

编者语:为居民新冠疫苗接种实施车接车送、专人护航;为满足社区居民更新知识的需求,开展丰富多彩的知识教育宣传活动。社区人总在为“你、我、他”而忙碌着。

专车接送、专人护航！ 社区全力推进居民新冠疫苗接种工作

记者 | 刘文婷 通讯员 | 李旋 郭欣

“接种新冠疫苗的居民请这边上车，社区专车送您过去。”

“街道、社区的干部都打了疫苗，安全的很，我们也要去打疫苗。”

“打了疫苗，我心里终于安心啦，再也不怕这病毒了。”

近日，在武汉经开区沌口街道，13个社区纷纷组织居民前往接种门诊接种新冠疫苗，共同筑起免疫长城。

耐心解答咨询

按照街道工作要求，为动员居民应接尽接、能接尽接，翡翠玖玺社区工作人员通过线上社区公众号、网格居民群积极宣传新冠疫苗预约登记工作，号召居民主动联系社区预约登记。除此之外，社区工作人员还以上门入户服务为契机，发放健康宣传折页，宣传新冠疫苗接种注意事项，为居民答疑解惑，最大限度打消居民们的顾虑，广泛动员居民主动登记接种疫苗，做到宣传全覆盖、无遗漏。

“名人效应”广泛宣传

为了消除部分居民对接种新冠疫苗的顾虑，同德社区创新拍摄了“接种疫苗我先行”宣传小视频，社区工作人员、医护人员、党员、群众骨干等纷纷带头第一



▲社区工作人员全部进行接种疫苗全程跟踪服务

批接种疫苗，并与大家分享接种疫苗的感受，其他社区也录制了各类宣传音频，广泛宣传接种疫苗对战胜疫情的积极作用，在社区“名人”的带动下，居民纷纷加入到接种疫苗的大军中，并积极动员身边的亲人朋友一同接种，保护自己的同时保护他人。

专车接送为您护航

“我要为社区的服务点赞，时刻为我

们居民考虑，组织舒适的‘专车’接送我们接种疫苗，我感觉到很暖心！”参加疫苗接种的居民们纷纷表示道。

由于部分社区离接种门诊较远，为方便居民前往接种，枫桦苇岸、宁康园、翡翠玖玺、湘隆等社区纷纷组织了专车接送居民前往门诊进行接种，并安排专人服务，签到、扫码、注射、观察，全程引导居民顺利接种，减少排队等候时间，让接种工作健康有序进行。

“不仅有免费的疫苗可以接种，还有免费的大巴接送，政府的便民政策和各项服务真是太贴心了，病毒虽然可怕，但是我相信我们一定可以战胜它。”参加疫苗接种的居民信心满满地说。

“专车服务会持续进行，争取让符合要求的居民都能进行新冠疫苗接种。”翡翠玖玺社区负责人表示道。

跟踪服务温暖到家

“接种疫苗时一定要穿着宽松的衣物，携带好相关证件。”

“接种时请做好个人防护，如实向医生提供本人信息和健康状况。”

“接种疫苗后，一定要留观30分钟，有任何不舒服请第一时间联系社区工作人员。”

从征求居民接种意愿，到提醒接种注意事项；从安排专车接送，到协助扫码登记接种；从护送居民回家，到跟踪观察居民的接种反应，社区工作人员全程进行跟踪服务，让居民接种安心、舒心、放心、暖心。

接下来，沌口街道将进一步做好动员、搞好服务、落实保障，有序推进全民接种疫苗工作，为建立社会防疫屏障、战胜新冠疫情贡献力量。

宣传教育进社区 多彩活动暖人心

记者 | 周金钰 通讯员 | 邹婷

近日，为满足社区居民更新知识、提高生活质量的需求，创建“人人是学习之师，时时是学习之机，处处是学习之所”的社会文明、终身教育的社区文化环境，武汉市多个社区开展了丰富多彩的知识教育宣传活动。

金泰社区：让爱充满智慧——《如何养育一个成功的孩子》

3月中旬，武汉市东西湖区金银湖街道金泰社区组织讲座《如何养育一个成功的孩子》，由湖北省格赛尔青少年心理研究院院长、湖北省心理咨询师刘家珍主讲，以“用正面案例管教，用心理健康知识来激发孩子学习动力”为主题，为辖区的家长们的家长们上了一堂生动的家长课程。

讲座中，刘老师用风趣活泼的互动式演讲，带着家长们一同回顾家庭教育孩子的种种经历，剖析现在孩子们出现的普遍问题，并给家长们支了许多教育妙招。

刘老师建议：

1. 家长可以对孩子提出一些要求，提

升他的学习兴趣，让他自觉地学习，当孩子取得好成绩时要及时给予鼓励；

2. 在孩子学习时，家长应该以身作则，把手机等电子产品放下，这样孩子才能安心学习和写作业；

3. 鼓励孩子的兴趣爱好，不要对孩子的兴趣进行过多干扰，不勉强他做自己不喜欢的事情，这样孩子才更有自信；

4. 多给孩子一些鼓励，让他们有一个快乐的童年！

东西湖区共青团希望通过此次家长课堂讲座，提升辖区内家庭对青少年的教育能力，让青少年拥有一个健康的成长环境，提升家长的整体能力。



▲传播社会工作知识、展示社会风采

唐蔡社区：竞赛涨知识，搭桥展风采

3月15-21日是“社工宣传周”，“阿里公益·五社一心·爱满江城”唐蔡项目组的众益社工在武汉市江汉区唐家墩街唐蔡社区开展了“竞赛涨知识，搭桥展风采”的线上线下相结合的活动。在活动开始之际，社工就将社会工作的宣传知识与视频分享到微信群里，鼓励大家积极学习，并在活动周第二天开展线上竞赛答题活动。

“社会工作的价值理念是什么？”“社工和义工的准入机制一样吗？”“您知道怎么寻找社工服务吗？”等一系列问题如火如荼地进行着，引得大家积极思考，踊跃抢答，最后社工在群里公布了答案并公示

了获奖名单。居民李阿姨说：“这样的活动既增长了知识，还充实了自我，非常有意义！”这场线上答题活动充分展示了社工的专业性，增强了居民对社工的了解，提高了社工的认知度和影响力。

同时众益社工链接湖北经视频道，让社区社工组织在“经视大舞台”栏目上一展风采，唐蔡社区的群英歌咏队是一支平均年龄在60岁以上的老人组成的队伍，他们以丝毫不逊年轻人的英姿演唱了一曲《我和我的祖国》，让听众心潮澎湃。

通过此次社区活动，传播社会工作知识、展示社会风采，更好发挥社会工作在服务社区居民中的重要意义。

编者语:为向中国共产党百年华诞献礼,社区纷纷组织各项文艺活动,主题风筝节、舞龙、红歌……纷至沓来。

百瑞景社区：樱花树下齐欢聚 手绘风筝迎春天

记者 | 陈曦 通讯员 | 张雪薇 夏露

草木初萌,春光明媚。3月14日上午,武汉市武昌区中南路街道百瑞景社区二期小广场上热闹非凡,这是百瑞景社区在举办“百鹤迎春 献礼百年”主题风筝节活动,向中国共产党百年华诞献礼。数十名小朋友在社区工作者、党员志愿者及家长的带领下手绘色彩斑斓的风筝,党徽、天安门城楼、蓝天白云、花草树木跃然纸上,俨然是孩子们眼中的小世界。

此次百瑞景社区“百鹤迎春 献礼百年”主题风筝节,孩子们亲手放飞自己与父母共同制作绘画的风筝,既让孩子在绘画中体验到动手的乐趣,也让父母陪伴孩子度过了一个美好的周末时光。

活动现场还设有“万里长城”搭积木的游戏,在社区工作者和志愿者的指导下,孩子们用五彩缤纷的积木筑起长城。“这个周末武汉大学有抗疫医疗队专场赏樱活动,我们自己也带着孩子在家门口的樱花树下感受春天的到来。这样的活动意义深远,让我们家宝宝从小受到红色基因的熏陶,真不错!”活动现场一位爸爸对记者说。

当绘好的风筝飞到天空中,一位参加活动的居民对自己的孩子细心讲解道:“我



▲ 齐聚广场,手绘风筝春意浓

们就像风筝,祖国拉着风筝的线,正是有这根强有力的线牵引着,风筝才能在天空翱翔。”孩子听后认真地说:“我知道,正是因为我们拥有强大的祖国,我们才能拥有幸福的生活。我是少先队员,我要好好学习、好好锻炼、热爱祖国,长大后也要和妈妈一样成为一名优秀的共产党员。”

红色血液是刻在骨子里的,在建党100周年之际,以风筝节亲子活动为契机

深入党史教育,坚定爱国信念,真正做到红色传承从娃娃抓起。不少居民、志愿者都带着家里的小朋友一起来参加活动。孩子们通过绘画表达自己对祖国的祝福,也把自己的梦想与希望寄托于自己的作品之上飞向广阔的蓝天。百瑞景社区通过开展寓教于乐的爱国主义教育活动让孩子在好的家风中成长,带动社区红色引领,蔚然成风。

星芯社区：形式多样学党史

记者 | 陈静 通讯员 | 倪燕

为了加强党史学习宣传,把学习党史和社区工作联系起来,近日,武汉市东湖新技术开发区左岭街道星芯社区依托新时代文明实践站,开展了系列党史学习教育宣传,在社区中掀起了学党史的热潮。

活动中,星芯社区积极号召社区党员、群众,用表演、演讲、专题学习、学习笔记等形式,参与到本次学党史活动中来。为了加强社区党员的理论学习,社区党员每日一学《百炼成钢——党史上的今天》,鼓励党员在日常生活中利用业余时间,每日坚持学习。

除此之外,星芯社区还举办了各种形式的文艺演出,吸引社区居民参与。社区书记尹水香改编的渔鼓作品《学党史干劲加倍》,通过志愿者表演在社区中宣传,受到社区居民的欢迎;社区志愿者服务队发挥特长,在社区大舞台和休闲广场,以歌舞的形式,向社区居民进行学党史教育宣传,吸引上百名居民前来观看。

宁康园社区：社企联合专题党课，开课了！

记者 | 陈静 通讯员 | 王亚琼

3月中旬,武汉市经济技术开发区沌口街宁康园社区党总支联合神龙派出所、南太子湖创客谷联合委员会共同开展“学党史、感党恩、跟党走”专题党课,100余名党员参加。

全体党员干部走进南太子湖创客谷产业园,实地参观了产业园党建规划展览

馆,参观过程中,大家对馆内“红色引擎工程”“党的光辉历程”板块区产生极大的兴趣,从板块图中感悟党领导全国各族人民进行革命和建设的发展历程,同时大家对创新谷产业园的变化发展表示了由衷的赞赏。

活动中,武汉大学外语系李光文教授

受邀为大家上了一堂题为《不忘初心 砥砺前行——为实现伟大的共产主义理想而奋斗终身》的党课。课上,李教授围绕“新文化运动的起源、中国共产党的诞生、新中国的建立、新时代的坚守前行”四个方面展开,从党在各个不同时期的组织建设和发展状况,深刻阐述了开展党史学习教育的

重大意义。

“真是让人耳目一新,感觉自己跟着李教授一起重温了一遍党的历史。我们从参观学习中汲取养分和能量,做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。作为新时代党员,我们要不忘初心、牢记使命。”宁康园社区党总支书记刘凤全说。

黄龙山社区：舞龙、红歌赞百年

记者 | 王琳 通讯员 | 邱颖



▲ 长龙在空中飞舞

阳春三月,春暖花开,武汉市东湖高新区佛祖岭街黄龙山社区党员、志愿者、艺术骨干、居民一行150余人登上黄龙山,在悠扬的红歌声中,用60多条旋转飞腾的“彩龙”进行了一场特殊形式的支部主题党日活动,为中国共产党建党100周年献礼。

黄龙山社区因为黄龙山而得名,也因此与中华民族“龙”文化结缘,社区的舞龙队为了舞好龙,平均年纪50多岁,有着30多人的黄龙山社区舞龙队早就开始为活动排练。活动当天,4条10米长的三龙一凤在舞龙队队员的手中飞舞,分外绚丽。为了让大家积极参与进来,舞龙队还特意准备了60条长2米,小孩亦能轻松挥舞的迷你龙。“舞龙作为非物质文化遗产,我们不能丢失,舞龙不仅仅是我们的爱好,想办法让传统文化保留和传承下去也是我们的

职责。”舞龙队的万队长对记者说道。

“唱支山歌给党听,我把党来比母亲;母亲只生了我的身,党的光辉照我心……”黄龙山山顶一隅,社区文艺队用嘹亮的歌声表达对祖国、对党的热爱之情。《唱支山歌给党听》《没有共产党就没有新中国》《我和我的祖国》,他们一首接着一首地唱,听歌的人也是听得津津有味,驻足不愿离开。

黄龙山社区书记邱颖介绍道:“我们协同党员、志愿者、居民一起走出社区服务中心,来到黄龙山开展这次特殊形式的支部主题党日活动,就是希望凝聚党员力量,实现思想、道德、文化三个引领,加强黄龙山特色文化建设。”

一条条彩龙,一张张笑脸,展现了黄龙山多彩的人文生活,营造了乐居的和谐氛围。

来阻断新冠病毒在人群中的传播。人群新型冠状病毒疫苗(简称“新冠疫苗”)接种工作,进一步在各人群中构建起人群的免疫屏障,根据国务院联防联控机制、湖北省新冠肺炎防控指挥部工作部署,武汉市正在开展60周岁及以上

新冠疫苗接种热点问题详解

1.新冠疫苗的安全性和有效性如何?

我国疫苗在研发、试验、审批、上市、储存、运输、接种等全流程都有非常严格的管理规定。有完善的疫苗冷链系统保障,储存和运输均严格按照规范执行。接种单位、医护人员都经过了专业培训和严格审核,按照标准操作程序进行接种。

前期试验表明,全程接种28天后90%以上受种者都会产生保护抗体,保护效果明显。少数人接种后接种部位有红肿、硬结、疼痛,极少数人出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等症状,通常无需处理,一般1-2天可自行恢复。目前全国接种新冠疫苗超过5000万剂次,更进一步证明我国疫苗是安全的。

2.新冠疫苗有必要接种吗?

非常有必要!新冠肺炎是由新冠病毒感染引起,以呼吸道飞沫和密切接触为主要传播途径的新发传染病。几乎所有人都没有新冠病毒的免疫力,几乎所有人对新冠病毒都易感。安全有效的疫苗是预防疾病最有力的武器,接种疫苗后可以刺激人体产生抵抗新冠病毒的免疫力,阻挡新冠病毒感染,特别是有效降低重症和死亡率。目前,疫苗说明书所适用的人群,在没有接种禁忌症的情况下,都应该接种新冠疫苗。

3.本次使用的是哪种新冠疫苗?怎么打?

目前使用的是全病毒灭活疫苗,通过一定方法使新冠病毒失去感染性和复制力,同时保留能引起人体免疫应答活性而制备成的疫苗。新冠病毒灭活疫苗要打2针,两针间隔21天到28天。如特殊情况过了28天还没打上,一定尽快完成第二针,这样才能得到完整的全程免疫保护效果。

4.目前接种的新冠疫苗是否对变异病毒有效?

病毒是最简单的生物之一,它的增殖要依靠活的细胞。在增殖过程中,病毒会发生变异,大多数变异不会影响病毒的致病性、检测试剂敏感性和疫苗的有效性。从全球对新冠病毒变异的监测情况看,尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。世界卫生组织全球新冠病毒实验室网络包括一个专门的病毒变异演化工作组,正在适时快速检测病毒新的突变并评估其可能的影响,这也将为后续疫苗的研发及应用提供预警和科学分析依据。

5.接种新冠疫苗可能会出现什么不良反应?出现不良反应怎么办?

常见的不良反应主要包括以下几方面:接种部位局部疼痛、红晕或者出现了硬块,全身乏力、发热、头痛,另外还有一些人有咳嗽、食欲不振、呕吐、腹泻等常见的不良反应。接种

对象完成接种后,应在接种现场留观30分钟方可离开,现场工作人员会告知受种者接种新冠疫苗常见不良反应、注意事项、后续健康状况观察、处置建议以及联系方式等。回家后如出现不良反应相关症状,报告接种点工作人员,必要时及时就医。

6.60岁以上和18岁以下人群可以接种新冠疫苗吗?

当前,我国部分城市和地区在充分评估健康状况和被感染风险的前提下,已经开始为60岁以上身体条件比较好的老人接种新冠疫苗。自新冠疫苗免费接种以来,武汉市居民接种需求明显提升,各区已增加临时接种点并延长服务时间,方便市民就近接种。近期,根据武汉市实际情况和防控工作需要,18岁以上的人群都可以通过电话联系辖区所在的接种单位预约、现场预约或手机登录健康武汉官微信小程序线上预约,按照约定的时间完成疫苗接种。目前已有的疫苗尚未获得用于18岁以下人群的临床试验数据,暂不推荐18岁以下人群接种。

7.哪些人不适宜接种新冠疫苗?

不适合接种的人群包括孕妇、哺乳期妇女,正处在发热、感染等疾病急性期、患免疫缺陷或免疫紊乱的人群以及严重的肝肾疾病、药物不可控制的高血压、糖尿病并发症、恶性肿瘤患者等人员。

新冠病毒灭活疫苗说明书中提示:慢性疾病的急性发作期、严重慢性疾病患者慎用。患有高血压、糖尿病等慢性疾病患者,通过生活方式调整和(或)药物治疗,血压可维持在相对正常水平,没有糖尿病并发症,原则上可以接种新冠疫苗,具体请按临床医师医嘱执行。甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进患者服用稳定剂量药物,病情平稳的,原则上可以进行接种。甲状腺功能减退(TSH>10μIU/mL,且T3、T4低于正常值)的患者以及未控制的甲状腺功能亢进或甲亢性突眼患者,建议暂缓接种。此外,心脏病等心血管系统疾病如果处于急性发作期应暂缓接种疫苗。接种时,要认真阅读知情同意书,主动告知医务人员你的健康情况,医生会帮助判断是否可以接种。

8.哪些人不适宜打第二剂次疫苗?

受种对象身体状况应符合新冠病毒疫苗接种条件。如果接种第一剂疫苗出现严重过敏反应,或出现任何神经系统不良反应者,且不能排除是疫苗引起的,则不建议接种第二剂次;另外受种对象接种第二剂次时患急性疾病、慢性疾病的急性发作期应暂缓接种。

9.是否需要先检测有无抗体,再决定是否接种?

建议只要没有明确感染新冠病毒或患过新冠肺炎,凡符合接种条件者均可以接种疫苗,无需在接种疫苗前检测是否存在抗体。

10.接种完新冠疫苗是否可以喝酒、吃辛辣食物?

正常的活动、饮食不影响疫苗效果,也无需改变原有的生活习惯。但接种疫苗后出现发热、乏力、甚至恶心、腹泻等症状时,应适当调整饮食、注意休息,避免过度劳累,更不要酗酒或暴饮暴食。

11.接种完新冠疫苗是否可以洗澡?

接种新冠疫苗后(包括其它疫苗)可以洗澡。接种人员往往在接种后嘱咐受种者当天不要洗澡,其目的主要是为了防止注射部位的感染,避免或减轻局部反应的发生。新冠疫苗含有吸附制剂,部分受种者在接种疫苗后,接种部位可能会出现红肿或硬结,洗澡时要避免过度按压、刺激,洗澡后要保持局部清洁。

12.有过敏史的人可以接种新冠疫苗吗?

新冠病毒疫苗说明书中的禁忌包括:既往发生过疫苗接种严重过敏反应(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等)不得接种。因此要考虑过敏体质的严重程度,并按临床临床医师的医嘱执行。而海鲜、鸡蛋、青霉素过敏的人可以考虑接种。因为,海鲜、鸡蛋、青霉素不是新冠疫苗中的任何一种成分,免疫程序中明确过敏个体并不是接种疫苗的特殊禁忌,因此,可以考虑接种。

13.备孕期可以打新冠疫苗吗?接种后多久能要孩子?

如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗,基于对疫苗安全性的理解,不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施(如终止妊娠),建议做好孕期检查和随访。对于有备孕计划的女性,不必仅因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。

14.新冠肺炎治愈人群需要接种新冠疫苗吗?

一般来说,感染过传染病或无症状感染,均会产生相应的免疫力,应该具有类似接种疫苗的保护作用。并且,目前临床试验尚未提供新冠肺炎治愈人群的安全性和有效性数据。因此,新冠肺炎治愈人群不推荐接种新冠疫苗。

15.接种疫苗后,多久才能产生抗体?

目前武汉市使用的新冠疫苗为灭活疫苗。根据国家公布的前期灭活疫苗临床试验研究,接种第二剂次灭活疫苗大约两周后,接种人群可以产生较好的免疫效果。



湖北广电职工接种新冠疫苗 朱力军 摄

16.接种新冠疫苗后,抗体可持续多长时间?

新冠病毒发现的时间还不长,针对疫苗的保护期还无法下结论。目前证据提示,按世界卫生组织规定要求,疫苗保护期达到半年以上,基本上没有问题。

17.新冠疫苗需要每年接种吗?

通常情况下,病原体、疫苗特性、受种者状况等因素影响疫苗的预防接种效果。流感病毒变异比较快,流感疫苗保护效期较短,因此需要每年进行接种。新冠疫苗是否会像流感疫苗一样每年接种,需要继续针对病毒变异对疫苗接种效果的影响和疫苗的保护持久性等方面开展研究。

18.新冠疫苗和其他疫苗可以一起打吗?

不建议与其他疫苗同时接种。在接种时间上最好与其他疫苗分开,间隔至少两周以上,同时也需要密切观察接种后的反应。但是遇到动物咬伤、外伤等情况要接种狂犬疫苗、破伤风疫苗时,可以不考虑间隔,也可以优先接种狂犬疫苗或者破伤风疫苗。

19.接种新冠疫苗后还需做核酸检测吗?接种证明能否替代核酸检测报告?

接种疫苗可以在一定程度上降低感

染风险,但任何疫苗的保护效果都不能达到100%,必要时仍应配合相关部门进行核酸检测。

20.接种新冠疫苗后多久能献血?

按现行的献血者健康检查要求,根据接种疫苗的不同类型,暂缓献血时间从24小时到4周不等。此外,献血法也有规定,两次献血间隔时间不低于六个月。

新冠病毒疫苗接种工作启动以后,国家卫健委加强了血液库存监测和调度工作,实施日监测日报制度。截至目前,全国血液库存在安全线以上,供应平稳,基本满足临床用血需求。

21.慢病患者如何判断是否适合接种新冠疫苗?

甲状腺疾病患者新冠疫苗预防接种指引

(一)已经诊断并服用稳定剂量左甲状腺素(优甲乐)的甲状腺功能减退患者,可以进行接种。

(二)甲状腺功能减退患者TSH>10μIU/mL,且T3、T4低于正常值时,建议暂缓接种。

(三)未控制的甲状腺功能亢进或甲亢性突眼患者,建议暂缓接种。

(四)正在服用治疗甲状腺功能减退的左甲状腺素(优甲乐)或抗甲状腺药物甲巯咪唑(赛治、他巴唑)、丙硫氧嘧啶,不作为疫苗接种的禁忌。

高血压患者新冠疫苗预防接种指引

(一)高血压定义:在未使用降压药物

的情况下,非同日3次测量诊室血压,收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg。患者既往有高血压史,目前正在使用降压药物,血压虽然低于140/90mmHg,仍应诊断为高血压。(引自《中国高血压防治指南2018年修订版》)

(二)高血压患者通过生活方式调整和(或)药物治疗,血压低于140/90mmHg,可以正常接种新冠疫苗。

(三)高血压患者通过生活方式调整和(或)药物治疗,收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,但当日血压值收缩压<160mmHg且舒张压<100mmHg,可予以接种。接种后,留观区医生需加强观察。

(四)高血压患者通过生活方式调整和(或)药物治疗,但收缩压≥160mmHg和(或)舒张压≥100mmHg,建议暂缓接种。经调整高血压治疗方案,待血压控制在收缩压<160mmHg且舒张压<100mmHg时,可以进行接种。

糖尿病患者新冠疫苗预防接种指引

(一)糖尿病定义:空腹血糖≥7.0mmol/L,或随机血糖≥11.1mmol/L并伴有典型糖尿病症状(烦渴多饮、多尿、多食,不明原因体重下降),或糖化血红蛋白≥6.5%。(引自《中国2型糖尿病防治指南》)

(二)糖尿病患者通过生活方式调整和(或)药物治疗,空腹血糖≤13.9mmol/L,可以正常接种新冠疫苗。

(三)目前有糖尿病急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)或患有上述急性并发症痊愈未滿2周的糖尿病患者,建议暂缓接种。

(四)用于治疗糖尿病的各种药物(包括注射胰岛素),均不作为疫苗接种的禁忌。

(五)1型糖尿病患者可参照2型糖尿病患者的相关标准。

随着科技发展速度加快,人们投入工作的时间和精力不断增加,不断被压缩的睡眠时间会导致各方面生理与心理的问题。据统计全球约有三分之一人口存在睡眠问题,百分之五的人依靠药物维持低质量睡眠。严重失眠会导致患者亚健康状态,长此以往会出现抑郁、焦虑等心理问题,并引发多种身心疾病,包括糖尿病、心脏疾患、各种溃疡、精神异常、认知障碍、高血压等,甚至危及自己及他人生命,影响社会和谐。

由于失眠的病因、发病机制错综复杂,西医临床以药物治疗为主,主要药物有苯二氮䓬类、非苯二氮䓬类、非镇静催眠剂和褪黑激素类,但疗效往往不甚理想。失眠患者如果长期服用西药会引起药物依赖性,一旦停用神经会变得更加紧张,更加难以入睡。长期服用西药亦可引起记忆力衰退或呼吸抑制,常常表现出情绪不稳定、记忆力减退、思维迟钝、工作效率低等临床症状,甚至产生极度不良心理。

中医学在诊治失眠方面具有自身的特色和优势,它认为六淫、戾气、七情、饮食不当、劳逸失调等诸多因素均可导致失眠,相关理论将失眠分为九种证型,并根据不同的病因病机提供不同的解决方案:1.肝郁化火证,推荐使用龙胆泻肝汤;2.痰热内扰证,推荐使用温胆汤;3.阴虚火旺证,推荐使用黄连阿胶汤;4.胃气失和证,推荐使用保和丸;5.瘀血内阻证,推荐使用血府逐瘀汤;6.心火炽盛证,推荐使用导赤汤;7.心脾两虚证,推荐使用人参归脾汤;8.心胆气虚证,推荐使用安神定志丸;9.心肾不交证,推荐使用交泰丸。中医临床通过辨证施治的治疗方法在失眠问题上取得显著治疗效果,并且具有副作用少、安全性高、减少并发症等优势。除中药方剂治疗外,针灸、推拿、穴位埋线、耳穴疗法、心理治疗等多种中医特色技术也被广泛用于失眠症治疗,它们也同样越来越受到患者的认可和重视。



失眠中医治疗有妙方

文/武汉市第一医院副主任医师 刘新国

三剧先“行”，这“复制粘贴式”的剧名哟

近几年“复制粘贴式”取名已经成了剧圈的新潮流，甜宠爱情剧有《我只喜欢你》《我好喜欢你》《我，喜欢你》傻傻分不清楚，以“荣耀”结尾的有《特战荣耀》《平凡的荣耀》《你是我的荣耀》，紧随其后的还有《大秦赋》《上阳赋》的梦幻联动，就连双男主剧都有《陈情令》和《山河令》。

区分这些“脸盲剧”认准演员可比找不同来得快多了，大热的《山河令》播完后，接下来迪丽热巴、吴磊主演的《长歌行》、李一桐、许凯主演的《骊歌行》、陈飞宇、罗云熙主演的《皓衣行》，三剧先“行”，抛开兄弟情不谈，“行”字辈的三部剧到底谁最行呢？

三剧“行”，谁是“老大”



《骊歌行》

导演: 王晓明、白云默
主演: 许凯、李一桐
播出平台: 腾讯、爱奇艺
播出时间: 3月10日

《骊歌行》原名《大唐女儿行》，简单来讲就是个不学无术的纨绔子弟爱上女神后，一改以往做派，拜师学艺求上进，不但成功抱得美人归，还担起了家国责任的故事。男主程处默和女主傅柔后期将开辟宫内宫外两条事业线，决心为国家做贡献的程处默担起武将职责征战沙场，入宫做了女官的傅柔识破朝堂阴暗，两人携手惩治奸臣，还朝堂清明。

制片人于正表示，《骊歌行》在拍摄手法上按正剧的拍法，将初唐时期市井、商贾、官场、宫闱、战场等各个层面的人情百态悉数展现，力求把“唐文化”做得精致而真实。



《长歌行》

导演: 朱锐斌
主演: 迪丽热巴、吴磊、赵露思
播出平台: CCTV8、腾讯
播出时间: 3月24日

《长歌行》根据同名漫画作品改编而成，主打少女热血成长史。

唐武德九年，内廷生变，原太子之女李长歌侥幸逃出，赴幽州求援。途中，偶遇化名秦准的草原部落首领阿史那隼。长歌藏于朔州太守公孙恒身边，助其共抗草原势力侵袭，却没想到敌方将领隼竟是旧识秦准。朔州陷落，长歌沦为战俘被押往草原，却意外得知大可汗另有野心。长歌身陷死局，隼为救长歌不惜与大可汗为敌，两人阴差阳错天各一方。长歌辗转流亡，逐渐领会仁者无敌的道理，最终放下个人恩怨，与隼联手守护大唐与草原的和平。

《皓衣行》

导演: 何澍培、周家文、何泓辉
主演: 陈飞宇、罗云熙、陈瑶、周奇
播出平台: 腾讯
播出时间: 4月15日

该剧改编自小说《二哈和他的白猫师尊》，讲述了在一个天裂灾难此起彼伏的时代，“天下第一宗师”楚晚宁和他的弟子墨燃以守护苍生为使命，不忘入世扶道的初心，倾力消弭天裂，护佑众生的故事。

《皓衣行》是继《陈情令》后最受关注的耽改剧，却不想《山河令》从中杀出重围，出人意料地成为爆款。不过，观众对于《皓衣行》的期待仍是没有减弱。毕竟，热门古装IP+两男主的高颜值，还是很有看点的。

“同胞兄妹”少不了拿来对比，压力好大



《大宋宫词》

导演: 李少红
主演: 刘涛、周渝民
播出平台: 北京卫视、腾讯、爱奇艺、优酷
播出时间: 3月20日

作为导演李少红又一部古装传奇巨作，《大宋宫词》以刘娥和赵恒的爱情故事为主线，以“咸平之治”与“仁宗盛治”为历史背景，讲述了北宋真宗时代，名臣、宗族及周边国家之间邦交，相互依存，相互牵制的故事。剧中，既有对“澶渊之盟”、朝堂交锋的细致展现，也有对“狸猫换太子”的全新演绎，而寇准、丁谓、王钦若、萧太后等历史人物的逐次登场，更是将大宋百年传承的历史蓝图，勾勒得华彩满章。

时隔20年，李少红的《大宋宫词》能否延续《大明宫词》的辉煌？就目前播出的情况来看，《大宋宫词》似乎连及格口碑都很难维持。



《经山历海》

导演: 杨亚洲
主演: 张国强、王丽坤
播出平台: 央视一套
播出时间: 3月22日

《山海情》《经山历海》，听这个名字，是不是感觉特别耳熟，因为就在前不久，孔笙执导的《山海情》刚刚收官，而且表现优异，一举拿下开年剧豆瓣最高分。

题材上二者也有相似之处，都是讲述农村建设，展现农村风貌。不过，《山海情》讲的是福建对口支援宁夏，两省结下的跨山越海之深厚感情。而《经山历海》的故事发生在鲁东南的楷坡，楷坡乡下辖的村子一半在山区，一半在海滨，农民、渔民比邻而居，市直机关年轻女干部吴小嵩到楷坡担任副镇长，她与当地民众情同骨肉，通过振兴渔业、开发旅游、引进楷树，使得楷坡焕发生机。

还可以看这些剧

《突围》原名(《人民的财产》)

主 演: 靳东、闫妮、陈晓、黄志忠、秦岚
播出平台: 浙江卫视、东方卫视
播出时间: 3月17日

《阿坝一家人》

主 演: 蒲巴甲
播出平台: 江苏卫视
播出时间: 3月23日

《温暖的味道》

主 演: 靳东、高露、毛晓慧
播出平台: CCTV1
播出时间: 3月21日

《陪你一起长大》原名(《起跑线》)

主 演: 刘涛、颖儿、胡可、陶昕然
播出平台: 湖南卫视、芒果TV
播出时间: 3月28日

《海洋之城》

主 演: 张翰、王丽坤
播出平台: 江苏卫视
播出时间: 3月23日

《理智派生活》

主 演: 秦岚、王鹤棣
播出平台: 湖南卫视、芒果TV
播出时间: 3月31日