

# 上大学前最好接种这些疫苗

## 高招会现场,疫苗接种咨询火热

记者 张如意 李晓轩  
实习生 柳天启

### 二价HPV疫苗 防癌“足够用”

“国产宫颈癌疫苗保护效力怎么样?”“面对不同价位到底怎么选呢?”“打了疫苗是不是就不会得宫颈癌了?”6月26日上午,在大学生疫苗接种咨询处,不少家长前来询问疫苗接种的相关事宜,现场工作人员给予了耐心解答。

本次活动现场为2023级高考生提供了一份公益补贴,女性考生接种二价宫颈癌疫苗+戊肝疫苗以及男性考生接种戊肝疫苗,都会获得价值770元的公益补贴,能在较大程度上缓解家长的经济负担。

记者了解到,在我国15岁~44岁女性人群中,患宫颈癌的人数逐年上升,而之前高发年龄在40~60岁,整体年轻化趋势明显。

预防宫颈癌的有效手段是尽早接种HPV疫苗。相关医学研究表明,99%的宫颈癌与HPV持续感染有关,且潜伏期很长。

专家提醒,预防宫颈癌刻不容缓,HPV疫苗接种容不得等待和观望。其中,18岁以下女孩,由于宫颈上皮还未发育成熟,更容易受到HPV的感染,越早接种,疫苗所发挥的保护作用越大。

对于大家咨询较多的高价宫颈癌疫苗是否值得等待等相关问题,现场工作人员表示,在我国,约84.5%的宫颈鳞癌与HPV-16和HPV-18两种型别的感染有关,二价HPV疫苗可基本满足宫颈癌的预防需求。

目前上市的二价、四价、九价HPV疫苗均含高危型

6月26日,2023年山东高考招生咨询会本专科综合场在济南高新国际会展中心开幕。值得注意的是,在本次高招会现场,一个名为“大学生疫苗接种咨询处”的展位,吸引了考生和家长注意,多数家长都在孩子奔赴大学前,为他们预约接种了宫颈癌疫苗以及戊型肝炎(以下简称“戊肝”)疫苗。



扫码进群,可享疫苗预约接种绿色通道服务



高招会现场,不少考生和家长前来咨询疫苗接种事宜。

HPV16、18型,也就意味着,二价HPV疫苗,是可以预防大多数宫颈癌和癌前病变的,防癌已经“够用”了。

同时,专家也提醒,在资源有限的情况下,应优先考虑提高疫苗覆盖率,有什么疫苗接种什么疫苗,不要盲目等待高价疫苗。对于HPV疫苗,年龄越小接种,获益越大。

### 警惕“吃出来的肝病” 考生主动咨询戊肝疫苗

“戊肝我知道,最近还刷到一个新闻,说是有个人感染了戊肝病毒,导致肝衰竭,太吓人了!今天就能预约接种吗?”考生小刘一听说高招会现场就能预约戊肝疫苗接种,表示非常期待。

小刘说,自己通过新闻了解到这种肝炎,准备接种戊肝疫苗来保护肝脏。工作人员为他走了预约接种的绿色通道。

记者了解到,戊肝病毒离大学生群体并不远。戊型肝炎

(以下简称“戊肝”)被称为急性病毒性肝炎之首,全球每年约有2000万人感染戊肝病毒,导致330万戊肝病例。成人急性病毒性肝炎中,戊肝发病已居首位。2012-2020年,我国戊肝发病数已连续9年超过甲肝。

感染戊肝会引起肝功能损害,严重者可发展为肝衰竭甚至死亡。除了肝内表现,感染戊肝后,还会伴随一些全身多脏器损伤的表现,比如神经系统、血液系统、泌尿系统等,其中,神经系统表现最为常见,包括格林-巴利综合征、神经性肌肉萎缩、脑炎等。在治疗上,目前没有特异性抗病毒药物,主要是保肝护肝对症治疗。

戊肝被称为“吃出来的肝病”,学生群体普遍缺少对戊肝的免疫力,同时集体生活,集体用餐,彼此间接触密切,十分有利于戊肝病毒的传播。

“一旦有学生感染戊肝,很有可能引起群体间小规模暴发。”山东大学卫生与健康服务中心主任赵增科提醒,除了预防病从口入,注意饮食和饮水卫生,不进食生或半生食物,杜绝暴饮暴食和生猛海鲜的不良习惯,养成饭前便后洗手的卫生习惯。

据了解,目前对于戊肝,最有效的预防方法就是及时接种戊肝疫苗。我国发布的《戊型肝炎防治共识》推荐,对畜牧养殖者、疫区旅行者、餐饮业人员、集体生活等高危人群,以及感染HEV后可能病情较重的慢性肝病患者、育龄期妇女、老年人群等,可按0-1-6个月程序,接种3针30 μg/0.5ml戊型肝炎疫苗。

现场工作人员也提醒,大学生要提高对戊肝的认识,了解戊肝的传播途径,养成健康的生活习惯,尽早注射戊肝疫苗,做好预防,降低感染几率。

# 你说东他偏说西,何必与“杠精”争长短

## 专家:多数对抗型人格曾在成长过程中有过创伤

记者 刘通 通讯员 李加鹤

“所谓对抗型人格,就是不管他人说的内容对或不对,都习惯性地无视、忽略,甚至曲解讲话人原本的意图,仅仅是为了反对而反对,以此来显示自己智力上的优越感,凸显自己。”山东省精神卫生中心副主任医师杨楠介绍,对抗型人格几乎不会反省自己的错误,通过挑刺,寻找其他人的语言漏洞来攻击人,但这类人又不会提出真正有意义的建议或观点,而是单纯为了享受自己反驳快感。

“杠精”产生的原因是多方面的。“对抗型人格的家庭往往都不是很幸福。”杨楠表示,网友们常说“嘴巴这么毒,想必生活过得挺苦吧”,尽管是针对

### 心灵驿站

在社交媒体平台,总有这样一群人,会习惯性地与大家唱反调。大众口碑普遍较好的一部电影,他们会阴阳怪气地说:“难道只有我一个人觉得这部电影不好看吗?”评分接近满分的餐厅,他们会说:“只有我觉得这家餐厅不好吃吗?”在互联网世界,人们会把这些人称为“杠精”,而在心理学领域,这类人属于“对抗型人格”。

“杠精”的调侃,但确实是大部分对抗型人格的真实写照。

在儿童成长过程中,父母几乎代表了孩子的整个世界,孩子所做的一切,基本是为了寻求父母的认可。在这个过程中,一些孩子会遭到父母的否

定甚至责骂,这类孩子幼年时或许内心会极度自卑,长大后则会不自觉地像当年的父母一样,通过贬低别人来寻求自身价值,即成长为心理学中的对抗型人格。

当我们在现实生活中遇到



对抗型人格,又该如何与之相处呢?

专家建议,对抗型人格因为在成长过程中有过创伤,“自尊心”非常强,想与他们和平交流务必小心翼翼。“最好的办法就是服从、顺从,在无关原则的问题上,尽量顺着说,不要与其产生争执。比如你喜欢的电影他却评价很低,你可以回答‘好好好’或‘对对对’,毕竟电影是主观的,他的评论也不会对你的生活产生质的影响,因此大可不必与其争执。”杨楠说。

强烈的争执并不会让“杠精”意识到自己的错误,“真理越辩越明”只存在于两个绝对理性的人的交流中,与对抗型人格争执,只会激发其强烈的胜负欲,对方甚至会为了吵架而丧失理智,与你死磕到底。

### 生活课堂

#### 夏天不要过量吃水果

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张晋表示,夏季食用水果的量很有讲究,忌过量食用水果。

夏季是大量水果上市的季节,很多人因为天气炎热,食欲下降,便用水果代替三餐,以为可以减肥,其实这种做法是不可取的。因为用水果代替三餐,原则上起不到减肥作用,反而会造成营养不均衡,出现营养不良情况。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议每天摄入的水果应保持在200克~350克,水果虽然好吃,但也要注意量的把握。

#### 巧用茯苓可祛湿

梧州市中医医院副院长莫湘介绍,土茯苓和茯苓均具有祛湿功效,茯苓侧重于健脾渗湿、宁心安神,在《神农本草经》中有记载:“茯苓味甘、平、利小便,久服安魂养神,不饥延年。”

土茯苓更侧重于清热利湿、解毒和通利关节。《本草纲目》中记载:“土茯苓气味是甘、淡、平、无毒,食之当谷不饥,调中止泄。”在梧州民间土茯苓为药用,茯苓则是药食两用,除了药用,也常用于药膳制作,这两味都是比较好的中药材并且应用广泛。

#### 脾胃虚寒喝“三红茶饮”

脾胃虚寒通常会会出现胃痛、食欲不佳、四肢发冷、大便溏稀等症状,中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师李婧推荐“三红茶饮”。

冲泡方法:取红茶3克、红参1克、红糖1克、鲜姜,倒入150毫升开水,泡10—15分钟。

养生功效:红参具有补气健脾作用,红参和红茶搭配,可协同增强益气健脾作用。红参和红茶都性温,对于虚寒,尤其是脾胃虚弱的人比较合适。

温馨提示:三红茶饮对于实火亢盛患者不适宜。表现为平素便秘、口干、口臭,牙龈容易出血,此类人群喝红茶、红参易上火。此外,糖尿病患者应慎用红糖,可改为红枣3枚。

#### 5根手指

##### 各有一个“养生穴”

1、大拇指:少商穴,位于大拇指末端桡侧缘,如果是外感风热引起咳嗽、咽喉肿痛,可刺激此穴,每次1—3分钟;

2、食指:商阳穴,位于手食指末节桡侧,指甲根角侧上方0.1寸,一次按3—5分钟,对气虚便秘有效;

3、中指:中冲穴,位于中指末节尖端中央。心脏病的急救多用中冲穴催醒,日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴,每次5分钟,每日2次;

4、无名指:关冲穴,位于无名指尺侧(靠近小指一侧),指甲根角旁0.1寸,如果出现头晕、头痛、头昏、口渴、恶心、欲呕等中暑症状时,可刺激关冲穴,每日2次—3次,按揉30秒—1分钟;

5、小指:少泽穴,少泽穴位于小指尺侧,距指甲角0.1寸。有调整局部气血运行的作用,可温经通乳。一天2次,每次1—3分钟。

