的历史文化底蕴。与冰雪共舞古已有之，作为清代帝王最喜爱的冬季活动，乾隆皇帝曾撰写1300余字的《冰嬉赋》，并将冰上活动定为大清国俗，足见其对冰雪运动的重视与喜爱。

与往届相比，本届圆明园欢乐冰雪季亮点纷呈。今年圆明园雪场活动区域设置在松风萝月湖，雪场面积进一步扩大，约2.2万平方米，为市民游客提供了更广阔的活动空间。雪场内搭建一座长32米、宽80米、高6米的雪圈滑道，最多可供46人同时滑行，让市民游客尽情享受从雪道俯冲而下的刺激，体验雪地的速度与激情。

今年雪场内除设有雪地悠游球、雪地小火车、雪地转转等趣味项目外，还创新增加了冰壶体验区。冰壶被喻为冰上的“国际象棋”，既考验参与者的体能与脑力，更能让市民游客充分感受

冬奥项目的魅力。

今年受气温偏高影响，目前圆明园冰场暂时不对公众开放，具体开放时间还需视气温及天气情况，待冰层厚度达到运营标准后再进一步确定。

温馨提示：

营业时间：圆明园雪场营业时间为1月1日至2月4日，每天8:30—17:00；因受气温偏高影响，圆明园冰场开放时间尚未确定，如之后冰场开放，将营业至2月3日。

门票价格：圆明园欢乐冰雪季期间，圆明园门票价格不变。雪场门票价格：30元/人，部分项目需单独购票；今年雪场主推荐套餐，性价比更高。冰场不收取门票，按项目收费，如自带冰鞋滑冰，需另行购票，价格：50元/人（不限时间）。

出行信息：建议市民游客错峰错峰绿色出行，乘坐地铁4号线在圆明园站下车；也可乘坐331路、332路、508路、584路等公共交通到达圆明园南门站。

为确保游园安全，请市民游客不要到非冰雪活动区域踏冰游玩。

丰台区市场监管局

## 科所联动开展特种设备专项检查

特种设备的安全运行关系到千家万户的安宁。为进一步强化特种设备使用单位安全意识，防范遏制电梯安全事故发生，丰台区市场监管局科所联动，开展特种设备专项检查，切实消除电梯安全隐患，保障市民群众生命财产安全。

执法人员深入人员密集型公共场所，以大型超市、宾馆与居民小区的电梯作为检查重点，对电梯单位的安全管理水平进行全面“体检”。

在检查过程中，执法人员着重关注电梯显著位置是否张贴有效期内使用标志、安全注意事项、警示标志，电梯紧急报警功能是否正常，电梯门是否可以正常开启，电梯运行过程中有无异响等情况。同时，要求使用

单位加大日常维护保养频次，提高安全责任意识，按规定落实“日管控、周排查、月调度”等工作机制，落实“一梯一码”工作要求。

此外，执法人员向使用单位宣传《中华人民共和国特种设备安全法》等相关法律法规，督促电梯使用单位配齐安全总监和安全管理员，加强对电梯运行的日常巡视和监控，做好隐患排查等措施，并定期开展专业知识培训，提升维保人员电梯故障应急处置能力。

下一步，丰台区市场监管局将深入开展特种设备安全监管工作，持续加强对电梯等特种设备的安全检查力度，从源头排查消除安全隐患，保障人民群众安全乘梯、放心乘梯。（王琪）

·广告·