

## 孩子偏食挑食，家长该咋办？

健康卫士：白玲  
市四院儿童保健科  
副主任医师

家长一旦发现宝宝进食出现异常端倪时，应该及时调整喂养方式及食谱，以增强食物中各种营养素的摄入量。

Fe(铁)、维生素A、维生素D等微量营养素，单靠食物的补充，往往是不够的，需要及时补充。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》2013年版提示：0—1岁婴儿每日可摄入1000—2000IU的维生素A，400—800IU的维生素D；1—3岁幼儿每日可摄入1033—2033IU的维生素A，400—800IU的维生素D。此外，《婴幼儿喂养与营养指南》及《中国儿童维生素A、维生素D临床应用专家共识》均建议，新生儿出生后，应及时补充维生素AD，每日推荐补充剂量为：维生素A1500—2000IU/天，维生素D400—800IU/天。

权威发布的《儿童缺铁和缺铁性贫血防治建议》强调，宝宝6个月以后需及时添加富含铁的辅食，并定期筛查，必要时可按每日元素铁1mg/kg进行补铁。宝宝补铁需尽量选择口味好，胃肠刺激小的婴幼儿专用铁剂。

锌缺乏会影响味蕾，进而出现食欲不振。如果宝宝近期有食欲不振的表现，而且经常容易出现肠道、呼吸道感染，很可能是发生了锌缺乏，建议必要时就诊，在专科医生指导下看是否需要补充锌的额外补充。

孩子长期不吃，吃不香，偏食、挑食等，时刻影响着宝宝的生长发育。轻者出现生长发育迟缓，严重者则可能导致各种机体疾病。家长切勿大意，需留心关注自家宝宝的细微变化，从预防做起，守护孩子健康成长。

(钱菁璐 杨冷)



健康苑

## 浅谈新冠疫苗第三针

对话护士：胡萍  
市三院主管护师

当前，全球范围内新冠肺炎疫情仍然持续发展，新冠病毒加速变异传播，我国的疫情输入风险仍然较高。近期，国内多地发生的由境外输入引发本土聚集性疫情充分说明，我国“外防输入，内防反弹”仍然面临着较大的压力。

根据国内外研究结果来看，新冠病毒疫苗在预防感染、减少发病方面发挥了很大作用。不过，疫苗接种后，免疫保护会随时间逐渐减弱。为使机体维持牢固的免疫力，需要根据不同疫苗的免疫特性适时进行再次接种。多项临床试验和全球真实研究数据均显示，在完成新冠疫苗全程接种6个月后，部分受种者对新冠病毒的免疫力出现下降，感染新冠病毒的几率增加，

需要进行加强免疫。

什么是“加强针”呢？加强针是指在完成疫苗接种后，根据抗体消退的情况进行补充接种，保持人体对病毒免疫力的疫苗剂次。相关研究表明，接种新冠疫苗后一段时间（一般是6个月以后），疫苗保护效果会下降。此时再打疫苗加强针，抗体水平增幅达到十多倍；且接种后再过6个月还能维持在比较高的水平。

此外，加强免疫接种除能使抗体增加外，抗体谱也更广了，这意味着它对变异株会产生更好的保护作用。

普通人有必要打新冠疫苗“加强针”吗？有必要。普通人完成全程新冠疫苗接种一段时间后，体内的抗体水平会有所下

降。接种新冠疫苗加强针，可以有效地提高体内的抗体水平，对变异株也会产生更好的保护作用。

因此，全程接种新冠病毒疫苗满6个月的18岁及以上人群、身体无特殊情况者，均可接种“加强针”。

现阶段接种新冠疫苗“加强针”时，建议用同一种疫苗产品完成接种。如遇疫苗无法继续供应、受种者异地接种等特殊情况，无法使用同一种疫苗产品完成接种时，可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种，如长春生物、北京生物、成都生物、北京科兴中维均可接种。

在接种疫苗后很多人担心不良反应会比前两针大，其实完全不需要太过担心，不良反应的

产生也是根据个体差异因人而异，加强免疫接种时同样需要在现场留观30分钟。接种疫苗后，有少数人会出现一般反应，如接种部位疼痛、发热、头痛、全身酸痛等，这些情况一般不需要去医院就诊，通常2—3天就会好转。但感觉症状比较重、持续时间比较长时，建议及时去医院诊治。

另外，新冠病毒疫苗“加强针”接种需要与流感、HPV、肺炎疫苗等其他疫苗间隔14天（狂犬疫苗、破伤风疫苗除外），建议符合接种条件的市民优先接种新冠病毒疫苗，再安排其他疫苗接种。

(景梦瑶 杨冷)



健康之道

## 岁末年初预防中风

本期对话：邹召娣 市中医院康复科主管护师

岁末年初是中风高发季，超过35岁，有高血压、高血脂、高血糖、心脏病、吸烟、酗酒、肥胖等危险因素的人，一定要提高警惕，采取适宜的预防措施，防患于未然。

冬季尤其是寒冬腊月，机体为了应对寒冷天气，往往气机内敛。又冬主藏，肾主藏，肾旺于冬，肾为气根，若冬季人体身心收藏不好，则表现为动则气喘、气短、易怒，加重病情。如果再加上保暖不足、情志不舒、过饮过食、房事不节等因素，极易导致原本控制比较好的血压陡然升高，严重的还会导致病情急剧恶化。

在冬季，生活上首先要保持情志内守，遇事勿喜勿嗔，戒除争吵动怒，要注意调摄情绪，放宽心态，从长计议。二是注意防寒保暖，以免因受寒侵袭而诱发高血压。对于平时抗寒力差人，家人要督促其做好防寒保暖，尽量减少外出，必要外出时要戴帽子、戴手套、戴口罩、围围巾。三是饮食有节，少食生冷；气恼、忧郁时停食，等情绪缓和后再进食；要戒烟限酒；忌暴饮暴食。

中医药特色养护要领：首先是顺天应时，寒冬腊月水滴成冰，道路干冷结冰，人们行动要相应

放缓，避免剧烈运动，宜室内打八段锦、太极拳等运动，以身体微热，不出汗为佳。要早睡早起以避寒气。二是就阳适温，《黄帝内经灵枢经·邪气脏腑病形》云：“形寒饮冷则伤肺”。肺主气机，高血压患者要避免受寒感冒。三是温里理气，可以在中医指导下食用一些温里类食材，如丁香、八角茴香、小茴香、花椒、肉桂、高良姜等；理气类食材，如刀豆、佛手、香橼、橘红（橘皮）、薤白、香附、玫瑰花、木香等。四是通过艾灸灸大椎、曲池、涌泉等调理。《针灸大成》记载，如出现中风先兆，“便宜

急灸足三里，绝骨四处各三壮”以预防，还提出“如春交夏时，夏交秋时，宜灸，常令二足灸疮妙”。五是选择适合自己体质的茶饮，如菊花茶、决明子茶、枸杞茶长期服用亦有调理改善体质的作用。六是泡脚，泡脚时可加入相应的中草药。七是及时就诊，辨证施治，条件允许的话，可以到中医院或中医科开冬季养生膏方治疗或调理。(景晓轶 周玉倩 杨冷)



杏林医话