

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爆发。”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。

□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，可温经通络。一天2次，每次1~3分钟。



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的快感。

“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，想必生活过得很难吧”，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。