

感染获得的抗体比疫苗接种更好？

# 转阴后能否打疫苗，多久能打？

## 健康教育

感染获得的抗体比疫苗接种更好？转阴后能否接种新冠疫苗？转阴后多久能接种？癌症患者是否是接种疫苗的优先人群？中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆在国务院联防联控机制发布会上进行了权威解答。

**感染获得的抗体比疫苗接种更好？年轻人是否能放松对奥密克戎的防护？**

虽然奥密克戎变异株与既往流行的新冠病毒相比致病力减弱，但感染奥密克戎变异株仍有患上重症和死亡的风险，其风险可以出现在任何年龄段，包括成人、青少年、儿童。当然，高龄老年人、患基础性疾病人群风险比例最高。

目前已有多项研究显示，与完成全程

或加强免疫新冠病毒疫苗的人相比，未接种疫苗人群的住院风险、或重症和死亡的风险相差较大，其中也包括青少年和成人。

这种风险在一定程度上可以通过疫苗接种降低。不接种新冠病毒疫苗，而单纯自然感染者出现的重症、死亡风险明显高于接种疫苗者。因此，建议没有接种疫苗的要尽快完成接种，没有完成加强疫苗接种的要尽快完成加强疫苗接种，不管是老年人，还是中年人、青年人。

**转阴后能否接种新冠疫苗？转阴后多久能接种？能否进行第二剂次加强免疫接种？**

如果经核酸检测或抗原检测明确近期曾感染过新冠病毒，对感染者不建议近期再接种新冠病毒疫苗。

多项研究一致显示，感染新冠病毒后产生的免疫力，弱于感染和接种疫苗产生的混合免疫力。后期如果需要接种新冠病毒疫苗，按照目前的规定，感染时间和接种疫苗时间要间隔6个月以上。我们将根据病毒变异情况、疫苗研究进展和疫情

形势，持续评估感染者接种疫苗的必要性，不断完善免疫策略。

**癌症患者是否是接种疫苗的优先人群？正在进行癌症治疗的人能打疫苗吗？碰到不支持打的接种点怎么办？**

癌症患者因患病或化疗、放疗等治疗措施，其中部分人出现中度或重度免疫功能低下，从而使患上新冠肺炎重症和死亡的风险增加。因此，癌症患者需要接种新冠病毒疫苗，属于优先接种的人群。

癌症的临床表现类型有多种，治疗的措施也各不相同。正处在发病期或正处在治疗期的患者，能否接种要由相关的专业人员判断。癌症患者因免疫功能低下，接种新冠病毒疫苗后的免疫反应可能不如健康人。在这次《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》中，特别提到了各地要“科学评估禁忌证，对确有接种禁忌人员，要逐一列明具体原因”，这一条也适用于目前对癌症患者接种禁忌的评估。

**新冠疫苗有效期只有六个月？**

早就完成全程免疫接种的人，现在再进行加强免疫接种，是否还有效？

接种新冠病毒疫苗产生的免疫保护作用，既有抗体，也有细胞免疫，还有免疫记忆。目前的研究显示，随着时间的推移，出现了抗体下降的情况，另一方面病毒变异也出现免疫逃逸。但是，细胞免疫持续的时间更长。

研究表明，通过接种加强针，可唤起机体的免疫记忆细胞，有效提升抗体水平，提高疫苗保护效力，进一步巩固预防新冠病毒感染相关住院和死亡的效果。

未完成加强免疫的，只要符合接种条件，应尽快按照免疫程序的规定完成加强免疫。当然，也应系统地对加强免疫的效果进行评估，不断完善免疫策略。在将来，不管是疫苗研发还是改进现有疫苗，要从两个方面着手：一是要巩固实现持久的、广泛的保护性免疫力；二是要在阻断感染、防止传播方面作出进步的努力。

## 文物鉴赏

### 清乾隆 仿文竹釉开光题诗 福纹螭耳壁瓶



壁瓶长方口，长颈，长方腹，长方圈足。颈部对称置螭耳。壁瓶内施松石绿釉，外壁通体施仿文竹黄釉，正面以黄地粉彩为饰。口沿至颈部依次绘圆珠纹、如意纹，“卐”字花瓣纹，蕉叶纹，波涛文和如意云头纹。腹部绘变形蝠纹，中间饰一长方形开光，内白釉墨彩书乾隆御题诗《咏挂瓶》：“大邑冰窑巧就模，撷芳随处贮琼敷。卬程水陆延群玉，风月三千护蕊珠。不是文殊命童子，定为长吉背奚奴。一尘弗染诸缘静，岂识寻常有苑枯。”诗后署“乾隆御制”，钐“乾”“隆”两方红彩印章。足内施黄釉，红彩署“大清乾隆年制”六字篆书横款。

据档案记载，乾隆二十三年八月乾隆皇帝秋狩木兰围场，此诗作于赴木兰围场途中。

## 润肺止咳要“粥”到

天气寒冷，这时我们的肠胃更需要保护，切忌贪食辛辣油腻食品，今年因疫情引发的咳嗽者众多，建议多喝粥以润养肺燥。

**羊肉粥：**选羊肉250克，洗净，切成肉丁，与萝卜同炖，去膻味。然后取出萝卜，放粳米150克熬粥。羊肉性温热，系高蛋白、低胆固醇食品，冬季常食羊肉粥可益气补虚、温中暖下，还能益肾壮阳。

**韭菜粥：**先把粥煮熟，再将适量韭菜切碎投入，稍煮片刻便可食用。韭菜性味甘温，内含有维生素A、B、C和钙、磷、铁等微量元素，经常食用韭菜粥可助阳缓下、补中通络，适合背寒气虚、腰膝酸冷者食用。

**人参粥：**取人参3克，置砂锅内，加水文火慢煮20分钟，再加粳米100克煮至粥稠，放入适量蜂蜜或冰糖调味服食。适合于病后体虚或畏寒食滞、便溏泄泻的老年人食用。经常食用人参粥，对心脑血管疾病患者有良好的食疗作用。

**桂圆粟米粥：**桂圆肉15克，粟米100~200克。将桂圆肉洗净与粟米同煮。先用武火煮开，再用文火熬成粥。桂圆肉性味甘温，能补益心脾、养血安神。

**核桃粥：**核桃肉20克，粳米100~200克。将核桃肉洗净捣碎，与粳米同煮成粥，能润肺止咳、补肾固精、润肠通便，但有脾胃湿热或腹泻者忌食。

**芡实粥：**山药15~30克，栗子50克，大枣2~4枚，粳米100克。栗子去壳后，与山药、大枣、粳米同煮成粥。山药性味甘平，能补脾胃、益肺肾，尤其适用于脾肾气虚者，但一次不宜多食，否则容易食滞，造成消化不良。

**生姜大枣粥：**鲜生姜或干姜6~9克，粳米或糯米100~150克，大枣2~4枚。将生姜洗净切碎，与米、枣同煮成粥，有温胃散寒、温肺化痰的作用，但阴虚者或孕妇慎食。

**胡萝卜粥：**新鲜胡萝卜50克，粳米200克。胡萝卜切成小片，与粳米同煮。先用武火煮开，再用文火慢慢熬。它有健胃补脾、助消化的功效。

**鸡肉皮蛋粥：**鸡肉200克，皮蛋2个，粳米200~300克，姜、葱、盐等调味品适量。先将鸡肉切成小块，加水煲成浓汁，用浓汁与粳米同煮。待粥将熟时加入切好的皮蛋和煲好的鸡肉，加适量的调味品。它有补益气血、滋养五脏、开胃生津的作用，适用于气血亏损的人。



## 中华文化专词

### 大丈夫

一种对理想人格的称谓。是否能成为“大丈夫”，并不是由个人的功业大小所决定的。评判“大丈夫”的根本标准，在于其对“道”的认知与坚守。不过由于各家对“道”的理解不同，因此对“大丈夫”的具体要求也有所差别。孟子强调“大丈夫”应有行道于天下的远大志向，并始终坚守道义，立身端正，不受外在事物的影响。老子则认为“大丈夫”应舍弃浮华的礼仪规范，以无为的方式回归朴实的自然状态。

**引例：**

◎居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道；得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。（《孟子·滕文公下》）

居处在天下最广阔的住所，立身于天下最恰当的位置，遵行天下的大道。得志的时候，与民众一起遵行大道；不得志的时候，独自遵行其道。富贵不能使其行止失度，贫贱不能使其改变遵行的原则，权势不能使其屈服。这就是所谓的“大丈夫”。

◎夫礼者，忠信之薄而乱之首。前识者，道之华而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。（《老子·三十八章》）

礼，标志着忠信的不足，是祸乱的端始。预设的种种规范，是道的浮华，是愚昧的端始。因此大丈夫处事敦厚，不为浇薄；处事朴实，不为浮华。所以舍弃浇薄浮华，而采取敦厚朴实的方式。

