



全家升5G
智享“全千兆”



责编:张 晗
电子信箱:czrbjk@126.com

副刊

6

PM2.5降低 人的寿命延长多少

○张佳星

健康科普

新冠疫苗需要打第三针吗? 抵御“德尔塔”要做哪些防护?

当前全球疫情起伏反复,德尔塔毒株肆虐。据报道,在新冠病毒感染者中,一些人已经接种了疫苗,这是否意味着疫苗的有效性减弱?需不需要接种加强针(我国大多接种两针的灭活疫苗,加强针即“第三针”)呢?居家出行该如何做好防护?

为何打疫苗以后又被感染?

科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣表示,临床数据显示,任何一款疫苗都不是百分之百预防感染的。目前,各种变异株仍然在现有疫苗的管控范围之内。

从当前全球的情况来看,出现打疫苗以后又被感染,叫做突破病例,它是一种常态,并不是例外。

现有疫苗对各种变异株还有效吗?

邵一鸣称,数据充分说明我国的疫苗可以有效地降低住院、重症和死亡率。

现有的研究也显示,全球各条技术路线的疫苗,对新冠变异株保护力确实呈现一定程度的下降,但是对德尔塔变异株,仍然在疫苗保护范围之内。特别是它的中和抗体和保护率,还一定程度存在。

因此,疫苗接种必须和严格的防控措施并用,这才是防止疫情反弹的主要措施。

需不需要接种加强针?

为了更好地应对疫情防控,很多国家开始考虑进行加强针的接种。对此,邵一鸣说,还没有足够的证据显示需要对全人群进行第三剂的疫苗接种。

初步观察,对已完成免疫接种一年内的普通人群,暂无必要进行加强针接种。但对完成免疫超过6-12个月且免疫功能较弱的老年人和有基础性疾病的患者,以及因工作需要去高风险地区工作的人员、在国内从事高风险职业的人员,是否有必要开展加强针以及什么时候开展加强针的接种,正在进行研究。

加强针有什么作用?

邵一鸣介绍,对接种后人群开展的跟踪研究显示,与常规疫苗一样,新冠疫苗接种后,随着时间的延长,接种者体内的抗体水平都会下降,全程免疫后6个月,18-59岁人群和60岁以上人群,各类疫苗目标剂量组中和抗体水平大概会有1.4到12.4倍不等的下降。

邵一鸣解释,抗体虽然下降,但疫苗唤起的免疫记忆仍然存在。除了抗体,接种人群体内的记忆细胞也是非常重要的免疫保护。

邵一鸣称,部分单位开展的加强免疫的研究结果显示,全程免疫后6-12个月,打加强针的话,可以在很短的时间内使中和抗体显著提高。这说明,疫苗第一阶段的免疫已经产生了非常好的免疫记忆,这种免疫记忆维持时间至少可达到一年。

如何做好个人防护?

千万不要以为接种了疫苗就进了“保险箱”。对此,邵一鸣提醒公众,接种疫苗后,应继续维持个人防护措施,包括戴口罩、保证社交距离和勤洗手等。

中国疾控中心研究员冯子健提示公众,无论去哪里旅行,都要做好个人防护,包括戴口罩、勤洗手,尽量避免和减少到室内人员拥挤的场所。在室外活动,也要注意保持适当的人际距离。

冯子健指出,疫情高风险地区的人员要取消外出旅行。对于其他地区的人员,出行前要认真查询旅行目的地的疫情风险状态,要暂缓前去中、高风险地区旅行。

冯子健建议,老年人、慢性病患者,特别是那些尚未完成新冠疫苗全程接种或者全程接种新冠疫苗但还没有满14天的老年人和慢性病患者,尽量不要去外地旅行。

(来源:人民网)

健康关注

PM2.5成为污染物的衡量指标以来,500爆表、300严重污染经常被提及,但爆表、严重污染到底会不会缩短人的寿命,缩短多少?

反过来说,PM2.5数值越低对健康越有利,那么,PM2.5数值降低后人的寿命又能延长多少呢?一直没有一个量化的答案。

清华大学研究团队日前在《自然·地球科学》上发表相关研究,量化了2002—2017年间影响我国PM2.5污染及健康损失的主要因素。例如,研究显示,从2002—2017年,我国能源结构转型和经济结构优化分别使得PM2.5年均浓度下降18.1和16.6微克/立方米,各避免了38万人和34万人的过早死亡风险。

该项研究是首次基于历史数据和模型算法,对中国大气PM2.5污染与健康影响长期变化的影响因素进行的定量分析。

8.2%升至13.8%,这样的能源结构转型得益于国家能源政策的引导,也得益于科技创新促进新能源的推广应用。”张强说,能源结构转型使得2002—2017年间我国PM2.5年均浓度下降18.1微克/立方米,避免了38万人的过早死亡风险。

老龄化让PM2.5下降的要求更紧迫

研究发现,我国老龄化程度加剧以及人口总量增长等因素,在2002—2017年间使得PM2.5相关死亡风险增加109万人。尽管医疗条件的改善抵消了43万人的死亡风险,但仍对PM2.5浓度的下降提出了更紧迫的健康要求。

“未来需采取更为严格的清洁空气措施。”张强认为,2018至2020年《打赢蓝天保卫战三年行动计划》的实施,让PM2.5浓度进一步下降,但与“大气十条”实施阶段相比,整顿关停、污染物排放治理等“直接减法”的空间已经收窄。

“预期在未来的空气污染改善中,能源结构调整和经济结构优化等结构调整类因素的作用会愈发突出。”张强表示,“通过优化做减法”会成为“十四五”期间的重点,各个行业产业应加快推动从“末端治理”向“源头治理”转变,释放能源、产业、交通和用地结构调整的污染减排潜力,加速能源清洁低碳转型,以保护人群的公共健康。

健康提醒



你需要的是健康减重

○李 卓

还有另外一个我们比较常用的指标——体重指数(BMI),它的计算公式为BMI=体重(kg)/身高²(m²),BMI≥24kg/m²为超重,BMI≥28kg/m²为肥胖。在我们认为自己“胖”的时候可以先计算一下自己的体重指数,再考虑减重的问题,减重时需要专业人士进行规范指导。

减肥不能盲目跟风

现在越来越多的人选择药物减肥,认为药物减肥起效快且不需要控制饮食。很多人看别人用一种减肥药效果好便盲目跟风,但这种减肥药真的适合你吗?你了解它的成分吗?你知道它是如何起效的吗?你清楚它的毒副作用吗?相信大多数人的答案都是否定的。很多时候我们不了解药物的成分和作用就盲目使用,很容易导致肝损伤、肾损伤,严重甚至危及生命。因此,使用药物减肥不能盲目跟风。

这样减肥,体重不反弹

科学的减重方案绝不是一味地依赖减重药物,而是还要配合运动和饮食控制。控制饮食热量,增加能量消耗是减重的主要策略,也是减重的基石。

目前流行的减重食谱很多,包括“5+2”轻断食,是指1周5天正常进食,其他2天则摄入平常25%~30%的食物,这是一种比较温和而且不易反弹的减肥方法,但此方法减重慢,效果不明显;“16+8”轻断食,是将每日进食时间限制在8小时以内,剩下的16小时只喝水或没有热量的饮料,这种方法对新手来说更容易适应。此外,还有低脂肪饮食、低碳水饮食和低热量饮食。

如果任由PM2.5上升 死亡风险增加百万人



不加约束、也不加治理,那么整体人群的死亡风险将增加123万人。

“大气十条”出手,拐点出现

“我们在‘大气十条’实施之后,明显看到了拐点。”张强说,这意味着政府组织实施的能源环境政策,比如提升能源效率、优化能源结构、污染末端治理等一系列政策措施通过减少污染物排放,减轻PM2.5污染水平,使得人群整体的健康受益。

受益多少呢?研究发现,污染末端治理政策的实施作用巨大,它避免了87万人的死亡风险,抵消了经济增长导致死亡风险增量的70%左右。而能源结构转型和经济结构优化对空气污染改善也有显著贡献,合计避免了72万人的过早死亡风险。

2013年,国务院发布《大气污染防治行动计划》,即“大气十条”,“剑指”造成污染的系统问题,不仅通过全面整治燃煤小锅炉,加快重点行业脱硫、脱硝、除尘改造等“直接减法”,而且调整优化产业结构,加快调整能源结构。

“例如,2002—2017年间我国的煤炭消费占一次能源消费的比重从68.5%下降至60.4%,非化石能源消费的比重从



健康