

## 秋冬注意防流感 接种疫苗保健康

### 为什么要注射流感疫苗?

秋冬季节是流感的高发季节,通过接种流感疫苗可以显著降低由流感造成的门诊率和住院率,减少流感造成的并发症和死亡,而接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感最为有效的措施之一。流感病毒很难导致被感染者死亡,流感直接造成的影响是引起并发症的发生,或者是加重被感染者自身已有的慢性病。所以老年人和儿童是每年流感季节免疫接种过程中重点关注的人群,公众应该根据接触机会和可能面临的威胁去权衡,权衡了这些风险后,再决定自己该怎么做。

是否注射流感疫苗是一个观念问题。科学已经一再证明,打疫苗是

追求健康的最有效的方法之一。疫苗不会导致接种者自身的抵抗力下降,接种者更不会对疫苗产生依赖。流感病毒的特点在于该病毒变异很快,流行主导毒株型别几乎每年都有所不同。但也出现过连续两年的毒株相同,所以去年接种了流感疫苗,对今年的流行主导毒株不一定起作用。老人一般都会有一些不同类型的慢性病,所以更应该接种流感疫苗。

### 接种疫苗的安全性?

一些朋友对接种疫苗是否安全存在疑虑,这一点不必过度担忧。首先疫苗接种工作强调的就是安全,不安全,即使再有效,也不会推荐使用,审批机构也不会让这个疫苗上市。

所以公众不必过多地去怀疑疫苗是否会有毒、安全性如何等等,虽没有必要过多地去忧虑,但关注是应该的。换句话说,如果因为过多的担心安全性而拒绝接种疫苗,而造成生命的威胁,孰轻孰重呢?希望广大市民能够正视流感的危害,积极地进行有效预防。

**链接:**流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性,对儿童和老年人有非常大的杀伤力。流感的危害不仅在于给病患带来痛苦和生命威胁,更在于其引发的多种继发性疾病,往往成为体质虚弱病人的连环杀手。继发性肺炎球菌感染在既往流感流行中,是导致患者死亡的最主要原因之一。尤其是老年人、罹患呼吸系统疾病、心血管疾病或糖尿病的慢性病患者,一旦患上流感更易感染肺炎并导致严重并发症,将大大增加住院率和病死率。

职工健康管理中心

## 保持平和心境 让你睡个好觉

睡眠障碍既是精神心理障碍的重要诱因,又是精神心理疾病的重要症状。目前,有睡眠障碍的人群已经越来越庞大,但是人们对于睡眠障碍的认识还很不充足。影响睡眠的因素是多方面的,而心理问题是其中很重要的一环。要想改善睡眠,心境平和是关键。同时,生活要规律,要创造良好的睡眠环境,睡姿要正确;睡前要避免各种不良刺激、养成运动习惯,这样,入睡才更容易。

此外,要想有个好睡眠,还应注意做到以下几点:

- 一、维持规律的睡眠作息,每日按时上床入睡及起床。
- 二、不要强迫自己入睡,如果躺在床上超过三十分钟仍然睡不着,就起床做些温和的活动,直到想睡了再上床。
- 三、睡前可用温水洗脚,以改善血液循环。
- 四、维持舒适的睡眠环境,适当室温、灯光、少噪音及舒适床垫。
- 五、避免使用床或卧房作为其它



活动的场所,如看电视、打电话、讨论事情。

六、晚餐后禁喝咖啡、茶、可乐、酒及抽烟。

七、为了避免夜间尿频而起床上厕所影响到睡眠,最好晚餐后少喝水及饮料。

八、睡前的小点心有助睡眠,然而不宜吃太饱。

九、每日应规律运动,睡前宜做温和及放松身心的活动,如泡热水澡、肌肉松弛及呼吸运动,切忌睡前

两小时进行剧烈活动。

十、每日应有规律及充满活力的生活,积极参与社交活动。

**编后:**良好的睡眠可以改善人们的精神状态,提高人们的幸福指数。据中国睡眠研究会公布的资料显示,患有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散、记忆力减退、反应能力下降,而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,严重的会引起心理障碍和精神疾病,影响与同事的关系和家庭关系,应该引起大家的重视。

## 科技医卫

世卫发言人:

### 中国的埃博拉疫苗启动 II 期临床试验是好消息

新华社日内瓦电(记者 张森)世界卫生组织发言人玛格丽特·哈里斯13日在接受新华社记者采访时表示,疫苗是对抗埃博拉病毒的有力工具,中国自主研发的重组埃博拉疫苗近日在塞拉利昂开启II期临床试验无疑是好消息。

哈里斯说,英国葛兰素史克公司与美国合作开发的cAd3-ZEBOV疫苗,加拿大公共卫生局联合美国纽琳基因公司与默克公司研发的VSV-EBOV疫苗是当前接受评估最多的两种疫苗。发表在英国权威医学刊物《柳叶刀》杂志上的中国埃博拉疫苗第一阶段临床试验成果扎实,也显示出中国埃博拉疫苗强有力地跻身埃博拉疫苗竞争之列。

哈里斯说,截至目前第三阶段临床试验结果显示,cAd3-ZEBOV与VSV-EBOV两种疫苗在应对埃博拉疫情暴发时十分有效,但却不能确定疫苗有效性可持续多久。“我们也正期待其他疫苗,比如来自中国的疫苗,可以持续更长时间地保护接种人口或医护人员。”她说。

哈里斯表示,不同的疫苗特性不同,有的侧重在疫情暴发中提供一次性防护,有的可能提供终生保护或者价格便宜、便于生产。根据目前了解到的信息,方便存储是中国埃博拉疫苗的巨大优势。

此外哈里斯表示,基于VSV-EBOV疫苗的包围接种试验在埃博拉疫情“清零”阶段发挥重要作用,目前西非三国首次连续两周未报告出现任何埃博拉新增病例,此外强生公司研发的一种两剂式疫苗也于本周在塞拉利昂启动了第二阶段临床试验。

塞拉利昂官员:

### 欢迎中国疫苗在塞拉利昂开展临床试验

新华社阿克拉电(记者 林晓蔚)塞拉利昂卫生部新闻发言人阿巴斯·卡马拉12日接受新华社记者电话采访时表示,塞方对中国研制的埃博拉疫苗在塞开展临床试验表示欢迎,此举将有助塞方推进“后埃博拉时期”的复苏。

卡马拉说:“埃博拉疫情仍未结束,我们非常欢迎任何有助战胜疫情的尝试。中国研制的疫苗将有助塞拉利昂当局预防并控制埃博拉出血热疫情,这种疫苗在I期临床试验过程中是‘安全’的。塞拉利昂卫生部迄今没有收到一例关于中国研制疫苗副作用的报告。”

塞拉利昂国家应急中心新闻发言人西迪·亚亚·突尼斯12日也对新华社记者说,中国研制的疫苗在塞启动临床试验是中国帮助塞拉利昂彻底战胜埃博拉的又一次“重要贡献”。

由中国解放军军事医学科学院生物工程研究所自主研发的重组埃博拉疫苗,在获得塞拉利昂当局许可后,10日正式启动了在该国的II期临床试验。这是中国研制的埃博拉疫苗首次在国外获得临床试验许可。此前,这种疫苗已在华人群体和非洲人群中开展了I期临床试验,证明了疫苗的安全性和有效性。

## 出售

本人现有大同路东泰家园住房一套,建筑面积117.63平方米,地下室面积8.38平方米,朝向正向,三室二厅一卫,欲出售,有意者请与李先生联系,电话:13333513268。

### 房产手续挂失

曹德明,不慎将太钢虹苑宿舍(22宿舍)3栋3单元1302号的全部房产手续遗失,特此声明。

孙波,不慎将太钢东岗宿舍11栋2单元4号的购房发票遗失,特此声明。

田景义,不慎将迎新街南二巷太钢102宿舍8栋3单元53号的购房收据遗失,特此声明。

王春红,不慎将太钢滨苑苑小区9栋1单元2602号的《太钢职工集资购房计算表》遗失,特此声明。

### 就业失业证挂失

冯雪薇,不慎将编号为:1401070011002099的就业失业证遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

技术中心柳阳,车牌号码:晋A805U5

不锈钢厂冯国华,车牌号码:晋A8f939

## 挂失

福利总厂傅梅枝,卡号:07001028

福利总厂高瑞珍,卡号:07001919

福利总厂高秀凤,卡号:07001293

福利总厂管瑞芳,卡号:07000700

福利总厂郭建琴,卡号:07001640

福利总厂郭兰梅,卡号:07001325

福利总厂郭连梅,卡号:07000676

福利总厂郭秀琴,卡号:07001045

福利总厂郭亚平,卡号:07001062

福利总厂郭永红,卡号:07000392

福利总厂韩秀萍,卡号:07000553

福利总厂胡秀珍,卡号:07002032

福利总厂加满乐,卡号:07000192

福利总厂雷建华,卡号:07001554

福利总厂李凤英,卡号:07001477

福利总厂李嘉明,卡号:07000210

福利总厂李绛萍,卡号:07000666

福利总厂李明喜,卡号:07000680

福利总厂李素萍,卡号:07001547

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

### 木耳炒口蘑

- 材料:木耳、口蘑、胡萝卜片。  
调料:植物油、盐、葱末、蒜末、水淀粉、生抽。
- 做法:1.木耳泡发、口蘑去根洗净。  
2.木耳撕小朵,口蘑切片开水泡一下沥水备用。  
3.锅中放入植物油,待油温七成热放入葱末、蒜末煸香。  
4.放入口蘑片炒半分钟,再放入木耳炒匀,最后放入胡萝卜片翻炒3分钟,放适量盐、生抽。  
5.用水淀粉勾芡,翻炒两下即可出锅。



### 粉蒸排骨

- 材料:肋排骨2斤、大米适量。  
调料:蚝油、老抽、生抽、料酒、甜面酱、大料、桂皮、香叶。
- 做法:1.肋排洗净切小段清水中净泡30分钟(中途换一次水),捞出控水用蚝油、老抽、生抽、料酒、甜面酱兑成的味汁腌制2小时。  
2.大米放入干锅中,加入大料1颗、桂皮1片、香叶1片,边加热边晃动锅,待大米变成金黄色伴有五香味即可关火,略微晾凉,将烘好的大米粉碎。  
3.将腌制好的排骨控掉多余汤汁,加入粉碎的米粉拌匀。  
4.码入盘子,上火用大火蒸开转中火蒸30分钟,排骨肉离骨即可关火。

