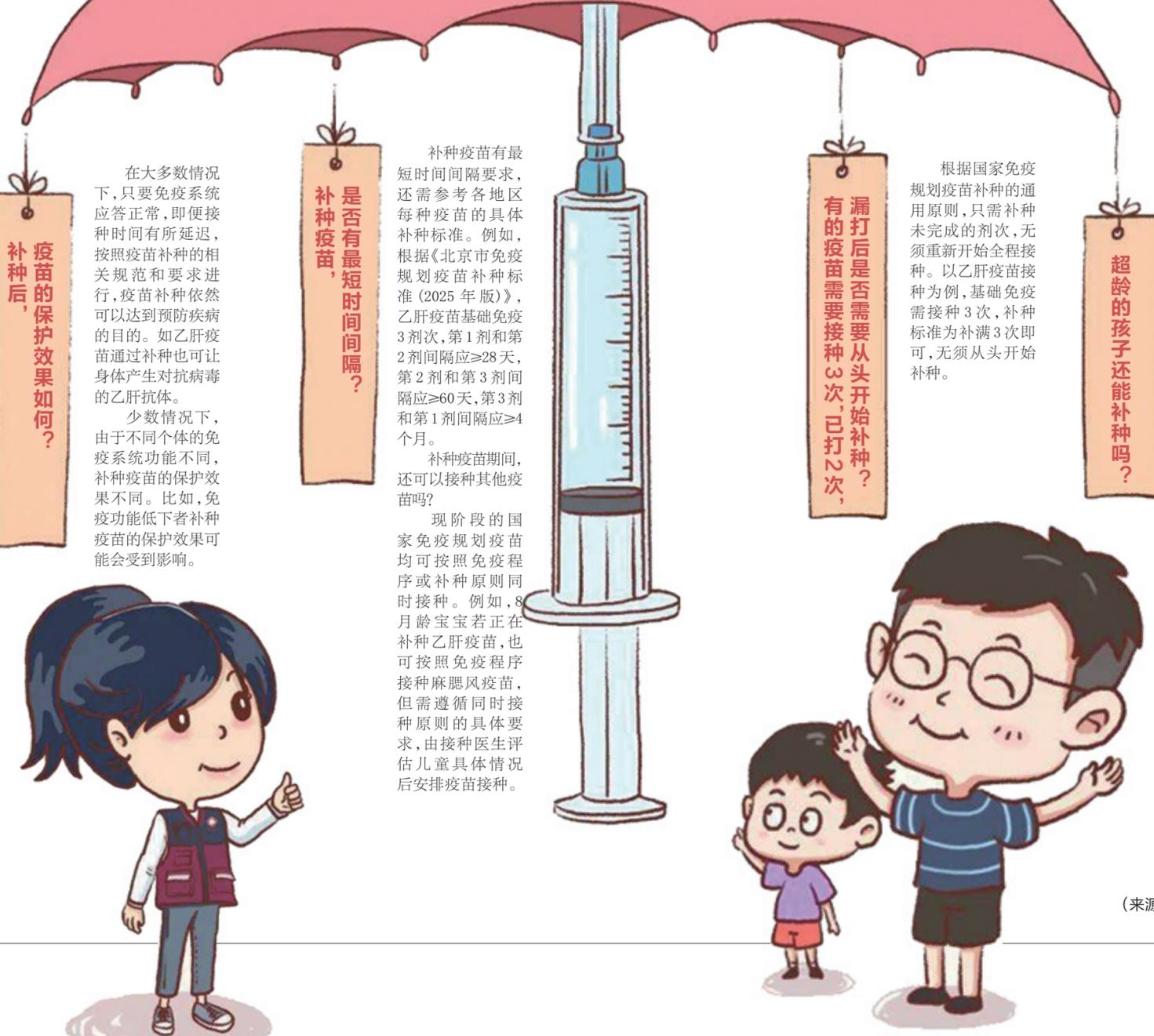


# 孩子漏打疫苗怎么办？ 能不能补种？注意这6点



补种后，疫苗的保护效果如何？

在大多数情况下，只要免疫系统应答正常，即便接种时间有所延迟，按照疫苗补种的相关规范和要求进行，疫苗补种依然可以达到预防疾病的目的。如乙肝疫苗通过补种也可让身体产生对抗病毒

是否有最短时间间隔？

补种疫苗有最短时间间隔要求，还需参考各地区每种疫苗的具体补种标准。例如，根据《北京市免疫规划疫苗补种标准(2025年版)》，乙肝疫苗基础免疫3剂次，第1剂和第2剂间隔应≥28天，第2剂和第3剂间隔应≥60天，第3剂和第1剂间隔应≥4个月。

漏打后是否需要从头开始补种？有的疫苗需要接种3次，已打2次，

根据国家免疫规划疫苗补种的通用原则，只需补种未完成的剂次，无须重新开始全程接种。以乙肝疫苗接种为例，基础免疫需接种3次，补种标准为补满3次即可，无须从头开始补种。

超龄的孩子还能补种吗？

部分疫苗超龄后还可补种，有些则不能。例如，乙肝疫苗基础剂次(前3针)、脊灰、乙脑、甲肝疫苗等在18岁内没有补种年龄限制。而以下疫苗补种则有年龄限制：卡介苗满4岁不再补种；麻腮风疫苗基础剂次(第1针)>1.5岁不再补种；A群流脑疫苗满3岁不再补种等，这种设置与传染病易感年龄有关。

2025年4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”。今年的主题为“打疫苗，防疾病，保健康”。

孩子感冒、发烧漏打疫苗，如何补种？

孩子补种疫苗，是否有最短时间间隔？

孩子补种疫苗期间，还能接种其他疫苗吗？

……

疫苗补种那些事，家长看心里有数。

补种疫苗的基本原则是什么？

未按照推荐年龄及时完成接种的18周岁以下人群，应根据国家免疫规划疫苗补种的通用原则尽早补种。主要包括：1. 应尽早进行补种，尽快完成全程接种，优先保证国家免疫规划疫苗的全程接种。2. 只需补种未完成的剂次，无须重新开始全程接种。3. 当遇到无法使用同一厂家同种疫苗完成接种程序时，可使用不同厂家的同种疫苗完成后续接种。4. 具体补种建议参考每种疫苗的补种要求。



(来源：“健康中国”微信公众号)

## 撑“大”了的胃 还能这样“缩”回去

天气越来越热，放纵大吃大喝给自己囤的肉再也藏不住了！怎么办？减肥！可有些人会发现，无论如何也管不住自己的嘴，因为肚子总喊饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯，早已让我们的胃容积扩大了。幸运的是，还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”，从而减少不适和肥胖的风险。

### 胃口越来越大 当心慢性病找上门

研究表明，胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。胃容积与肥胖。胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明，肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外，一些研究还表明，胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。一项研究发现，肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外，该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低肥胖的风险。

胃容积与代谢综合征、糖尿病。胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现，胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的危险因素。该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

### 要想“缩”胃 得科学饮食

首先，我们可以通过控制饮食物量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食物量。例如，可以将三餐改为五餐，每餐减少一些食物的摄入量。此外，避免一次性大量进食，可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物，让食物充分混合唾液，这样可以减少食物的体积，使胃容积减小。

其次，我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物，避免高热量、高脂肪、高糖分的食物，这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物，例如果蔬、全麦面包等，这些食物可以增加饱腹感，减少饮食物量。

最后，饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵，不吃过于油腻的食物，避免过度饮酒等不良饮食习惯，这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

### 运动神助攻 也能让胃变小

除此以外，增加运动量尤其是规律性运动，也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里，可能有人会有疑问，这消耗大不是更容易饿，吃得更多了吗？

运动帮助减少撑大的胃，原因

有以下几点：

首先，适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢，促进脂肪燃烧，减少身体脂肪堆积，最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担，缩小胃的容量。

其次，运动可以刺激肠道蠕动，促进食物在肠道中的消化和吸收，减少食物在胃内停留的时间，从而减少胃的膨胀感，使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后，运动可以帮助减少压力和焦虑，促进身体放松，从而减少暴饮暴食的行为，避免过度进食导致胃部容量增大。

那么，运动后真的饿可以加餐吗？运动后可以科学加餐，保持健康的饮食计划，执行上述控制饮食原则。运动后加餐，计入上述的五次进食的一餐中，每次进食量适量，不要过度饱胀。且进食时尽量慢慢咀嚼，充分咀嚼食物，让胃部有足够的时间来消化食物，同时也可以让身体更好地感受到饱胀感，达到缩小胃的目标。

总之，通过控制饮食物量、质量和运动量来减少胃的负担，从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时，调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是，这些措施需要长期坚持才能取得效果，同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要，建议咨询医生或营养师的建议。

(来源：新华网)

## 闻“香”也能治病？

清晨出门前，轻喷香水，淡雅香气瞬间萦绕周身。夜晚归家，点燃香薰蜡烛，每一丝空气都弥漫着惬意，身心自在又放松。

你知道吗，其实“香气”也能治病。有些植物，早已超脱植物本身的范畴，它们不仅能食用、用于日常生活，在健康调养、医疗药用领域同样发挥着作用。玫瑰、菖蒲、菊花，或是百合、玉兰、乳香，这些芳香植物成为人们追求身心愉悦与精神感悟的一部分。

应用植物精油进行身心调节的辅助疗法就是芳香疗法。无论是舒缓负面情绪，还是改善身体不适，芳香疗法都发挥着重要作用。

睡眠障碍干预：日本睡眠医学协会2021年的研究表明，睡前嗅吸5%浓度的薰衣草精油，入睡时间能缩短20%，深度睡眠时长可增加15%。

术后护理增效：来自美国得克萨斯大学安德森癌症中心的临床试验显示，乳腺癌患者雾化吸入姜精油，术后恶心发生率降低37%；配合薄荷精油穴位按摩，镇痛药用量可减少22%。

职场压力管理：英国曼彻斯特大学神经科学团队研究发现，在办公室扩散迷迭香精油3小时后，被试者认知测试准确率提升14%。

皮肤问题修复：双盲实验证实，当受试者持续使用5%浓度的大马士革玫瑰精油和荷荷巴油的调配油，历经8周左右，其特应性皮炎的SCORAD指数(该指数用于评估特应性皮炎病情的严重程度)得到了显著改善，改善幅度达41%。

呼吸系统维护：流感季节雾化松红梅精油，上呼吸道感染率

可降低33%。其抗菌谱涵盖肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等常见致病菌。

运动康复支持：运动后用15滴长青精油与30毫升山金车精油混合物进行局部按摩，借助红外热成像检测可知，局部血流量增加40%，可以加速乳酸代谢。

如今，芳香病房，也在逐渐成为大众的新宠。前不久，首个面向创伤性疾病的“中医芳香病房”在上海诞生。病房内设有中医芳香



药物扩香机，能够将芳香中药挥发物快速、均匀地扩散到空气中，并且根据室内温度和湿度自动调节工作状态，确保芳香中药挥发物得到充分、均匀地扩散，使芳香药物通过口、鼻、皮毛等孔窍进入体内并作用于人体。如今，不少医院正运用芳香疗法，帮助老年患者改善认知障碍问

题。走进成都市第四人民医院住院部老年科，一种芬芳淡雅的香味在楼层间弥漫开来。不同于以往人们对病房一股消毒水味道的印象，这里的气味让人感到放松。芳香疗法通过利用天然植物精油的香气，帮助缓解患者的焦虑和抑郁，给予他们心理上的慰藉。中医芳香病房的创设，彰显了中西医协同诊疗模式在创伤救治领域的巨大潜力。通过跨学科合作，为创伤性疾病的治疗提供了个性化、综合的解决方案，开

拓了医学发展的新方向。在联合国世界卫生组织的认定标准中，芳香疗法与中医的针灸疗法、药草疗法等都是立足于共同理论上的自然疗法。芳香疗法，这一凝聚了人类文明智慧，以及近代众多医学家、科学家研究成果的自然疗法，正逐渐被人们认识和接纳。

(来源：《科普时报》)