

# 新冠疫苗第二针晚打会失效吗？

## 权威回应来了

健康直通车

如果无法按时接种第二针疫苗，是否意味着第一针疫苗白打了？新冠病毒疫苗能和其他疫苗一起接种吗？间隔多长时间为宜？围绕这些热点话题，广东省疾控中心免疫所所长孙立梅作了解答。

### 推迟接种一般不影响免疫效果

《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版）》（下称《技术指南》）规定，新冠病毒灭活疫苗两剂之间的接种间隔建议大于等于3周（21天），第二剂在8周（56天）内尽早完成。疫苗的接种间隔是如何确定的？

“同种疫苗剂次之间的间隔是根据上市前严格的临床试验研究结果而确定的，这些间隔都是有充分的科学依据的。”孙立梅表示，新冠病毒灭活疫苗2剂之间的接种间隔是根据临床试验数据和前期人群接种后相关监测数据结果而确定的，主要是依据接种后抗体产生的情况，来确定达到防病作用而需要接种的剂次数和各剂次间的时间间隔。

“从前期已经发表的新冠病毒灭活疫苗文献来看，间隔4周接种第二剂次新冠病毒灭活疫苗可以使受种者产生较好的免疫效果。”孙立梅说。

近期由于疫苗供应出现不足，不少人担心第二针疫苗无法按时接种会影响免疫效果。对此，孙立梅表示，根据目前的循证证据分析，推迟接种一般不影响免疫效果。如未能在程序间隔要求的时间完成两剂接种的，应尽早补种，免疫程序无需重新开始，补种完成相应剂次即可。

“如果你打了第一针新冠病毒灭活疫苗，但第二针没有按照程序按时接种，那么你尽快接种第二针就可以了。”孙立梅解释道。

新冠病毒疫苗两剂接种的间隔期曾进行调整，从第一批接种时建议间隔28天，到《技术指南》调整为至少3周到8周（56天）以内。接种间隔延长会否影响接种效果？

对此，孙立梅认为，新冠病毒灭活疫苗两剂次间的接种时间间隔调整的建议是经过国家免疫规划专家咨询委员会专家们审议通过的，是基于获批疫苗的临床试验研究数据和新冠肺炎的流行病学特征来确定的。每种疫苗接种都有特定的免疫程序，遵循免疫程序进行接种可以保证受种者获得较好的免疫效果。

### 与其他疫苗间隔接种是便于区分不良反应

接种新冠病毒疫苗可以同时接种其他疫苗吗？《技术指南》规定，暂不推荐新冠病毒疫苗与其他疫苗同时接种。

孙立梅表示，由于新冠病毒疫苗附条件批准上市时间较短，不与其他疫苗同时接种是为了便于识别和区分其可能出现的疑似预防接种异常反应。从前期新冠病毒疫苗临床试验研究结果和紧急使用时收集到的信息来看，新冠病毒灭活疫苗常见不良反应的发生情况与已广泛应用的其他灭活疫苗基本类似。

孙立梅介绍，常见灭活疫苗的不良不良反应，主要表现为接种部位红肿、硬结、疼痛等，也有发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等临床表现，大多数会在14天内出现并得到缓解。

“所以一般来说，建议新冠病毒疫苗与其他疫苗的接种间隔至少两周以上。”孙立梅说，这样做可以把新冠病毒疫苗的不良不良反应与其他疫苗的不良不良反应区分开来，更有利于收集新冠病毒疫苗安全性方面的数据，有助后续的全面、系统的安全性评估。

但孙立梅提醒，如果出现因为动物致伤、外伤等原因要注射狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白的情况，可以跟新冠病毒疫苗同时接种，不考虑时间间隔。

“这么规定实际上也是出于重大伤害及时救治、预防严重疾病、保护生命健康的考虑。”孙立梅说，狂犬病是致死性疾病，发病后致死率几乎100%。唯一的预防手段就是在动物致伤暴露后尽快接种人用狂犬病疫苗。接种人用狂犬病疫苗如与其他疫苗接种时间发生冲突时，应优先保证人用狂犬病疫苗的接种。同样，破伤风也是一种极为严重的疾病，病死率高，受到严重创伤的人也应该及时接种破伤风疫苗。（《南方日报》）

## 生活课堂

### 买菠菜，深绿叶厚为佳

菠菜是餐桌上的常客，唐朝时传入我国，因其原产地为古波斯帝国，故起名“菠菜”。要想买到鲜嫩菠菜，需注意几点。

**叶色越绿越好** 菠菜的叶色有浅绿、深绿、墨绿色，叶色越绿证明其生长过程中光照越充足，营养价值越高；如果菜叶颜色整体发黄，可能是由于生长条件不好或收割较晚，营养下降；如果局部发黄或破损，则可能是由病虫害导致的，尽量别买。

**叶片大而肥厚** 菠菜叶子比较厚、比较大，用手拖住菠菜根，叶子能够很好伸张开的，说明比较新鲜。

**菜根别太粗** 菠菜根的粗细与植株大小成正比，根部粗大说明植株较大，鲜嫩度会降低。

买回家的菠菜摊开、晾干表面水分后，可装入透气袋中放在冷藏室储存7天左右。如果短时间吃不完，可以洗净焯烫10秒左右，晾干水分后分装好，放在冷冻室保存，但要尽量在半年内吃完。（《中国妇女报》）

### 路由器每天都要关

家中上网必备的路由器，往往是全年无休，自从买来启动到“寿终正寝”，一直保持开机状态。有人感觉到路由器用久了，上网没有刚开始用时顺畅了，这就是从来不开关路由器导致的。

**常开路由器，内部缓存会增多。** 路由器内部有个缓存区，如果长时间不关闭，数据就会越来越多，导致上网速度慢慢变卡。

**常开路由器，会引起内部过热。** 所有电器在运行时都会散发热量，路由器也不例外。虽然它发射功率很低，但如果长期不关闭，热量慢慢累积，等温度达到一定程度后就会影响工作效率。

**常开路由器，会降低使用寿命。** 路由器一直处于开启的高负荷工作状态，配件容易渐渐老化，即便是千兆光纤也可能变“龟速”，出现网络延时等各种毛病，拖慢网速。

所以，路由器每天都要关一会儿，如睡觉前关上，第二天再打开。（《生命时报》）

## 养生讲堂

# 舌头暗藏这些健康密码

你在照镜子时，观察过自己的舌头吗？有些人的舌头为什么出现裂纹？舌头发红预示着什么？舌苔的颜色，暗藏哪些奥秘？

舌头不仅能让我们品尝酸甜苦辣，更暗藏了健康密码。去看中医的时候，医生常会让你把舌头伸出来看看。通过舌头的色泽、形态的变化，中医能辅助诊断疾病，这就是中医的舌诊。五脏哪里不好，有时舌头比你更早知道。

### 舌诊有哪些内容？

“舌诊是中医‘望诊’中的重要部分。中医诊断对伸舌也是有要求的，首先光线的强弱对舌象的颜色影响很大，大家在观察时，最好选择白天光线充足的时候；舌头要自然地往外伸，不能用力过大，这样会使舌体变得紧致而失去正常体态和颜色。因此，伸舌要先张开嘴，再平展放松伸舌，伸舌时间也不要太久。”银川市中医医院内分泌科主治医师邓自说。

如果舌体红润、苔薄、不滑不燥，则为“无病之舌”。但是身体不健康的时候，通过舌头表现出现的症状就有不同。一般来说，中医舌诊时，会看舌体、舌苔、舌底脉络三个方面。

### 地图舌：多与胃气不足相关

地图舌，因其表现为舌背上出现圆形、椭圆形或不规则形状的红色光滑区，周围白色界限清晰，形似地图而得名。大部分“地图舌”患者没有自觉症状，如果舌部病区较大者，可能会对辣、酸的食物比较敏感，会有轻度烧灼感或刺痒感。“我国传统医学中将地图舌称为‘花剥苔’，认为多与胃气不足相关，是胃阴亏虚的表现。有些地图舌的人还常伴有胃隐痛、干呕、没食欲、胃脘嘈杂等胃部不适的症状。”邓自辉介绍。

### 裂纹舌：可能是湿热或血虚

舌中有裂缝的情况，在中医里就称为裂纹舌。当出现裂纹舌时，通过镜子我们可以看到，舌面可以见到多少不等、深浅不一、形状各异的裂纹。

邓自辉分析：“排除先天生理原因外，裂纹舌常提示体内有湿热或血虚。另外，脾虚湿滞的人也常出现裂纹舌。如果舌头红的同时伴有裂纹，说明内热比较重；如果舌头淡白并伴有裂纹，说明气血亏虚了，不能濡养舌体。”

### 齿痕舌：多为痰湿体质

一些身形比较肥胖的人，一伸出舌头，常会看到舌体胖大，周边有被牙齿压迫的痕迹，这叫作齿痕舌，这类人群多为痰湿体质。

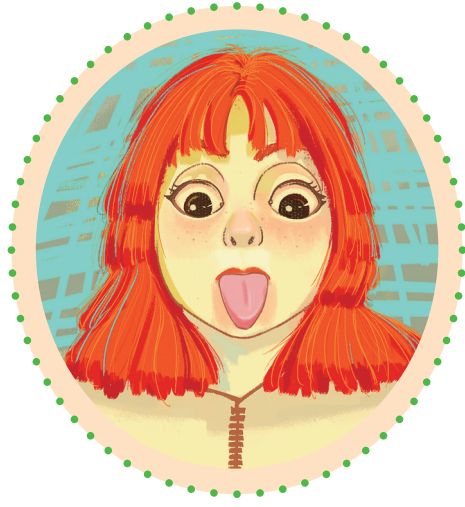
“这是因为，体内湿邪重时，脾气亏虚，同时，脾气亏虚又加重了湿邪，二者互相影响。脾为气血生化之源，脾虚了气血生化不足了，不能濡养舌头，舌头就会出现胖大、淡白色。通常，饮食生活不规律、吸烟喝酒、喜食肥甘厚味的人群多为痰湿体质，易出现淡白色的齿痕舌。”邓自辉进一步解释。

### 舌发红：可能阴虚内热

健康人群的舌头应该是淡红色的。如果舌头色泽过红，那就一定要注意了！并且，舌头红的位置不同，反映的问题也可能不同。

例如，舌尖发红表示心火比较旺，还常伴有烦躁、小便黄赤、失眠等症状；舌头颜色鲜红可能提示阴虚内热；舌两边红可能提示肝经有热，这类人群还常伴有口苦、头痛、头晕等症状。

如果舌头颜色太淡或发白，说明体内有寒或气血亏虚，建议喝当归炖鸡汤、红枣乌鸡汤补益气血。



### TIPS

#### 舌头也要养护

舌头的表现能够帮助我们发现某些健康问题，如果不注意保养，这个健康“晴雨表”就不灵敏了。

很多人每天刷牙只刷了牙齿，却忽略了舌头。其实舌苔是一层由脱落的上皮细胞、渗出的白细胞、食物残渣、细菌和唾液构成的皮屑，也应注意清洁。建议一周刷2次舌头，从舌根向舌尖单方向刷，保持力度轻柔，尽量不要吞咽。（《银川晚报》）