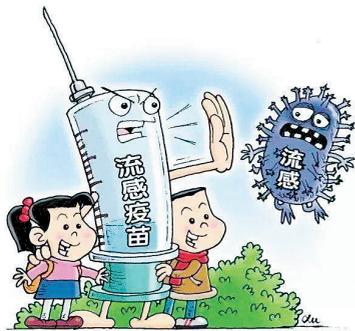


# 流感疫苗接种注意事项

进入秋季,随着气温降低,秋冬流感疫苗的接种被不少民众提上了日程。新冠肺炎疫情背景下,今年的接种需求高于以往。那么,关于流感疫苗接种需要注意什么了?

## 哪些人群可接种流感疫苗

原则上,6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。



推荐以下重点人群优先接种:6月龄至5岁的儿童;60岁及以上老人;慢性病患者;医务人员。

## 流感疫苗的接种时机

通常接种流感疫苗2到4周后,产生具有保护水平的抗体,建议个人在流行季前完成接种,对流行季节前未接种的对象,整个流行季也可接种。

疫苗接种后保护作用可以维持6到8个月,随时间推移逐渐减弱,并且流感病毒易发生变异,因此建议每年接种流感疫苗。

## 不同疫苗如何选择

三价疫苗和四价疫苗所含毒株型别数量不同,四价流感疫苗比三价的多了一型,防护的范围较三价的更广,但三价疫苗更为经济实惠。三价灭活疫苗,可用于6月龄及

以上人群接种;三价减毒活疫苗,用于3~17岁人群;四价灭活疫苗,可用于3岁及以上人群接种。

鼻喷疫苗属于新上市疫苗,工艺上属于减毒疫苗,疫苗内含有活病毒,通过鼻喷的形式接种,更加模拟自然感染的过程。

无论哪类疫苗,都对流感有预防作用,民众可以根据自己的实际需求来选择适合自己的流感疫苗。

## 流感疫苗的保护率不是100%

流感疫苗的保护率不是100%,因此,打了流感疫苗也仍有可能得流感。

公众在秋冬季仍要注意保持良好的个人卫生习惯,包括:佩戴口罩、勤洗手、注意呼吸道礼仪(咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻)、开窗通风、均衡饮食、适量运动;在流感流行季节,高危人群尽量避免去人群聚集场所。  
据中新网

## 生活知识

# 纸杯如何选购与使用

纸杯分为冷饮杯、热饮杯和冰淇淋杯,用途不同,适用温度就不同。市场监管总局日前发布的纸杯选购、使用安全常识中特别提醒消费者,在购买纸杯产品时应关注纸杯的用途,按不同用途合理选购纸杯。

## 纸杯用途要分清

涂蜡杯不能用来盛装热饮,否则纸杯表面蜡层容易融化并混入食品中,影响使用安全。目前市场上的大部分纸杯为淋膜纸杯,主要是杯内单面淋膜(PE膜),杯外没有淋膜层,可用于盛装热饮,不建议用于盛装冷饮,因为盛装冷饮时容易在杯体外壁形成冷凝水,易导致纸杯软化,容易变形。

市场监管总局提醒消费者在购买纸杯产品时应关注纸杯的用途,按不同用途合理选购纸杯。



## 三无产品不要买

消费者在选购时应留心查看是否有QS标志,不要购买三无产品。纸杯产品或标签上醒目地标示:生产企业的名称、地址和联系方式、生产许可证编号等信息,如内

容标注不全,最好不要购买。对于杯体有印刷的纸杯,消费者应注意“上15下10”的原则,即杯口距杯身15毫米内、杯底距杯身10毫米内不应印刷。此外,消费者选购纸杯时还可以在荧光灯下照一照,如果呈现明显的蓝色反应,应谨慎购买。

## 不宜用纸杯来装酒

纸杯不适于盛装含有酒精类的饮品,酒精渗透性强,容易导致渗漏;也不适于盛装温度高于100℃的食品,如热油等,容易影响使用者健康。使用纸杯接热饮时,不要装的太满,以免洒漏或因为杯身挺度不足造成洒漏,导致不必要的烫伤。此外,开封的纸杯产品贮存时应及时封口,宜存放在通风干燥不易受潮的地方,且应在有效期内尽快使用。  
据《扬子晚报》

# 关于牛奶的常见误区

牛奶含有丰富的营养物质,被誉为白色血液。然而,人们关于牛奶的认知有时却存在误区。

## 误区1:空腹不能喝牛奶

空腹状态下喝牛奶,牛奶中的脂肪和乳糖可以提供能量,并不会造成蛋白质的浪费。而且,空腹喝牛奶有利于胃部健康,因为牛奶中的乳清蛋白具有抗微生物感染及控制黏膜炎症的作用。由于人的个体差异,对于那些乳糖不耐受的人而言,空腹饮用牛奶后容易出现腹胀、腹泻等不适现象。对于这一类人,建议在饮用牛奶时搭配早餐或其他食物,这样可以减少乳糖不耐受的症狀。

## 误区2:牛奶敷脸能美白

其实,牛奶并不富含特殊的美

白成分,其所含的蛋白质分子比较大,不能直接经过皮肤被吸收。牛奶敷脸的好处最多是冷湿敷本身的湿润、降温效果,可以使晒后皮肤的毛细血管收缩。另外,直接用食品做面膜容易滋生细菌,还有导致皮肤表面正常菌群失调的风险。

## 误区3:牛奶煮沸后会损失营养

网传“牛奶煮沸会使蛋白质‘烧焦’,生成糖基氨基酸,不易消化吸收,还会影响身体健康”。事实上,所谓的“蛋白质烧焦”,其实是蛋白质中的氨基酸与乳糖发生美拉德反应,“果糖基氨基酸”就是美拉德反应的产物之一。在大家的日常经验中,通常把牛奶加热到沸腾,也不会见到颜色变深、出现“焦糊味”的状况,这意味着美拉德反应发生的程度微乎其微。此外,通过正规渠道购买的牛奶,不管是巴氏鲜奶还是常

温奶,都没有必要加热到高温,不过如果消费者要加热煮沸,也不会对身体有害或者损失多少营养。

## 误区4:袋装牛奶可用微波炉加热

袋装牛奶其包装材料选用的是含有阻透性的聚合物或是含铝箔的包装材料。聚合物材料的主要成分是聚乙烯,在温度达到115℃时就会发生分解和变化,而且它不耐微波高温,所以这种包装的袋装牛奶不能放入微波炉中加热。而铝箔属金属材料微波加热会着火,所以也是绝对禁止微波炉加热的。

所以,一般的牛奶包装材料只要在100℃以下都不会产生问题,如果袋装牛奶需要带袋加热,可以用100℃以下的开水烫温奶袋,使牛奶温热。如果需要用微波炉热奶,则必须倒入微波专用容器再进行加热。  
据《科技日报》



## 实用宝典

# 买菜小技巧

葱:选葱白多的。

姜:选皮糙干,淡黄色,捏起来硬。

蒜:紫皮的,长得漂亮的,捏起来硬,蒜瓣与蒜瓣之间有明显弧度的。

冬瓜:用手指压冬瓜果肉,挑肉质致密的买。肉质松软的煮熟后会严重缩水。绒毛多、白霜多的好。

萝卜:选手拿起来重的。手感轻说明糠了,没水分了。不管哪种萝卜,以根形圆整、表皮光滑为优。皮光的往往肉细。

黄瓜:如果生吃,选比较直,大一点的。如果炒来吃,选细小的,刺多,绿瓢。“顶花”连接处粗大的黄瓜,不要选择,这种多为使用了调节剂的。

红薯:掰一个小尖尖,颜色越偏橘色越甜。外表要干净光滑,别选表皮黑色或有褐色斑点的。

韭菜:小叶子,短的,红梗。春天的韭菜最好。

苦瓜:除了要挑表皮颗粒大、果形直立的,还要外观碧绿漂亮的。

辣椒:挑硬的,梗不蔫的。

蘑菇类:不要买表面摸起来湿润的,要干燥带泥的最好。

芹菜:选叶绿、平直、根白的。叶子尖端翘起,发软发白发黄,说明老了。

茄子:紫茄子要选蒂也是紫色的,绿色蒂的难吃。头顶那儿有一白色略带淡绿色的带状环,范围越大,茄子越嫩。嫩茄子手握有黏滞感。发硬的茄子是老茄子。

山药:杆上疙瘩越多越好。炒菜吃的山药要选脆的,就是那种表皮相对光滑的。

蒜苗:要红梗的,红梗才是香蒜苗。也不要太粗太大一根的。

土豆:炒土豆丝选光滑无坑、无青头、扁圆形的。指甲盖轻轻刮一层皮,里面是黄色的就好。表面坑多的口感面一些,坑少的脆一些。  
据《成都商报》

## 教你一招

# 青椒洋葱炒鸡柳



## 材料:

鸡胸肉,洋葱,青椒,红辣椒,大葱,生姜,大蒜,盐、生抽、料酒、淀粉各适量。

## 做法:

- 1.青椒、生姜、洋葱、鸡胸肉切丝,大蒜切片,大葱切马蹄脚。
- 2.用生抽、料酒、盐、少许油和淀粉,把肉丝腌制15分钟。
- 3.锅中倒油爆香葱姜蒜,再把鸡肉倒进去翻炒至变色捞出。
- 4.青红椒,洋葱炒至断生后,把鸡肉倒进去加少许胡椒粉,盐即可出锅。晚综