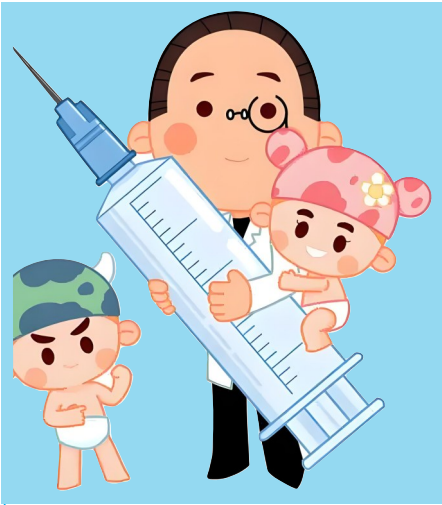




全国儿童预防接种日：

国家儿童医学中心科普疫苗接种关键五问

新华社记者 顾天成

2025年4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”，国家疾控局确定今年的宣传主题为“打疫苗 防疾病 保健康”。

保证每位儿童都能享受到国家免疫规划疫苗的免费接种服务，不仅是法律法规的要求，更是每个孩子应当享有的权利。针对家长们关心的疫苗接种常见问题，新华社记者连线国家儿童医学中心、北京儿童医院保健中心主任医师马扬，作出权威解答。

一问：新生儿宝宝需重点防范哪些感染性疾病？应接种哪些疫苗？

新生儿宝宝免疫系统尚未完善，易受呼吸道、消化道等感染威胁，常见病原包括肺炎链球菌、百日咳杆菌、乙肝病毒等，可能引发肺炎、败血症等严重并发症。

新生儿宝宝需要接种的疫苗比较密集，具体接种程序可参考本地区的

免疫规划程序，并及时关注更新情况。举例来说，按照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表（2021年版）》，出生后需接种卡介苗和乙肝疫苗（第一剂次，1月龄和6月龄需加强）预防结核病和乙型肝炎。接着，随着宝宝的成长，还会陆续接种脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、流脑疫苗等多种疫苗，预防多种常见的传染/感染性疾病。

接种疫苗的密集期，集中在出生后到18个月龄之间。

二问：疫苗是否安全？联合疫苗会加重儿童负担吗？

疫苗通过去除病原体致病性、保留抗原性刺激免疫应答，安全性已获严格验证。随着技术进步，疫苗的安全性越来越好，对人体免疫系统的影响小。

联合疫苗可减少接种剂次、降低不良反应风险，其研发需确保各成分相容性与安全性。联合疫苗抗原成分比单价疫苗复杂，抗原含量高，因此，对其安全性评估非常重要。大量研究证明，联合疫苗的不良反多以一般性反应为主，并且联合疫苗接种组与对照组不良反应的发生率无明显统计学差异，证明了联合疫苗的安全性。

三问：接种疫苗后是否完全不会感染对应疾病？疫苗保护效果和持续时间如何？

接种疫苗后抗体产生通常需2至4周，保护期因疫苗而异，多数为3至5年，部分可达10年以上。按程序完成基础免疫和加强接种，可延长保护时效。

有人误认为接种过疫苗就一定不会生病。其实，某种疫苗只对特定病原微生物有预防作用，并不能预防所有疾病。比如13价肺炎疫苗并不能预防所有肺炎，只是预防肺炎链球菌13种血清型导致的呼吸道感染。另外，接种某种疫苗后无法100%不得此种疾病，也可能会得，但症状会轻一些，并降低重症感染几率。

四问：早产儿、先心病等特殊健康状态儿童能否接种疫苗？

预防接种是预防控制传染病最经济、安全、有效的措施，但有基础疾病儿童由于接种风险相对较高，这类儿童被称为特殊健康状态儿童，他们更需要疫苗的保护。

特殊健康状态儿童原发疾病多种多样，几乎涉及儿科所有领域，在进行有效的医疗救治后，这些儿童原发疾病得到控制，健康状态相对平稳，可

由专业医师对其目前所处健康状态进行再评估后，进行疫苗接种。

例如，先心病患儿若心功能正常、无严重并发症，接种安全有效；若存在反复感染、严重心功能不全等，则需暂缓接种。建议优先选择灭活疫苗，术后恢复3至6个月可补种。

五问：漏种疫苗如何补种？接种后需注意哪些事项？

漏种儿童可在符合条件后按程序补种，异地接种需衔接当地规划，具体可咨询疾控部门。

接种疫苗后，应在医院接种地点原地医学观察30分钟。离开医院前，医生需再次进行体格检查，指标正常可以让孩子回家。

回家后，接种当天不建议给孩子洗澡，应多喝水，多休息，减少户外或过度剧烈运动，观察孩子精神状况。如果出现低热（腋下温度大于37.2℃，小于38℃）等症状，可用物理降温方法退烧，如果体温在24小时内恢复正常，表示没有太严重问题。若出现高热（≥38℃）、持续皮疹或精神萎靡等症状，应及时就医并上报接种单位。

家长应遵循免疫规划，科学守护儿童健康成长。

新华社北京4月24日电

中医支招暮春时节“一老一小”科学锻炼

新华社北京4月22日电（记者田晓航）暮春气温回升，更多人选择户外运动。中医专家介绍，这一时期顺应自然规律科学锻炼，有助于增强老年人体质、促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍，时值谷雨节气，此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势，促进气血运行，增强体质。

“老年人有气血渐衰、筋骨较弱的特点，应选择较为温和舒缓的锻炼方式，如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说，打太极拳有助于

调和气血，柔筋健骨，疏肝健脾，增强平衡力，老年人需注意动作缓慢柔和，吸气时蓄力、呼气时发力，避免过度屈膝；散步能升发阳气，配合“踮脚走”或“甩手走”，可刺激足底穴位和手部经络，促进气血循行。

四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵提示，老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段，这段时间自然界阳气升发，人体阳气随之旺盛，气血运行趋于活跃，运动可借天时之利增强代谢效率；运动强度以“微微汗出、呼吸平顺、无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖、光照时间延长，也特别适合儿童青少年开展户

外运动。

“中医有‘动则生阳’的说法，阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说，八段锦、五禽戏等中医功法对于保护肾气、补足脾气效果良好；跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经巡行部位促进气血流通、增强脏腑功能，助力生长发育。

专家特别提醒，儿童运动也需有度，运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津，导致脾胃运化不足、肾气过度消耗，不仅不能促进生长发育，反而可能导致免疫力下降；此外，饭后



立即运动、运动后贪凉饮冷会影响脾胃运化，进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。

“随着暮春雨水增多，空气湿度增大，人体容易‘湿邪困脾’。”白瑞娜建议，老人和孩子运动后及时擦干汗液，更换干燥衣物，避免湿气入体；关节弱的老年人佩戴护膝或在锻炼前用热毛巾敷关节。

遗失声明 格尔木聚珍鑫商贸有限公司公章（编号：6328011008944）、法人章（法人：威自合）、财务专用章（编号：6328011008998）、发票专用章不慎遗失，声明作废。 2025年4月26日	遗失声明 青海省格尔木市柴达木西路22号3幢1单元1113室王光瑞门牌证（证号：102050）不慎遗失，声明作废。 2025年4月26日	遗失声明 格尔木寰宇出租车管理服务有限责任公司开具给青HT6067财产安全保证金收据（金额：30000元）不慎遗失，声明作废。 2025年4月26日
遗失声明 青海良途进出口贸易有限公司财务专用章不慎遗失，声明作废。 2025年4月26日	遗失声明 青海省格尔木市育红街10号1幢4楼242室马生金门牌证（证号：102414）不慎遗失，声明作废。 2025年4月26日	遗失声明 格尔木瑶池种植有限责任公司法人章（法人：阮华平）、财务专用章不慎遗失，声明作废。 2025年4月26日