

杨晓明:中国研发的新冠疫苗“不光速度上领先,质量上还好”

“中国举全国之力完成新冠疫苗研发”“不光速度上领先,质量上还好,走在世界前列”。国药集团中国生物技术股份有限公司董事长杨晓明在24日举行的第十九届中国国际人才交流大会“深圳论坛”上说。

杨晓明表示,疫苗产业作为生物医药产业的一部分,是一个必须依靠科技创新才能不断发展的产业。中国疫苗创

新经历了从“跟跑”到“并跑”再到“领跑”的过程。疫苗创新是个漫长而艰难的过程,创新疫苗研发存在时间漫长、投入高昂、成功率低三大核心难题。面对新冠肺炎疫情,中国举全国之力,仅用98天,就快速研发出新冠灭活疫苗,“不光速度上领先,质量上还好,走在世界前列”。目前,中国有10个进入III期临床试验的新冠

比较完整,进展也快。并且,在全球范围内已经获得各地紧急使用批准的11个疫苗中,中国疫苗占5个,体现出中国在新疫苗研发上的领跑地位。

他说,中国新冠灭活疫苗不光走得快,产品的安全性和有效性都很好,而且供应量很多。国药集团中国生物新冠灭活疫苗目前已经在5个国家获批上市,62个国家获批使用。

杨晓明表示,近年来,随着技术水平的提升,中国疫苗品种创新加快,除了新冠灭活疫苗外,重组乙肝疫苗、手足口病(EV71)疫苗、埃博拉疫苗等也是我国原创疫苗。全球疫苗品种覆盖感染性疾病约41种,中国能自产预防36种疾病的疫苗,是世界上为数不多能够依靠自身能力解决免疫供应和疫苗接种的国家之一。

新华网

谷雨节气适宜多温补、勿大汗

谷雨过后,气温加快回升,雨水频繁。北京同仁医院传统医学科副主任医师马小丽提醒,此时要根据天气变化,适当增减衣物,多温补,勿大汗。谷雨时节脾胃处于旺盛时期,消化功能旺盛有利于营养吸收,这时正是补身的好时机。马小丽介绍,此时适宜多吃一些温补气血的食物。脾胃虚弱的人可食用一些健脾胃、养肝肾的食物,如山药、豆芽、黑豆、薏米、鲫鱼等。胃肠有积

热的人宜多吃低油低脂的时令蔬菜,如芹菜、菠菜、蒲公英、莴笋、蒜苗等。谷雨节气后,空气湿度逐渐加大,湿气很容易从裸露的部位进入体内。马小丽提醒,此时气温忽冷忽热,注意保暖不要着凉。另外,要适当运动,天气好时要多外出晒太阳。“出汗过多容易影响气血健康,此时不适合进行剧烈运动,建议选择快走、慢跑或八段锦等,出汗后要注意补充水分。”北京晚报

电子烟隐患多,未成年人碰不得

近年来,一些电子烟企业以年轻人作为营销重点,用“帮助戒烟”“健康无害”等违背客观事实的宣传误导消费者,并将电子烟标榜为“年轻”“时尚”“潮流”的代表诱导未成年人,使得电子烟在年轻人中呈现流行趋势。对此,北京市消费者协会日前发布消费提示:电子烟隐患多,未成年人碰不得,建议尽快建立健全有关电子烟产品的标准,并完善监管规则。

2018年8月,国家烟草专卖局和国家市场监督管理总局联合发布的《关于禁止向未成年人出售电子烟的通告》明确,为加强对未成年人身心健康的保护,各类市场主体不得向未成年人出售电子烟。电子烟作为卷烟等传统烟草制品的补充,其自身存在较大的安全和健康风险。

北京市消协有关负责人指出,目

前,我国还没有正式颁布电子烟的国家标准,市场上在售的各类电子烟产品,在原材料选择、添加剂使用、工艺设计、质量控制等方面随意性较强,电子烟产品质量参差不齐,部分产品可能存在烟油泄漏、劣质电池、不安全成分添加等质量安全隐患。因此,可能对危及人身财产安全的电子烟产品,经营者应当向消费者做出真实的说明和明确的警示,尤其不得做出虚假或者引人误解的宣传,切实维护消费者的合法权益。

为此,北京市消协建议,应尽快建立健全有关电子烟产品的国家标准并完善监管规则,从生产、工艺、销售等多个方面对电子烟产品进行明确具体规定,为行业监管和市场规范提供标准依据。相关部门应持续加强对电子烟产品的监管力度,严厉查处违规生产、销售电子烟的行为。工人日报

科学防癌:身体出现这些警示信号要重视

“癌”是什么?癌症是一类疾病的总称,这类疾病的发生是由于身体某一部位细胞的不停分裂和扩散。有学者称“癌是细胞的疾病”。一个人身体内的细胞数量以万亿计,而癌症几乎可以发生在人体的任何一个部位。

在正常状况下,人体内细胞会随着机体需要而生长分裂形成新的细胞,当衰老或受损的细胞死亡后,就由这些新生细胞取代。但是,当癌症发生时,这一过程被破坏。与正常细胞不同,癌细胞可以不受控制地生长,并具有侵袭性。本应死去的细胞存活,而新的细胞在不必要时不断生成,这些多余的细胞不断扩增,形成肿瘤。

癌症肿瘤是恶性的,这意味着它们可以扩散或侵入临近的组织,或随着肿瘤的生长,癌细胞破裂并通过血液或淋巴系统传播到人体更远的地方,形成新的肿瘤。

为应对癌症的健康和生命威胁,需要我们未雨绸缪,积极预防。

可能导致恶性肿瘤的不健康的生活方式有哪些?

虽然保持健康的生活方式不一定能够预防全部癌症,但确实有1/3以上的癌症可以通过避免下述不良生活方式得以预防:

长期吸烟:长期吸烟者患肺癌、喉癌、口腔癌、膀胱癌、食管癌、胰腺癌的几率,数倍于不吸烟者。

过度饮酒:酒,特别是蒸馏酒(以白酒为多)主要成分为乙醇。饮酒过量可引起肝癌、肠癌、乳腺癌、口腔癌、喉癌、食管癌等。

喜食高脂高盐食品:长期食用高脂高盐食品,可能增加大肠癌、胰腺癌、乳

腺癌、胃癌的发病率。

爱吃腌菜香肠腊肉等腌制食品:腌制类食品多含亚硝酸盐及防腐剂,其中亚硝酸盐是公认的致癌物质,可以诱发食管癌、胃癌、肝癌、膀胱癌等恶性肿瘤。

喜食过烫食品:消化道壁的黏膜只能耐受50℃~60℃的温度,若经常吃过烫的食品,如喝热茶热汤吃火锅等,会对黏膜构成严重损伤,长此以往,引起黏膜变化以至癌变。

作息不规律,喜欢熬夜。缺乏体育运动:因为久坐不动,血液循环及呼吸频率减慢,癌细胞容易发生并定居在人体健康薄弱部位,而且不容易被免疫系统清除;肥胖者会增加肠癌、胰腺癌、乳腺癌等的风险。

哪些情况下需要去医院筛查肿瘤?

由于恶性肿瘤的潜伏期很长,尽管早期不易被发现,但身体有时还是能够发出一些恶性肿瘤警示信号,应予以重视,并正确解读:

体表出现肿块并且在短期内快速增大。

疣和黑痣迅速增大或破溃。

不明原因体重减轻或长期不明原因发热。

经常出现鼻塞、回吸涕血。

吞咽时胸部不适、吞咽困难或有梗噎感。

持续性咳嗽、痰中带血。

溃疡久治不愈或持续性消化不良。

大小便习惯改变,尿血、便血。

女性在月经期外或绝经后出现不规则阴道出血。

持续头痛,视物逐渐模糊或听力变化等。

人民网

科学运动,预防半月板损伤

在膝关节的伤病中,半月板所占比例不低,门诊病例的30%左右是半月板损伤。临床上,一般青年、中年人发病较多,这个年龄段运动需求多,但运动条件和水平参差不齐,不正确的运动方式以及意外伤害最容易导致半月板损伤。

正常的半月板由两块月牙形的纤维软骨组成,一内一外,是膝关节内给大腿和小腿之间的关节软骨面提供填充减震的“垫片”,起着力量缓冲、减震、维持关节稳定和润滑关节活动的作用。

如果半月板受到了损伤,发生撕裂,有可能会造成关节卡压、膝盖疼痛,还有可能发生肿胀、弹响(膝关节活动时关节内发生声响并伴随痛感)、交锁(膝关节被撕裂的半月板卡住)。

半月板最常见的受伤原因是外伤,即外力撞击或者膝关节扭伤导致。半月板最怕膝关节屈伸时发生过度扭转。半月板在膝关节屈伸时会跟随小腿移动,而旋转时,则会跟随大腿移动,这就是半月板的“矛盾运动”。当这种“矛盾运动”过度了,就会导致半月板受伤。因此,运动前最好对自己的肌肉力量有所了解,如果力量不太好,尽量不要从事剧烈运动,如果想运动,先要把肌肉力量练好,膝关节的运动协调性才能得到保障,半月板损伤的风险才能降到最低。

如果有长时间跪坐、盘腿坐、卫生间蹲坑、过度屈膝等习惯,半月板长期处于高压拉伸状态,很容易发生劳

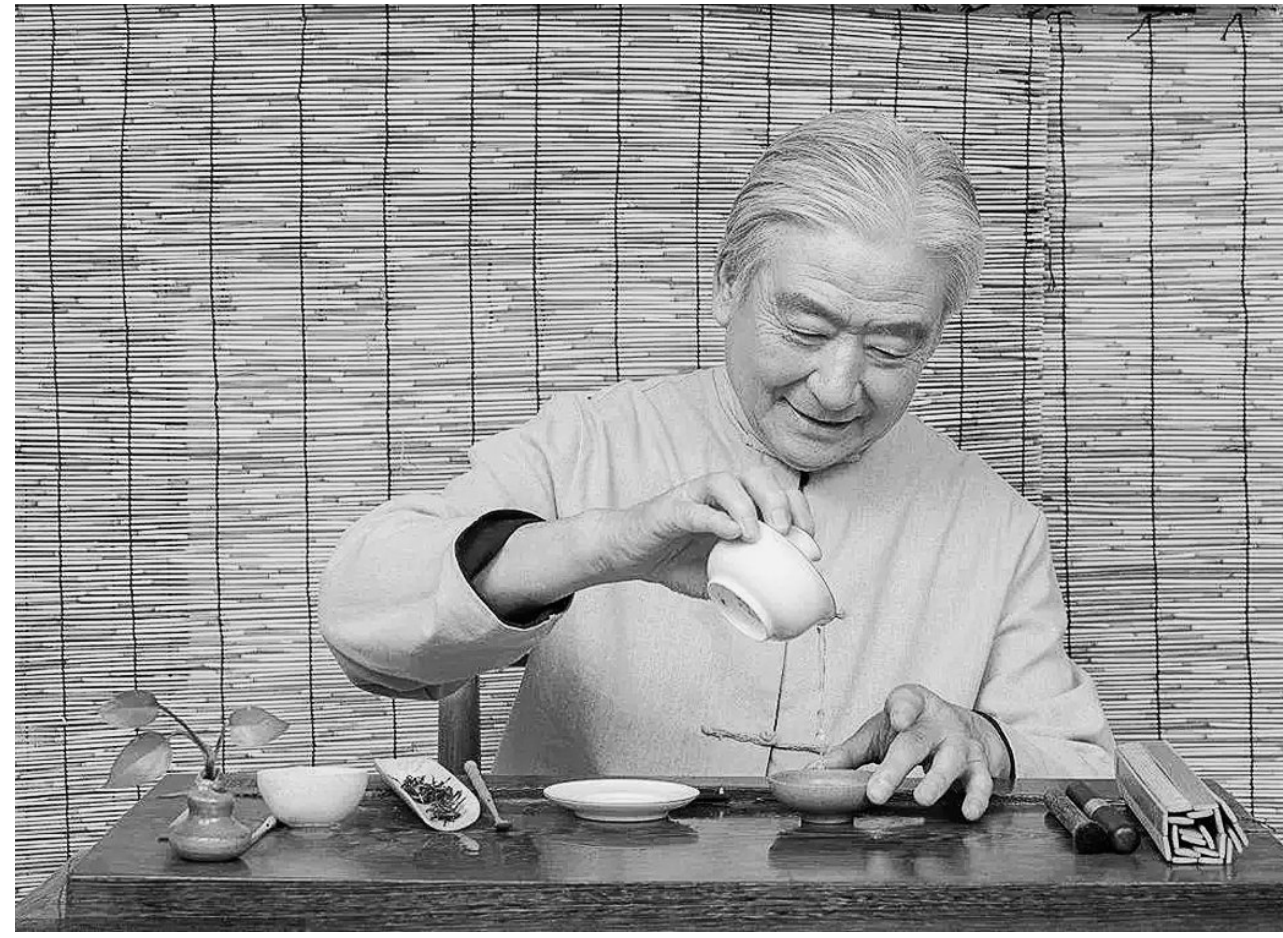
损,从而导致退变性损伤。有的人蹲下捡东西时,突然感觉膝关节内响一下,随即膝关节后方内侧有痛感;有的人膝关节猛一发力跑步,也会发生这种情况。这两种情况看似有外伤,但根本原因是膝关节和半月板退变,这样的半月板在正常的压力或者张力下也会发生撕裂。还有一些患者,并无外伤或者某个动作诱因,膝关节逐渐开始疼痛不适,一检查是内侧半月板撕裂,也属于半月板退变性损伤。

一般认为,半月板损伤就要接受手术治疗,因为半月板损伤很难自愈,不手术没法愈合。最需要手术的是年轻人因外伤导致的半月板复合裂,因为年轻人运动需求高,对半月板要求也高。建议早接受手术,避免损伤的半月板在运动过程中进一步加重,也可以防止损伤的半月板环关节软骨。

半月板缝合能够最大程度保留半月板,但半月板能否缝合并不代表手术技术的高低。很多时候切除或者部分切除缝合要难得多,因为缝合需要的操作空间不大。如果半月板本身质量很差,撕裂严重,勉强缝合反而会适得其反。术后半月板仍然有症状需要再次手术,缝合半月板不仅需要好的手术技巧,还需要把握好适应症。

当膝关节出现疼痛、弹响,不要忍着疼痛运动,一定要找医生检查半月板有无退变和损伤。如果发现半月板退变,最好做膝关节负荷不太大的运动,比如骑自行车、游泳。人民日报

喝茶有五宜五忌



负担。饮茶有利尿作用,使酒精中有毒的醛尚未分解就从肾脏排出,从而加重肾脏负担。

忌用茶水送药。茶叶中的鞣质、茶碱可与某些药物发生化学反应,因此不宜用茶水送药,尤其是金属制剂药和一

些中草药。一般建议服药1~2小时后再次饮茶。生命时报

三种运动适合心脏康复

1. 散步。在平坦的路面上以合适的速度行走,对心脏病患者来说是最安全、和缓的。建议以呼吸频率略微上升,但仍能与别人交谈为度,若呼吸急促,无法对话,就要放慢速度。运动要循序渐进,逐渐增加散步时间,从每天10分钟开始,在4~6周内增加到30分钟。

2. 椭圆机。椭圆机是最常见的心肺

适能运动训练工具,能充分锻炼患者的脚和手臂,这种有氧运动对关节的冲击力低,适合心脏病患者康复期间练习。

3. 划船机。划船机不属于负重锻炼器械,而且冲击力低,关节有问题和体重较大的人能较为轻松地用它来锻炼,既能提高心率,也包含力量训练的部分。

随着病情逐渐恢复,患者可适当增加力量训练。如果锻炼过程中出现以下不适症状,很可能是心脏病再次发作,要立即停止,并尽快就医,比如胸痛、呼吸急促、心悸、头晕或昏厥、疼痛向左臂、肩膀或背部放射,出冷汗,喉咙或下巴疼,恶心、烧心、消化不良或胃痛。人民网

别被这些谣言拦住你打疫苗的脚步

新冠病毒会变异,疫苗打了也无用?

真相:疫苗不白打,可建立基础免疫屏障

“现在的疫苗只是针对当下流行的新冠病毒,病毒变异后疫苗就没用了。”4月9日记者随机采访的一位北京市民如是说。近来,持这种观点的民众不在少数,很多人都有此看法。那么,新冠病毒变异后,疫苗真就白打了吗?

对此,中国疾病预防控制中心研究员、世界卫生组织疫苗研发委员会顾问邵一鸣曾在接受媒体采访时明确表示:新冠疫苗不会白打。

邵一鸣表示,在新冠病毒变异株面前,新冠疫苗诱导的中和抗体水平可能会有所下降,即疫苗的保护效力可能会下降。不过只要接种了,疫苗就会为接种者构建针对新冠病毒的基础免疫力。即便病毒变异株逃脱疫苗防护屏障的能力变强了,仍可补打新的变异株疫苗作为一剂加强针。如此一来,加强针就可在已有免疫基础上,快速激发出人体应对变异株病毒的免疫保护力。

另据媒体报道,巴西圣保罗州布坦坦研究所近日公布的一份研究报告显示,中国与巴西合作研发的克尔来福新冠疫苗能够有效对抗在巴西、英国及南非出现的变异新冠病毒。研究人员从已接种疫苗的志愿者体内提取血清,将其与变异病毒一同置入培养皿,结果显示血清中的抗体能够有效对抗变异病毒。

此外,根据世界卫生组织最新发布的信息,从全球对新冠病毒变异的监测情况看,尚无证据证明在病毒变异株面前,现有新冠病毒疫苗会失效。

接种新冠疫苗后就会发烧、脸肿?

真相:不良反应发生率较低

“1.7亿”的接种剂次看似很多,但实际上由于我国人口基数大,国内疫苗接种率远低于英美等国,而新冠疫苗接种率只有达到70%到80%时才能产生

群体免疫。

显然,我国疫苗接种剂次远远不够,更何况“1.7亿”中还包含了单人接种多剂次的情形。可见部分民众在是否接种的问题上,仍然犹豫,其主要原因之一是担心出现不良反应。一些网友留言表示,接种新冠疫苗后就会发烧、脸肿,但事实果真如此吗?

中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆曾在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,新冠疫苗对人体来说是一个外来的抗原。考虑到新冠疫苗自身的特性及个体差异,接种疫苗后可能会出现一些不良反应,但总的发生率相对较低。

换言之,并非任何人接种新冠疫苗后都会出现不良反应,只有少部分人会出现不适症状。

那么接种新冠疫苗后,常见的不良反应有哪些?

日前,记者在社区接种时签署了《接种新冠病毒灭活疫苗知情同意书》,其上明确指出,接种该疫苗后发生的局部不良反应以接种部位疼痛为主,还包括局部瘙痒、肿胀、硬结和红斑等,全身不良反应以疲劳、乏力为主,还包括发热、肌肉痛、头痛、咳嗽、腹泻、恶心、厌食和过敏等。

完成接种后,接种者要在接种现场留观30分钟,没有异常才可以离开。现场工作人员会告知接种者接种新冠病毒疫苗的常见不良反应、注意事项等信息,接种者回家后如出现发烧不退或持续不适,应向接种点报告并及时就医。

过敏体质不能打疫苗?

真相:一般的过敏不属于疫苗接种禁忌

3月29日,国家卫健委官网发布了《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》(以下简称《接种指南》),列出了5类疫苗接种的禁忌情形,其中两类都与过敏反应有关。因此坊间有传言称,有过敏体质的人不能打新冠疫苗,这是真的吗?

对此,中国疾病预防控制中心免疫规划中心副主任安志杰表示,对一般的过敏,比如过敏性鼻炎、花粉过敏等,因