

# 带您探访疫苗的“家” 疫苗接种 全程“苗不离冰”

## 热点关注

■ 本报记者 马珂

近期，国务院公布了《国务院关于修改〈疫苗流通和预防接种管理条例〉的决定》(以下简称《决定》)。《决定》明确规定，不再允许药品批发企业经营疫苗，第二类疫苗由省级疾病预防控制机构组织在平台上集中采购，并强化储存、运输的冷链要求。

我省疫苗平时储藏在哪里，又是如何运到接种点的？近期，记者走进海南省疾控中心，探访疫苗储藏地，

为您揭开疫苗储存运输神秘面纱。

位于海口市海府路的省疾控中心，有一个大型地下仓库。走过一段通往地下室的路，穿过一扇大且厚重的铁门，一股冷气扑面而来，一组组大型冷藏柜映入眼帘。

疫苗被成箱放置在不同的冷库中，冷库外标示出疫苗的种类和保质期等。

“为保证库内疫苗的安全，储藏温度被严格控制，在2—8℃之间。”省疾控中心生物制品科科长蔡跃介绍，疫苗存放仓库内装有远程报警设备，一旦出现温度异常，报警设备会将信号传输到网络中，传递给24小时值

守人员，值守人员将采取措施及时进行处理。

储藏仓库有抽水设备和双线路保电，一旦遇到停电，有发电机保持仓库不断电。

记者发现，每支疫苗的包装盒上都印有编码，工作人员说这是电子监管码，是疫苗的“身份证”，便于疫苗上市后流向的追踪。

蔡跃告诉记者，疫苗流通过程中的冷链环节最为重要。

据了解，疫苗在被接种前必须全程冷链运转，实行冷链系统管理。疫苗空运到海口美兰机场后，便通过冷藏车运至省疾控中心冷库，经过统

计、分配，再下拨到各市县疾控中心冷库，最后运送到疫苗接种点专放疫苗的冰箱，途中由冷藏车来完成运输，直到接种时医护人员才可以从带有冰排的冷藏包中取出疫苗。疫苗的储藏、运输、使用整个过程必须做到“苗不离冰”。

据了解，最近经过我省卫生部门和药监部门排查，没有发现问题疫苗。省疾控中心有关专家介绍，整体来说，疫苗的安全性是可靠的。

省疾控中心有关负责人表示，未来关于疫苗的流通和管理将按照《决定》要求实施，对二类疫苗进行统一招标采购，保障二类疫苗安全。



工作人员在省疾控中心疫苗储存冷库做登记。马珂 摄

## 孩子出生后该打哪些一类疫苗

■ 本报记者 马珂

省疾控中心有关负责人表示，预防接种是控制传染病、保护儿童身体健康的最有效手段。为了预防和控制传染病在幼儿园、学校暴发流行，保护儿童健康，《中华人民共和国传染病防治法》和国务院《疫苗流通和预防接种管理条例》规定，每个儿童都应当按照国家免疫程序所规定的疫苗针次完成疫苗接种；在儿童入托、入学时，幼儿园、学校必须查验预防接种证，发现漏种儿童需尽快到接种单位补种疫苗。

入托入学儿童容易出现3岁及6岁组的A+C群流脑疫苗、4岁组的脊髓灰质炎疫苗和6岁组的白破二联疫苗漏种情况，请家长根据以下儿童一类疫苗(免费疫苗)免疫程序对照您的孩子是否在该年龄完成了所有疫苗接种。

卡介苗可在新生儿出生后出院前接种；表中所列脊灰、甲肝为减毒活疫苗；甲肝减毒活疫苗从2010年7月1日起在全省范围内免费接种，免费接种对象为2010年7月1日后满1.5岁的儿童(2009年1月1日以后出

生儿童)；2008年8月—2010年6月30日期间只有部分市县免费(2007年1月1日以后出生儿童)，具体请咨询各接种单位。

专家提醒，为保护您孩子的健康，如果有疫苗漏种的，请您尽快带孩子到当地预防接种点进行登记检查，及时补证或补种相关疫苗；在完成一类疫苗(免费疫苗)的基础上，如果需要接种二类疫苗，请详细咨询工作人员，按照“知情同意、自愿自费”原则接种。

### 海南省儿童免疫规划一类疫苗(免费疫苗)免疫程序表

儿童接种 起始月龄	乙肝	卡介苗	脊灰	百白破	麻疹 麻腮	A群 流脑	A+C群 流脑	甲肝	乙脑	白破
出生后24小时内	第1针	1针								
1月龄	第2针									
2月龄			第1剂							
3月龄			第2剂	第1针						
4月龄			第3剂	第2针						
5月龄				第3针						
6月龄	第3针									
8月龄					第1针	第1针			第1针	
9月龄						第2针				
18月龄										
18-24月龄				第4针	第2针			1针		
2岁									第2针	
3岁							第1针			
4岁			第4剂							
6岁							第2针			1针

(数据来源:省疾控中心)

本版制表/许丽

## “对号入座”养生有道

# 五行养生 教你精准防未病

■ 本报记者 符王润

高血脂、高血糖、高血压、高尿酸……近年来，我国亚健康人群在不断增长，心脑血管疾病和各种癌症等呈高发态势。如何才能更好地防治慢性疾病？对此，海南省人民医院体检中心行政主任易慧明教授认为，只有通过中西医各方面的深度结合，才是突破慢性疾病预防和治疗瓶颈的最佳方法。

### 精准养生看五行

从医近30年，易慧明深入研究《易经》、《黄帝内经》等经典古籍后，结合自己多年的西医临床经验和自己领悟的中医养生理论知识，提出了“五行养生”的理论。

“五行，是指木、火、土、金、水，这五种属性分别对应于万事万物(包括人类及其脏腑也分五行)的相应方面。五行相生相克，对人类健康起着正面或者负面的作用。对这五种属性相对应的各个方面了解及其对健康所起的提示意义有一个正确的认识，就可以提前预防或者避免对健康不利的各种因素，从而用正确的方式来保养身体。”易慧明所提出的五行养生理论，也是提倡个性化“精准防未病”的养生观。

“比如火性对应方位于南方，季节

对应于夏天，人体脏腑对应于心、小肠等，人体组织对应于血液、免疫系统，所开窍器官对应于舌等。”易慧明以五行中的火性为例，“因此，南方热带地区的人如果食用过多热性食物如炸乳鸽、烧烤牛羊肉串等，就容易出现头部长疮、口腔溃疡等症状。”易慧明表示，根据五行理论，南方地区的人易患“头部恶性肿瘤疾病”，如海南的鼻咽癌、舌癌等头部肿瘤发病率居高不下，这些现象应该引起生活在海南的人高度重视。

### 保养也要“对号入座”

“中医理论中，每天12个时辰分

别对应于十二脏腑经络，只要我们记住了它们的对应关系，在相应的时辰里给予相应脏腑好好保养，就可以较好地预防各系统组织器官疾病的发生，维护好各系统组织器官的健康。”易慧明说。

比如，每天上午7时至9时，是保养胃的重要时期。而这一时段，正是大多数人吃早餐的时段。因此，吃对早餐，对胃的保养十分重要。易慧明教授指出，南方人喝早茶时大吃大喝的习惯就不利于胃部保养，“早餐应该多吃一些易消化的如面包、馒头、粉等食物。”

每天上午11时至下午1时，则应好好保养心脏。易慧明介绍，这个时

段，血液向胃肠道集中，如果不适当休息，而是继续从事高强度且复杂的脑力活动或体力活动，让心脏长期处于高负荷状态下工作，极易诱发心绞痛、心肌梗死等疾病。因此，适当的午休对心脏保养来说非常必要。

### 每天均衡摄入7种营养素

维护健康，每天均衡地补充人体所需的各种营养素十分重要。易慧明说，“维护人体健康主要有水、碳水化合物、蛋白质、脂类、维生素、矿物质元素和膳食纤维这7种营养素，每天均衡地补充这7种营养素，才能更好地维持身体健康。”

易慧明提醒，成人每天要喝足8杯水共2500毫升左右的量，这些水除了白开水外，还包含了喝汤、喝茶等液体。对于爱美的女性，只要做到“多喝水、出足汗、睡足觉”，在这种基础上稍加护肤调理，就容易达到令人满意的美容效果。

针对碳水化合物，易慧明指出，如今肥胖人群和糖尿病发病率逐步增多，一个重要的原因就是碳水化合物摄取过多。他表示，想减肥者只要每天控制好淀粉(甜食)和油脂的摄入量，效果就会明显，“建议每天晚餐少吃淀粉(甜食)，中餐营养摄入量占全天正常均衡营养所需摄取量的一半。”



## 省第十二届科技活动月举办义诊活动 医学科普 为南海渔民护航

本报讯(记者马珂)近日，海南省第十二届科技活动月——“医学科普，为南海渔民护航”科普宣传义诊活动在琼海市潭门镇举行。本次活动通过义诊咨询、心理指导、健康讲座、展板和发放宣传册等形式向广大渔民传播医学知识、相关疾病的防治和救护。

本次活动由海南省医学会主办，海南省医学会医学科普专业委员会承办，海南省卫生计生委、海南省科技厅等单位协办。

## 我省健康管理协会 选出第一届会长

本报讯(记者马珂)近日，海南省健康管理协会召开第一届第二次会员大会，业内人士共同探讨健康管理工作。会上还选举产生了第一届协会会长、执行会长等。海南省人民医院体检中心行政主任易慧明当选会长。

据介绍，海南省健康管理协会是由从事健康体检服务的医疗机构、疾控中心的慢病防治、健康管理服务机构、社区健康服务机构等自愿联合发起成立的。

会后，还举行了易慧明所著的《五行养生·手册》新书发布会。

## 有种痛叫口腔溃疡 不妨试试这个小妙方

有一种痛，患过口腔溃疡的你一定明白：不敢吃东西，喝凉水都疼，甚至张不开嘴，经常一疼就是好几天……

中医专家表示，不妨试试敷穿心莲、茯苓粉，来缓解口腔溃疡症状，具体做法：穿心莲20克，茯苓15克，研细粉，用棉签蘸搽患处，每日3次即可。

在这个药方中，穿心莲能清热解毒、凉血消肿，除了口腔溃疡，还可用于缓解牙周病。茯苓可以利水渗湿，出现在此方中，主要是因为很多复发性口腔溃疡都是由脾胃湿热引起，而茯苓有助于改善湿热体质，以及因心脾湿热引起的失眠、心悸、食欲不振、头晕乏力、腹痛腹泻等症状。

值得注意的是，由于此方是外涂用药，过敏体质者慎用，建议先咨询医生。

此外，专家还提醒大家，口腔溃疡的发生与身体素质、免疫系统功能等有关，建议注意以下5点：生活中应注意口腔卫生，避免损伤口腔黏膜，少吃辛辣食物；保持心情舒畅，避免着急上火；保证充足的睡眠时间，避免过度疲劳；注意生活规律性和营养均衡性；养成定时排便习惯，防止便秘。

如果每次溃疡都发生在比较固定的位置，甚至在一到两周都没有愈合的症状，一定要找专科医生就诊。(生时)

## 肚子疼警惕6种病 出现这些情况赶紧看医生

引起腹痛的原因有很多种，有些不是吃点止痛药就能解决的。专家提醒，如果你有以下情况，需要立即就医。

### 1、吃完油腻大餐后严重的胃痛

疼痛时需要蜷着腰，这可能是胆囊疾病发作。专家表示，四十多岁的肥胖女性患胆囊疾病风险最高。这种疼痛会在进食后出现，持续30—60分钟。

### 2、腹部绞痛并伴有腹泻或便秘

这可能是肠易激综合征的表现。这种病通常可以通过控制饮食、生活方式和压力得到改善。在某些情况下，患者需要服药和接受心理咨询。

### 3、肋骨下方的上腹部疼痛

专家表示，如果疼痛持续或有其他症状，如呼吸急促，有可能是心脏问题。有糖尿病或高血压风险因素的人应当尽快去看医生。

### 4、右下腹的严重、急性疼痛

右下腹突发严重疼痛可能是阑尾炎的迹象，通常伴有发烧。疼痛通常始于肚脐周围的区域，随着时间推移，会变得越来越严重。疼痛同时如果伴有呕吐(或便秘、腹泻)，就表明需要去看急诊了。

### 5、伴有恶心、嗝气的上腹部模糊疼痛

在老年患者中，伴有恶心、嗝气和打嗝的上(中)腹部模糊疼痛可能是心脏病发作的迹象。做一个简单的心电图和检测心脏标志物就能起到挽救生命的作用。如果在背部(或下颌)疼痛和呼吸急促的同时伴有呕吐，则预示有生命危险，需要紧急救治。

### 6、突然发作的严重胃痛

专家认为，当中腹部的疼痛突然发作(特别是有消化性溃疡病史和服用了过量的阿司匹林或非甾体类抗炎药的人)时，可能表明胃穿孔了，需要进行外科手术急救。(生时)