

海口 20-50 岁人群看过来 乙肝疫苗第三剂次今日起接种

商报全媒体讯 (椰网/海拔新闻记者 柯育超)10月9日,记者从海口市卫生健康委员会获悉,海口市 2025 年省级民生实事项目:20 至 50 岁人群免费接种乙肝疫苗第三剂次于 10 月 10 日正式开始。本次接种是面向已完成前两剂接种且间隔时间符合要求的市民。根据海南省民生实事项目统一部署,乙肝疫苗接种采用“0-1-6”三剂次免疫程序,即首针与第二针间隔不少于 1 个月;为达到更好的免疫保护效果,第二剂与第三剂间隔时间不少于 5 个月,在 1 年内完成全程免疫。



海口市卫健委建议,市民需满足第二剂与第三剂间隔时间至少 5 个月,且尽量在既往接种第一、二剂乙肝疫苗的接种门诊完成第三剂的接种。

此次免费接种第三剂的目标人群为全市范围内,既往已按要求接种过第一、二剂省级民生项目乙肝疫苗,且间隔已满 5 个月的 20-50 岁 (1975 年 1 月 1 日 -2004 年 12 月 31 日)市民。

接种注意事项:

1.预约接种:请市民前往既往接种第一、二剂省民生项目乙肝疫苗的接种门诊预约并完成第三剂疫苗接种。

2.携带证件:接种时请携带有效身份证件(身份证、户口本或护照等)以便核实身份信息。

3.接种前:接种当天穿宽松的衣服方便接种,配合现场预防接种工作人员询问,如实告知本人健康状况和接种禁忌证等信息。

4.接种后观察:接种疫苗后要

在留观区留观 30 分钟,没有异常情况才可以离开。保持接种局部皮肤的清洁,避免用手搔抓接种部位;如出现发热、皮疹等不适症状,请及时就医并告知接种单位。

海口市卫联系提醒,市民可通过扫描二维码查询既往接种点位置信息,也可前往既往接种门诊咨询详情。请符合条件的市民合理安排时间,及时完成乙肝疫苗全程接种,共建健康防护屏障。

寒露已至,养生防病正当时 国家卫生健康委详解秋冬季健康管理要点

新华社北京 10 月 9 日电 寒露已至,气温下降,秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险?9 日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

顺应节气,中医养生重在辨证施养

寒露时节,“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示,“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段,并非适合所有人群,若操作不当,也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期,以及有出血倾

向或皮肤易过敏者,不适宜‘刷经络’;‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材,老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示,如果希望尝试这类养生方法,建议事先咨询专业中医师,评估自身体质是否适合;选择专业医疗机构进行操作;频率要适度,如刮痧应待旧

痧完全消退后进行,“药浴”一般控制在每周 1 至 2 次为宜。

“养生保健应辨证施养、顺应节气,以安全为首要原则,重在适度。”高颖说,对大多数人而言,保持膳食均衡、适度运动和作息规律,顺应时令变化,比过度依赖外界干预更稳妥有效。

情绪波动莫轻视,心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”,秋季容易情绪波动,甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示,秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动,多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言,这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出,判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手:一是持续时间,如过度担忧、紧张不安等情况持续半年

以上,或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周,需引起重视;二是严重程度,若已明显影响正常学习、工作或社交,需专业干预。

专家特别提醒,少数重症精神疾病患者秋季需警惕复发,要坚持规律服药、定期复诊,患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化,及时与医生沟通。

为帮助公众及时调节情绪,岳伟华

推荐了心理调节“小方法”:在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”,即先立刻停下手里的事,做一次缓慢深长的呼吸,快速观察一下自己的身体和情绪状态,冷静后再继续处理刚才的事情;与人争执时可“战术性暂停”,暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视,积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮,随意自我贴标签。”岳伟华说。

相关疾病需警惕,科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期,也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示,科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒,流感疫苗应每年接种,尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感,仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说,单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎,但咳嗽超过 3 周伴发热、胸痛、呼吸急促等,应及时就医;哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、

胸闷、气短及咳嗽,不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议,哮喘患者要注意防寒保暖,避免冷空气刺激呼吸道,保持室内空气湿润,避免接触季节性过敏原,坚持规律用药,切勿自行停药或减量,季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

此外,高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说,预防高血压要遵循健康生活方式,限盐减重多运动,戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药,定期监测血压,避免晨起过猛、突然用力等危险行为。

天气

琼岛未来 3 天 多云天气为主

商报全媒体讯 (椰网/海拔新闻记者 陈王凤)多云是未来 3 天海南天气的“主旋律”,雷阵雨“盲盒”局地随机掉落。

海南未来 3 天天气预报:10 日白天:北部、中部和西部,多云,局地有雷阵雨,最低气温 22-26℃,最高气温 29-32℃;东部和南部,多云有雷阵雨,最低气温 22-25℃,最高气温 30-33℃

10 日夜间到 11 日白天:全省多云有雷阵雨,最低气温 22-26℃,最高气温 29-33℃。

11 日夜间到 12 日白天:北部、中部和南部,多云,局地有雷阵雨,最低气温 22-26℃,最高气温 29-33℃;东部和西部,多云有雷阵雨,最低气温 23-25℃,最高气温 30-33℃。

12 日夜间到 13 日白天,16 日,本岛多云天气为主,局地阵雨或雷阵雨,各预报海区风力 5-7 级。

航空

“三亚⇌莫斯科” 定期航线首航



商报全媒体讯 (椰网/海拔新闻记者 黄力萍 通讯员 王慧茹)10 月 8 日 19 时 55 分,由白俄罗斯航空执飞的首架次“三亚⇌莫斯科”航班,平稳降落在海南控股旗下三亚凤凰国际机场(以下简称“三亚凤凰机场”),标志着三亚凤凰机场在洲际航线网络布局中,首次实现了对白俄罗斯航线的突破。

据了解,该航线由白俄罗斯航空承运,A330-200 机型执飞,现阶段每周执行 1 班,进港航班号为 B2753,每周三 09 时 40 分从莫斯科起飞,20 时抵达三亚;出港航班号为 B2754,22 时从三亚返程,次日 09 时 20 分抵达莫斯科(以上均为北京时间,具体以航司公布信息为准)。

三亚凤凰机场相关负责人表示,该航线的开通不仅为两地旅客提供了更便捷的直飞选择,更搭建起中白两国文化交流与旅游往来的“空中桥梁”。海南省旅文厅已连续两年牵头在白俄罗斯莫斯科举办旅游推介交流会,活动中既重点推广莫斯科直飞三亚的航线旅游产品,也全面展示海南自贸港的特色资源,为该航线的顺利开航提供了有力支撑。

