

老年人也很需要的三种疫苗

本报记者 王美华



4月24日至30日是一年一度的世界免疫周，今年的主题是“人人长寿”，旨在提高人们对疫苗和免疫接种重要性的认识，保护各年龄人群免受疾病。

中老年人是免疫保护的重点人群

“在我国，儿童的预防接种工作取得了非常大的进步和成就，有效保护了广大儿童的健康和生命安全，而另一个需要特别关注的群体是中老年人。”中华预防医学会副会长、秘书长冯子健表示，众所周知，接种疫苗是新冠疫情防控的重要手段之一，特别是老年人全程接种新冠疫苗可以有效降低重症和死亡风险。随着年龄的增长，老年人的各组织器官生理代谢功能和免疫功能逐渐衰退，且常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肾脏疾病等慢性疾病，罹患感染性疾病的风险显著增加。而中老年人一旦发生感染，病情往往比较严重，严重影响老年人生命质量，增加死亡风险。因此，中老年人应该成为免疫保护的重点人群。

“过去大家对中老年人的基础性、慢性病关注较多，在感染性疾病的防治防控方面关注得相对较少。”中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华指出，中老年人普遍局限在通过均衡营养、加强锻炼甚至服用一些保健品来提高预防感染性疾病的能力，很少有人了解接种相关疫苗对预防感染性疾病的重要意义。

中国老年保健协会等单位日前共同发布的调研结果显示，50岁及以上的中老年人普遍低估自己患肺炎、带状疱疹等常见感染性疾病的风险和危害，有1/3的老人没有接种过任何常见感染性疾病的疫苗，然而超过六成经历过这些疾病的中老年人表示，如果可以重新选择，希望能提前进行预防接种。

“科学接种疫苗有利于预防感染性疾病、减缓老年人慢性病进展，降低慢性病并发症导致不良结局的风险。”中国医师协会全科医师分会会长杜雪平强调，中老年人主动预防感染性疾病的意识和行动力有待提升。

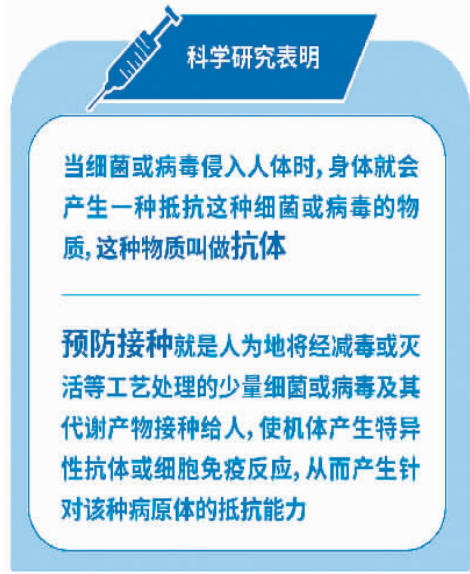
三大常见感染性疾病需特别关注

“感染性疾病是由病原微生物引起的疾病的统称，在老年人中发病率、病死率高，严重影响老年人生命质量并引发沉重的经济负担。”在北京大学新媒体研究院近日召开的“健康老龄化与免疫预防”研讨会上，北京大学第一医院全科医学科主任迟春花表示，这已成为全球重大公共卫生问题之一。

2019年，国家卫健委发布《老年失能预防核心信息》，建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。

不久前，中国疾控中心、中华预防医学会等单位发布《我国老年人健康防护倡议》，明确指出老年人要增强疫苗接种预防疾病意识，要主动接种流感疫苗、肺炎链球菌（又称肺炎球菌）疫苗和带状疱疹疫苗。

为什么反复强调这3种疫苗？
“感染性疾病覆盖疾病谱较广，流感、肺炎链



梁晨制图（新华社发）

球菌性疾病、带状疱疹是老年人常见感染性疾病，发病率高、疾病负担较重，同时，流感疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗相关研究和指南推荐较为成熟。”杜雪平介绍，流行性感冒（简称“流感”）是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，老年人是流感病毒感染的高危人群，也是发生重症和死亡的高危人群。

在北方地区，一般每年冬春季流行和高发。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源，流感病毒主要通过呼吸道分泌物的飞沫传播（如打喷嚏和咳嗽等），也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或者间接传播，在特定场所也可能以气溶胶的形式传播，建议60岁以上的老年人接种流感疫苗，尤其在流感的高发季。

专家介绍，社区获得性肺炎是老年人常见的感染性疾病之一，而肺炎链球菌是社区获得性肺炎的常见病因。肺炎链球菌可以引起菌血症、脑膜炎等疾病，威胁老年人的健康。肺炎链球菌可通过气溶胶或飞沫吸入，也可通过呼吸道飞沫传播造成感染。中国卫生健康统计年鉴显示，2017年全国肺炎出院人数为359.2万人，60岁及以上老年人占17.2%，病死率为0.49%，建议65岁以上的老年人及早接种肺炎球菌疫苗。

带状疱疹是由初次感染后潜伏在脊髓后根神经节或颅神经内的水痘一带状疱疹病毒再激活引起的常见感染性疾病，主要通过飞沫和接触传播。带状疱疹可发生于任何年龄，但其发病率随着年龄的增加显著增加，50岁开始发病率明显上升，部分带状疱疹患者会产生较长时间的神经痛，严重影响生活质量，建议中老年人接种带状疱疹疫苗进行预防。

“预防接种是保护易感人群的重要措施，这3种感染性疾病要引起注意，及时接种相关疫苗有利于降低感染性疾病及相关并发症的发生风险。”杜雪平强调。

全过程、全周期贯彻健康老龄化策略

“对于疾病，我们越来越强调三级预防，更加重视预防在健康管理中的作用。”迟春花介绍，一级预防即未病防病，除了接种疫苗，还包括健康管理、健康教育；二级预防是早诊早治；三级预防是临床预防，防止伤残、促进功能恢复。

“老年人更应该保持良好的生活方式，规律生活，戒烟戒酒、均衡膳食、加强营养，适当进行体育锻炼，要注意环境和个人卫生，定期开窗通风，呼吸道疾病高发季不去人员聚集场所。”杜雪平指出，在新冠肺炎疫情常态化防控中，群众普遍养成了良好的个人卫生习惯，这不仅有助于预



宋博制图（新华社发）

防新冠病毒，对预防其他感染性疾病也有裨益。

“健康管理不仅关注已老、已带病的重点人群，也要具有前瞻性。”健康老龄化”的提出意味着我国不仅关注老年人数量，更关心老年人的生活质量。”北京大学医学人文学院教授王红漫指出，对老年人健康的内涵，不能以有无症状衡量，而应以具有日常生活功能或进一步具有社会生活功能作为“老年健康”的标志。“要想到老年时还能正常生活，就一定要在生命的全过程、全周期贯彻“健康老龄化”的策略。而免疫接种是预防疾病最经济有效的手段之一，需要全社会引起重视。”

“要推进专门的针对老年人免疫预防服务的公共卫生政策、公共财政政策，不断改进预防接种服务，比如优化疫苗接种点、接种时间等设置，通过多方努力，为中老年人提供更具可及、便利的接种服务，从而提升接种率。”冯子健说，这样可以降低中老年人的感染性疾病负担，延长老年人的寿命，改善他们的生活质量。

“靠普通居民掌握众多健康知识太困难，由谁提供可行性最强？医务人员有这个责任。我国正在推行家庭医生签约服务，在社区由全科医生给居民建立健康档案。全科医生和居民距离最近，最有可能做好健康科普宣传和预防接种工作。”迟春花建议，基层医疗卫生机构医务人员应着力提高对老年人接种疫苗的重视程度，加强对公众的疫苗接种宣传教育，对适宜接种人员进行疫苗接种的推荐，积极促进老年人建立对感染性疾病疫苗的正确认知，以提高老年人疫苗接种率，改善其生命质量，促进健康老龄化。

的锻炼过程中，动作一定要慢下来，在做缓慢旋转、屈曲等动作时可以对腰部肌肉进行更好的刺激，同时可以避免爆发式运动对肌肉的强烈刺激。

“静”，就是静态动作锻炼，以腰部锻炼常见的“五点支撑”“小燕飞”为例，其动作精髓就在于达到腰部刺激姿势后的静止动作，需要根据自身情况维持5至15秒时间，以达到充分刺激。

“小”，就是范围小，腰部肌肉刺激动作不追求动作的夸张。过分的牵张容易增加其他稳定结构的受损风险，小范围浮动可以在安全范围内有效刺激肌肉。因此，要遵循“量小”原则，腰部锻炼不宜追求单次的过量刺激，以每天维持小量刺激为宜。

“休”，就是时刻牢记腰部肌肉都是“宝贝儿”——累不得、伤不起，经过一个锻炼周期后，一定要让腰部肌肉得到彻底放松，再进行下一个周期，切忌急躁心态和盲目运动。

“连”，就是腰部肌肉锻炼要进行“持久战”，建议每天都要对腰部肌肉进行刺激，既要循序渐进，也要持之以恒。即使是很少量的刺激，对腰部肌肉的活性保持也具有重要意义。

（作者为国家体育总局运动医学研究所体育医院运动创伤骨科主治医师，洪建国整理）

养生杂谈

“山药、当归、枸杞，Go……”仿佛在一夜之间，网上刮起了一股健身操旋风——某位健身达人在短视频平台直播教人们健身，短短几天就吸引了数千名粉丝，而其根据歌曲《本草纲目》创作的健身操更是引发无数网友竞相“打卡”。

这波健身热潮是怎么兴起的？答案或许藏在健身达人的视频里：背景音乐动感十足，主播踩点精准、活力四射，无需任何器械，动作以摆臂抬腿为主，简单易上手，关键对场地的要求还特别低——只要能转开身，打开视频就能跟着主播一起运动，很难不让人跃跃欲试。

近年来，尤其是新冠肺炎疫情发生以来，越来越多人的健身场所从健身房和户外延伸到家庭场景中。疫情之下，“健康是1”的理念越来越深入人心。在网上，手持洗衣液练臂力、背靠椅子做深蹲等居家健身的视频遍地开花，还有不少专业运动员亲身示范在家如何锻炼。对于受疫情影响而无法出门健身的人而言，跟着网上的健身直播做运动，也是不错的选择。

任何运动都有风险，“云健身”也不例外。这不，已经有网友在社交媒体上分享自己的尴尬经历：有人跳健身操时扭伤了脚，有人练完肌肉酸痛到下楼困难，还有人说自己练完“精神完好，就是感觉不到腿了”……可见，盲目跟练并不可取，健身也要讲究科学。一般而言，在开始一项运动之前，应该先根据个人体质、健康情况进行综合评估，充分做好拉伸，掌握基本动作要领，找到适合自己的节奏，再循序渐进地增加强度。对于没有运动习惯的人来说，更要量力而行，切忌操之过急。

在全民健身氛围越来越浓厚的今天，普及正确的健身知识、规避运动风险的重要性越来越凸显。我们看到，不少健身主播在直播教学时有意识地进行防护知识宣教和风险提示，提醒人们在安全的前提下体验运动的快乐，这样的做法应该再多一些。运动可以“无极限”，可安全必须有“底线”，无论是健身从业者还是直播平台，都应当坚守安全底线，充分尽到提醒和告知义务。而每一个参与健身的人，也要做自己健康的第一责任人，本着对自己负责的态度，把科学运动融入日常生活。

“一分耕耘，一分收获”，运动或许是世界上最公平的事情之一。在挥洒汗水中，我们强身健体，收获快乐；在燃烧热量中，我们战胜懒惰，磨炼意志。健身非一日之功，只有由浅入深、持之以恒地参加锻炼，我们才能成为更好的自己。

亲爱的朋友，让我们加入健身的行列，一起跟着“本草纲目”跳起来吧！

什么是「本草纲目」健身操？

话枚



为方便进行核酸检测，上海以“固定采样点+便民采样点+流动采样点”相结合的方式，在全市优化常态化核酸采样点布局。4月26日，上海市卫健委公布第一批名单共534个点位，后续将进行动态更新。

图为4月27日拍摄的上海市闵行区中心医院核酸检测采样点。张建松摄（新华社发）

医说新语

从“小孩哪儿有腰啊”说起

冯学会

“小孩哪儿有腰啊？”很多人小时候都听过这句话，当孩子们追问父母“小孩为什么没有腰”时，父母又常难以作出解答。

一种解释是，这与古代的“谐音梗”有关，古代小孩早夭甚多，孩子说“腰”同音“夭”时便会被父母制止。也有解释说这和中医“肾”的概念相关，认为小孩成年后才有“腰”。

实际上，小孩不但和大人一样有“腰”，而且这“腰”同样容易受损。

腰部肌肉难“伺候”

腰部肌肉是一群很难“伺候”的肌肉，与四肢的“梭形”肌肉不同，腰部肌肉以长条扁平肌肉为主，还有很小的辅助肌肉，由于维持体态的作用，它们很难得到充分休息，易产生劳损。

我们处于正站或正坐时，脊柱处于中立位，上半身的体重主要通过椎体、椎间盘等固定结构向下传导，腰

背部肌肉的力量主要用于姿势的维持。当出现弯腰动作，如伏案工作、洗刷拖地等劳作时，竖脊肌就会额外起到类似吊车的吊臂的作用，维持脊柱姿势以免直接瘫倒下去，这种发力会比正站或正坐时增加2—3倍，在慢性不良姿势的维持过程中，竖脊肌容易劳损。可见，腰部肌肉的锻炼要小心翼翼才行。

腰部肌肉需休息

对于腰部而言，坐下需要腰背部乃至整个脊柱维持直立姿势，它没有休息；躺下如果姿势不良，腰部肌肉需要维持脊柱中立姿势，也不能算作休息。那么，什么动作对于腰部来说才算休息呢？这里介绍两种方式：旋转式（摇摆式）休息：在处于中立位的各种生活动作或者运动动作时，腰背部处于紧绷状态，也就是说以这种姿态为基础的生活运动方式，腰背部都得不到休息。而旋转、摇摆

这样的动作，两侧肌肉会有交替放松过程，腰部会得到一定休息。

腰部支撑式休息：在需要久坐或久站时，可以用硬质腰围提供部分支撑力以减少腰部的持续发力强度，从而减少腰部肌肉的劳损。但是，不建议长期佩戴这种腰围，长期佩戴会导致腰部肌肉“废用性”萎缩，进一步加重腰部肌肉退化。在睡眠时，可以通过对腿部姿势的调节或者腰部支撑来减少腰部因维持自身姿态造成的持续发力，让腰部肌肉在休息中得到彻底放松。

强化腰肌有“秘诀”

腰部肌肉具有缺少爆发力、易劳损、易受伤等特点，这就注定了我们不能采用高强度、高密度、高压式的锻炼方式。在临床工作中，我总结出腰部肌肉锻炼“五字秘诀”：慢、静、小、休、连。

“慢”，就是在专门针对腰部肌肉