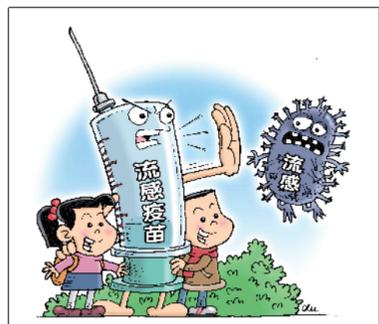


接种率仅为 2% ——流行性感疫苗为何不“流行”？



“可靠卫士” 新华社发 徐晓菁

士接种了甲流疫苗,没想到却因此感染了甲流。从此,亲朋好友在她的劝阻下再没人敢接种流感疫苗。

专家指出,像罗女士这样因接种疫苗感染病毒的几率极小。但除了像她这样因自身经历而抵触疫苗的人,大多数成人对接种流感疫苗也不大“感冒”。

华中科技大学同济医学院的刘增艳等曾对18岁以上的居民流感疫苗接种及影响因素进行电话随访调查。结果表明,即使在甲型H1N1流感大流行期间,10853份有效问卷中甲流疫苗的接种率仅为10.67%,季节性流感疫苗接种率为7.43%。专家表示,考虑到问卷在城市随访样本数占七成多,接种率较低的农村地区所占样本数较少,因此全国整体接种率还要更低。

中国疾控中心及多地疾控中心的黄婷、范军星等在四川、河南抽样选取9673人进行调查发现,不愿意接种流感疫苗的有4381人。在这些人群中,三成以上是因为“担心疫苗质量和安全性”;26.5%是“对流感疫苗不太了解”;认为“接种疫苗不能降低得流感的可能性”的占17.8%;而“流感是小病,不需要接种疫苗”的占5.0%。此外,也有人表示“不知道有流感疫苗”以及“接种费用偏高”,导致不愿接种。

未成年人家长对流感疫苗也不待见

虽是高危人群,未成年人的接种率也不乐观。北京市中关村医院预防保健科李美琴等曾随机选取该地区3所小学中2-6年级学生的

家长作为调查对象,研究发现,受访家庭中的小学生只有33.0%在2012年接种了疫苗,2013年有接种计划的仅有47.5%。

“我们根本没把流感当回事。”长春市朝阳区一小学生家长王女士告诉记者,孩子3岁以前接种了各类疫苗,都是国家要求的一类疫苗,随着孩子渐渐长大,接种疫苗的意识越来越淡。但在2017年12月末的流感高峰期,她的女儿也中招了,而孩子所在班级得了流感的差不多占班级人数一半,甚至还有学生因流感住院治疗。

在江苏省滨海县,2016年托幼儿童流感疫苗接种率仅为12.87%——该县疾控中心梅茂冬发现孩子们未接种原因主要是家长担心疫苗不良反应,其次为不了解流感疫苗、感觉孩子身体好不需要接种。出人意料的是,私立幼儿园儿童接种率高于公立幼儿园,农村户籍高于城镇户籍,流动人口高于本地儿童,家庭月收入越高接种率越低。

“农村户籍的父母,虽然收入不高,但更倾向于听从医生建议给孩子接种流感疫苗这样的二类疫苗。而城镇户籍儿童的父母虽然接受过良好教育,但对流感疫苗认识存在误区,导致儿童疫苗接种率较低。”梅茂冬认为,家长对流感疫苗的认知水平,直接影响到孩子的接种率。

记者调查还发现,很多家长不愿意孩子“多扎一针”,也导致流感疫苗未能普及。记者从安徽省合肥市多个社区卫生服务中心了解到,近年来带着孩子来打疫苗的家长中,很多人都选择

了可以同时免疫乙脑、百日咳以及流感多种疾病的联合疫苗。虽然联合疫苗的价格较贵,但还是受到家长追捧,接种的高峰期甚至“一苗难求”。如果没有联合疫苗,很多家长就会只给孩子做必要的免疫,不会特意接种流感疫苗。

让“疫苗君”成为“可靠卫士”

疾控专家表示,由于流感病毒会变异,疫苗防护能力并非“万无一失”,如目前使用的三价流感疫苗就难以抵御今冬大肆流行的“乙型Y系病毒”。但多年的疫苗使用情况证明,接种流感疫苗是减轻流感流行危害的有效手段,可以降低流感病死率及呼吸系统、心脑血管系统严重并发症的发生率。

“流感疫苗进入我国虽然时间不短了,但对大多数人来讲还是新事物,所以要想让大家接受,就得告诉大家这个疫苗的优缺点和接种必要性。”长春市疾病预防控制中心预防医学门诊科科长孙于莉说,有关部门应通过加大宣传来增加流感疫苗接种率。

安徽省泗县疾控中心主任王作华认为,提高流感疫苗在人群中的整体接种率是不现实的,但是对于一些重点人群,可以尝试实现全覆盖。

疫苗产品安全与否,是影响公众接种的因素之一。国家食品药品监督管理总局表示,将继续加强上市疫苗产品抽样检验和生产现场有因检查,及时发现发现的质量安全问题,涉嫌犯罪的移交公安机关追究刑事责任。

冬日暖阳

冬天的阳光从窗户里透过,晒在身上柔柔的,屋外的温度仍是零下,看着沐浴在暖阳下的肉肉们,心也暖暖的。

桃美人

景天科、厚叶草属



桃美人喜温暖、干燥、光照充足的环境,耐旱性强,喜疏松、排水透气性良好的土壤,无明显休眠期,能接受较强烈的日照。在充分光照下颜色更加鲜艳动人,株型更加美观紧凑,缺少光照则叶片会呈现白色甚至绿色,叶形扁平,适合露天栽培。在冬季温暖、夏季凉爽的气候条件下生长良好,不耐夏季炎热天气。

碧光环

番杏科、多年生肉质草本



原生地位于南非,非常耐旱的多浆植物。生长适温为15-25摄氏度,对日照需求不多,夏季一定要遮阴、通风、断水。夏季温度过高时会干枯,直接进入休眠状态,熬到秋天后浇水即可恢复生长。春秋时期可以经常给水,能保持叶片竖立着。缺水时叶片会塌下。

生石花

石竹目、番杏科生石花属



原产南部非洲,喜温暖干燥和阳光充足环境,怕低温,忌强光暴晒,该属植物生长适温为10-30℃,冬季温度不低于12℃,可短暂耐受4-5℃的低温。宜生长在疏松透气的中性沙壤土。

多数成人对流感疫苗不“感冒”

2009年11月,身为医护人员的合肥罗女

春节期间蔬菜价格走势预测

距离2018年春节不远了,市民们除了关心假期的时长,也同样关心身边的蔬菜价格。照往常来看,每到这个时候,大部分的蔬菜是会呈现上涨趋势的,具体会怎么变化,农业部近日举行的重点农产品市场信息发布会上带来了相关答案。

对于近来受天气影响较大的蔬菜价格及极端天气对春节期间的蔬菜供应是否有影响等问题,农业部表示,未来总体供给情况比较乐观,如果后期不再发生大范围、长时间的极端天气,预计蔬菜生产供应将逐步向好,春节期间蔬菜供应有保障,价格将季节性上涨。

近期持续加强了蔬菜产销形势的调度,并组织专家对这一轮极端天气影响进行了专题会商。总的看来,这段低温雨雪一定程度上影响了江南、华南和江淮海部分地区的蔬菜生产和上市,阶段性影响了南菜北运,致使南北方产销区蔬菜价格出现了分化,个别品种波动幅度较大。据农业部批发市场监测数据,南方主产区降雪量较大的湖北、安徽蔬菜价格明显上涨。降雪后的周均价分别为每公斤4.07元和3.97元,环比涨幅7.6%和5.8%,而江西、湖南等其他地区菜价较为稳定。北方销区个别品种波动较大,北京市场上来自安徽的蒜苔、茼蒿、江苏的菜花,湖北的白萝卜、圆白菜都出现了较大幅度的上涨,而冬储菜如大白菜、洋葱、土豆等,去年秋季丰收,目前供应充足,价格基本稳定。

从后期走势看,预计短期内部分受灾地区生产恢复尚需时日,跨区调运的蔬菜价格仍将高位运行,从农业部监测的蔬菜生产信息看,58个蔬菜重点县信息监测点2017年9-11月,在田蔬菜面积稳定增加,9月蔬菜产量113万吨,同比增加3.6%,10月、11月同比持平。



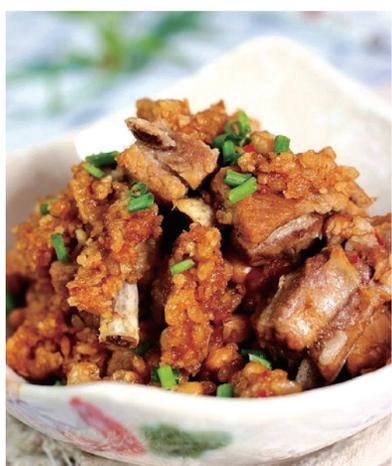
春节即将来临,“吃”是人们过春节最关注的内容之一,全市大大小小的酒店也在菜品设计上甚是讲究,力争让市民过一个“丰盛”的春节。图为孔府菜大师们交流烹调技艺,更好为市民献上一场“春节盛宴”。

年夜饭“一桌难求” 半成品菜成“黑马”

再过十几天就是农历新春佳节了,而作为年三十的主角——年夜饭无疑成了每家每户的“重头戏”。年三十晚上,无论相隔多远,工作多忙,人们总希望与家人团聚,吃一顿团团圆圆的年夜饭。近年来,预订饭店年夜饭,享受方便快捷又时尚美味的过年方式成为越来越多家庭的选择。据了解,今年我市年夜饭预订持续火爆。在各大酒店出现“一桌难求”的局面。

而为了满足市场的需求,一些“新年年夜饭”应运而生。如网购半成品自己烹制年夜饭,成为近年来年夜饭的“新食尚”之一。年夜饭外卖及年夜饭半成品走俏,一是由于年夜饭市场供不应求。很多社会餐饮都会在春节选择关门歇业,能够提供宴请、聚餐的餐厅较少,“一桌难求”让很多消费者不得不选择在家吃年夜饭。而随着生活水平提高和消费观念的更新,操作方便的半成品年夜饭日益受到青睐。此外,年夜饭都是家宴,春节期间天气寒冷,有些家庭的老人、孩子不宜出门,而年夜饭半成品或年夜饭外卖能够让消费者足不出户,就体验到品牌餐厅水准的菜品,既满足了口味需求,也拥有较高的便捷性。目前在家吃年夜饭的消费者占比高,科技技术也在提高,这些因素都给年夜饭半成品以及年夜饭外卖的发展提供了有利条件。

半成品年夜饭虽然一定程度上带来了方便,但消费者一定要从正规渠道购买,最好选择知名品牌产品,避免因食材的选择、制作环境以及产品储存、配送等方面的不透明性而存在的食品安全隐患。事实上,网购的半成品年夜饭很难保证全程冷链运输,一旦出现质量安全问题,在售后服务以及维权等方面也存在诸多困难,所以就近从门店购买或者网上下单、门店自提可能是更好的选择。



荷叶八宝蒸排骨

荷叶八宝蒸排骨,将五谷入菜,荤素搭配,谷类和豆类、肉类结合,蛋白质互补,不仅味道更加丰富有层次,而且更加营养,用了八种食材和排骨一起,垫上荷叶蒸,味道出奇的好!

食材:主料排骨500克黄豆100克

食谱热量:3005(大卡)

- 1、准备好原材料,黄豆提前泡发好。排骨斩块放入清水泡一个小时。
- 2、生姜和小葱葱头切末,葱叶切成葱花。
- 3、将七种谷类清洗一遍沥干水分,放入锅里,加入花椒干炒,炒到变色,八成熟出锅。
- 4、将炒好的食材用料理棒磨成粗粉,不要打细,有颗粒的口感更好。
- 5、排骨冷水入锅焯水,焯水时加入适量料酒。
- 6、锅里加入适量油烧到六成热,加入葱姜末爆香,加入豆瓣酱煸炒出香味。
- 7、加入排骨翻炒,加入适量生抽、少许老抽翻炒均匀。
- 8、加入黄豆、适量开水再次烧开。加入打碎的五谷粉拌匀。
- 9、压力锅里加入适量水烧开,放上蒸格,铺上两片荷叶,将做好的半成品材料全部码放在荷叶上,上面再盖上一片荷叶,不用包紧,让蒸汽渗入。上汽后再煮半小时即可。

注意事项:

- 一、黄豆提前用凉水泡六至八小时;
- 二、开水加入的分量是正好将所有五谷粉均匀调湿,湿度稍微大一些;
- 三、豆瓣酱比较咸,加上有生抽、老抽,所以不要放盐了;
- 四、荷叶尽量用新鲜的,没有新鲜的干的要提前浸泡。

孜然羊肉

孜然羊肉,主要特点就是孜然的香味加上羊肉的香脆,香气怡人,美味可口。孜然羊肉中羊肉要用淀粉裹肉油炸,口感才能更酥脆。

食谱热量:281(大卡)

主料:羊腿肉200克

方法/步骤:

将羊肉切成片

- 1、羊肉里加入适量鸡蛋清、生抽、料酒、生粉,抓匀,腌制十分钟。
- 2、香菜切成小段。
- 3、葱切成小段。

- 4、锅里放入适量植物油,烧到七成热,放入羊肉快速炸,控油出锅待用。
- 5、锅里放入适量油,放入葱、孜然。
- 6、倒入炸好的羊肉,加入芝麻、少许辣椒粉、盐,翻炒均匀。
- 7、将香菜铺入盘底,出锅装盘。

注意事项:一、羊肉最好选用羊腿肉,肉质口感好;二、炸羊肉的时候油温七成热,羊肉放入迅速拨散开,快速油炸出锅。



冬季养生

在严寒的恶劣气候条件下,人体机能容易发生紊乱,尤其是年老体弱者,当不能适应外界环境变化时,就会诱发疾病,如感冒、慢性支气管炎、肺炎、冠心病、等。为了避免在冬季因寒冷的刺激而发生众多的病症,做好各种防寒措施是十分重要的。

1、防寒措施:一般家庭居室,室温宜保持在15-20度。在低温环境中,要配备好防寒的服装、鞋、帽、手套等。手脚部位不可缚紧,以免影响末梢血液循环而引起冻疮、冻伤等。

凡是有高血压、心血管系统疾病、肝脏病、胃酸过多者、胃肠功能障碍、肾功能减退、体质虚弱而常感冒者,都应避免在低温环境下工作,50岁以上的人也不宜从事这方面工作。

2、强身健体:在冬季进行适当的体育锻炼,既可舒展筋骨,流通血脉,又能增热保暖防寒。对中老年人来说,冬季锻炼以室内为主,天气晴好时可到室外散步、做保健操。但遇到天气不好,如大风、大寒、大雾时则应避免。不宜起得太早作晨练,宜量力而行。同时,还要保持乐观、安定的情绪,不做无谓的精力消耗,做到养精蓄锐,这有益于防治疾病。

3、御寒饮食:冬天应选食热量较高的御寒食品。肉类,以羊肉、牛肉为主,富含蛋白质、碳水化合物及脂肪,提供机体热量较多。医学研究还发现,人在冬天怕冷,除了外界寒冷的气候条件外,还与体内某些无机盐的缺乏有关。在蔬菜尤其是蔬菜的老叶、黄叶、根及皮内均含有丰富的无机盐,因此在食用时不要去掉这些有益的部分。人体缺铁可以使人觉得怕冷,这时可增加吃含铁丰富的食品,如肝脏、瘦肉、蛋黄、黑木耳、黑芝麻、香血糯、海参等。新鲜蔬菜与肉类掺杂起来吃则防寒的效果更好。

人体的甲状腺分泌具有产热效应,故宜多吃有助于甲状腺功能活动的含碘食物,如海带、鱼、虾、牡蛎、紫菜等食物。有些果品含蛋白质、脂肪及糖类较多,如红枣、板栗、核桃仁、柿饼、桂圆、干荔枝等,也是冬令御寒的佳品。