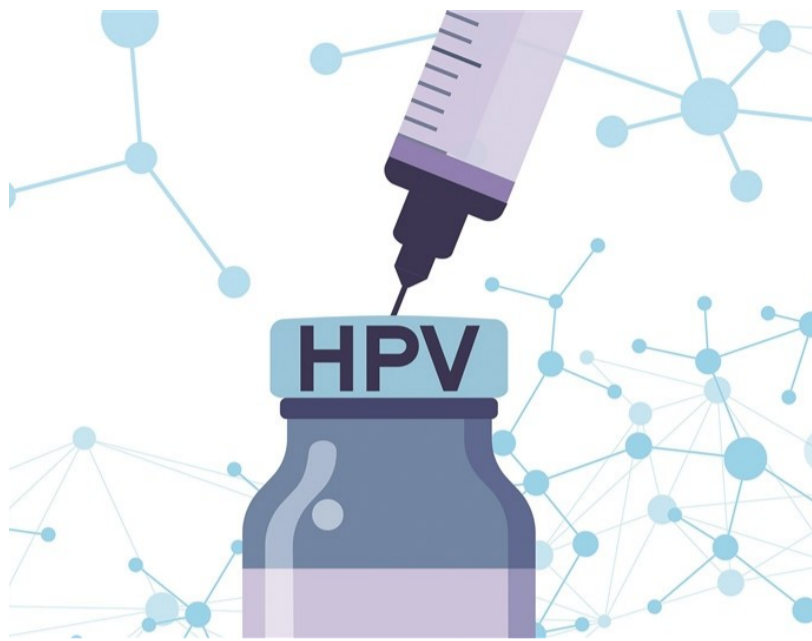


4月25日是全国儿童预防接种日

# 你家女儿打HPV疫苗了吗



当前,我国国家免疫规划对满13周岁女孩免费接种2剂二价HPV(人乳头瘤病毒)疫苗,间隔6个月。对青春期女孩及其家长而言,弄清HPV疫苗怎么打十分重要。

## 为何要接种HPV疫苗

HPV是一个庞大的病毒家族,已知有200种左右。世界卫生组织(WHO)指出,几乎所有有性生活的人,一生中都可能感染HPV,约90%可在1~2年内自行清除,但少数持续感染是宫颈癌等疾病发生的重要因素。针对HPV感染,目前尚无特效治疗方法。

HPV疫苗通过模拟病毒外壳的关键抗原成分,诱导机体提前产生中和抗体和免疫记忆,提前“教会”人体免疫系统识别HPV病毒,从而在真正接触病毒时更快发挥保护作用。研究显示,接种HPV疫苗后5~8年,15~19岁女性宫颈癌前病变发生率下降51%。

## HPV疫苗接种的黄金期

WHO将9~14岁女孩列为优先接种人群;中国《预防性人乳头瘤

病毒疫苗中国临床应用指南(2025版)》也明确提出,优先推荐9~26岁女性接种,重点是9~14岁女孩。这个阶段身体对疫苗的免疫应答更佳,能产生更多抗体,预防HPV感染的效果更好;且在接触病毒前建立免疫屏障,防护作用更显著。我国女性HPV感染有两个高发期,即17~24岁和40~44岁。第一个高峰就出现在青春期后不久,这也是“早了解、早接种、早保护”一再被强调的原因。

## 如何选择HPV疫苗

第一,看年龄和适用范围。除了上述国家免费接种的二价HPV疫苗,从保护效果来看,二价HPV疫苗可有效预防70%以上的宫颈癌,还可以降低因感染HPV导致的其他疾病的发生。

第二,看预防重点。若主要关注宫颈癌相关高危型别预防,二价已经覆盖最关键的16、18型;若希望同时覆盖与肛门生殖器疣相关的6、11型,可考虑四价或九价;若在适龄、可及和经济条件允许的前提下,希望覆盖更多高危型别,九价的覆盖面更广。 据《科普时报》

# 儿童经常容易感冒发烧怎么办?

## 医生介绍居家调理方式

有网友问,有些儿童经常容易感冒发烧,中医有哪些居家适合调理的方式?

天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任丁文静介绍,儿童处于生长发育阶段,免疫系统尚未成熟,免疫力相对较低,但是只要养护得当,恢复能力是非常强的。提高儿童免疫力最好的方法不是吃药,而是通过日常的衣食住行来培补正气。

第一,小儿推拿是最简单有效的家庭保健法。首先是捏脊,从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴,每次3~5遍,能够调阴阳、理气血、和脏腑。

其次是摩腹,以肚脐为中心,顺时针轻摩,每次10分钟可以健脾合胃。然后是可以按揉足三里,外膝眼下四横指处,每天按揉1~2分钟,可以健脾益气。

第二,食疗调理。中医讲药食同

源,可以给孩子食用山药粥,山药有小人参之称,性质平和,可以健脾益气,与大米同煮,每周两到三次。

如果积食、舌苔厚腻时,可以饮用陈皮水。给陈皮3~5克,煎水代茶饮,可以理气行脾。

其次是生姜红糖水,不管是受寒,打喷嚏、流鼻涕,饮用生姜红糖水可以温中散寒,预防感冒的加重。

第三,合理穿衣。掌握三分寒的原则,可以摸后颈和后背来判断,如果温热干燥,说明穿得正好;如果潮湿有汗,则说明穿多了。

第四,充足睡眠是最好的补药。学龄前儿童晚上九点以前睡觉,小学生最晚十点之前睡觉,保证生长激素的分泌和免疫系统发育。

总之,提高儿童免疫力关键在于养,通过推拿、食疗,合理的起居让脾胃强健,气血充盈,自然正气充足,少生疾病。

据中国新闻网

# 国家中医药局发布多人群养生方案

暮春时节,如何提升免疫力成为公众关注热点。23日,国家中医药管理局举行“中医药扶正护健康”主题发布会,多位专家围绕儿童青少年、职场人群、老年群体及过敏体质人群,系统介绍了中医药扶正固本、提升免疫力的理念与实践方法。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波指出,《黄帝内经》强调“正气存内,邪不可干”,中医药以“正气”为本,以“治未病”为先,倡导关口前移、防重于治,通过辨识体质、顾护脾胃、调畅情志、调和气血,可有效夯实健康基础。

中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉表示,八段锦等养生功法能调畅气血、培补正气,长期练习可改善免疫状态、缓解疲劳。她特别推荐“双手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两个动

作,并提醒老年人颠足下落要轻,急性疾病期和严重高血压、心脏病患者应在医生指导下练习。

针对春季高发的过敏问题,中国中医科学院西苑医院主任医师张晋指出,过敏本质是“正气不足,伏邪外发”,治疗应“扶正防邪”。她建议用黄芪泡水或炖鸡补气固表,食用山药、薏米等健脾祛湿;非发作期可尝试三伏贴、三九贴等穴位贴敷。日常注意戴口罩、清洗鼻腔,发作期忌食辛辣发物。

针对职场人群熬夜、久坐、压力大导致的慢性疲劳,姜泉提出“三步调节法”:晚上11点前入睡,午休养心血;久坐40分钟后起身活动,可敲打大腿外侧胆经振奋阳气;每天10分钟专注呼吸或按摩膻中穴,缓解焦虑。她提醒,提高免疫力不能仅靠补充维生素,需从少熬夜、多运动、调情绪等生活方式入手。 据《科技日报》

# 吃着吃着炸了2次! 小心这个常见的便携炉具



卡式炉因其轻巧便捷、易操作的特点成为很多人的露营装备。一些餐厅也会使用卡式炉让顾客自助烹煮菜品,不过卡式炉若使用不当“威力”可不小!

近日,广东深圳的张女士在餐厅用餐时,发现卡式炉气罐没气无法点火,要求更换,不料遭遇卡式炉两次爆燃,所幸未造成人员伤亡。

## 卡式炉为何会爆炸?

卡式炉是一种以罐装丁烷气(或液化气等)为主要燃料的烹饪厨具。“小灶大锅”是使用卡式炉时最容易引发爆燃的原因之一。消防试验中,将大烤盘放在炉上加热,20分钟后气瓶爆炸,碎片飞至数米甚至20米远。因大锅覆盖气瓶区域,热量传导使气瓶升温增压而爆炸。

“熄火泄漏”引发轰燃:火被吹灭后无人察觉,丁烷泄漏,再次点火瞬间爆燃。“多炉并放”热传导爆炸:两个卡式炉并排,只点燃一个,未点火的炉气瓶温度迅速升至50℃以上,热量传导致气瓶仓升温,可能爆炸。

## 使用卡式炉要注意什么?

卡式炉并非危险品,规范使用能最大限度避免让它变成“餐桌炸弹”。

1.使用前,应检查气瓶是否完好无损,确保无漏气情况。安装气罐后,可以听一下有没有“咝咝”漏气声。

2.使用时,选择与卡式炉大小相匹配的锅具。

3.应注意风向,勿将气瓶放置于下风口,否则火焰吹向气瓶,会显著增加气瓶温度,有爆炸风险。

4.不可在烈日下或附近有明火的地方使用卡式炉,也禁止在电磁炉上使用。

5.避免在强风下使用;也不能在靠近干草、纸张等易燃物的地方使用。

6.卡式炉气瓶为一次性产品,不可重复灌装使用。使用后切勿随意丢弃,应确保将气罐内的气体充分排空后,将其投入可回收垃圾箱或交给专业回收机构处理。

提醒:使用卡式炉前记得检查气瓶是否完好使用时远离热源和易燃物谨防爆炸事故发生。

据国家应急广播微信公众号