



# 新冠抗体“保护期”快到了,需要再接种疫苗吗 抗体显著下降前应再次接种

“随着时间的延长,新冠中和抗体在体内的滴度的确会慢慢降低。”近日,中国科学院微生物研究所研究员戴连攀表示,想有效防止再次感染,在体内抗体显著下降前再次接种新冠疫苗是有必要的。

去年年底的新冠感染高峰已经过去4个多月,未来是否还需要接种新冠疫苗?如何有效减少再次感染?专家对此进行了科普。



## 1 新冠抗体“保护期”快到了,还用打疫苗吗

新冠病毒还会来吗?不少人近期感觉新冠病毒仿佛已经销声匿迹,并没有带来更大规模的感染。

戴连攀说,病毒传播的流行病学趋势目前难以预测。比如流感病毒,哪一年会出现疫情暴发是难以提前

预判的,但很多人每年都会接种流感疫苗,以防有可能出现的大流行和大暴发。

“新冠病毒未来也有可能会在一定时间段、一定地域范围内流行,到目前为止,这个规律并未研究清楚。”

戴连攀解释,疫苗接种是预防传染病最有效、最经济的手段。通过防患于未然,可以减少感染时带来的危害。未来的新冠疫苗接种策略,比如间隔多久接种,仍需要进一步研究后,由相关权威部门决策。

## 2 这类人群更需要再加强

“抗体水平与保护效果是正相关的,这意味着中和抗体水平越低,保护效果就会越差。反之,则越能形成保护。”戴连攀说,接种疫苗可以提高血液中的中和抗体水平,当病毒进入血液后给予阻拦。

那么,经过上次的感染,是否已经相当于打了疫苗?

“对已经打过三针疫苗又感染过新冠的人来说,相当于对免疫进行了

叠加,获得了很强的免疫力,很多研究证实了这一点。”戴连攀说,但对感染前没有接种疫苗或者未完成全程接种就被感染的人来说,体内的免疫保护能力不及前者。

一样是感染过的人,为什么免疫力会不同?

戴连攀解释,主要是体内中和抗体的覆盖面不同,三次疫苗接种、一次感染的人群,受到了原型株和奥密

克戎亚变种的叠加刺激,而一次感染的人群只受到了奥密克戎亚变种的单一刺激,前者的覆盖面广于后者。尤其当有新变种来袭时,叠加刺激还有可能覆盖新变种的未知突变,产生更好的免疫效果。

“因此,为了应对奥密克戎未来可能发生的突变,在感染前没有接种疫苗或者未完成全程接种就被感染的人群,更需要再次接种新冠疫苗。”戴连攀说。

## 3 再加强可有效预防变异株传播

免疫不仅是个体的感染问题,还可以通过形成群体免疫来影响病毒的传播、变异等方面。

“在现阶段,抗体水平还没有完全回落的时候再加强一下,不仅有益于个人,还有益于形成群体免

疫。”戴连攀说,若现在大家都进行再加强,那么即使有新的新冠病毒变异株输入进来,也会因为免疫屏障的作用而难以快速传播,无法形成感染高峰。

此外,群体免疫做好了,对全人

群中的弱势群体也无形中产生了保护。戴连攀解释,免疫屏障为易感人群(即一些因种种原因没打疫苗的人、高危人群、老年人群、特殊人群等)有效地抵御了病毒感染带来的危害。

据科技日报



## 微波炉加热适合用圆盒

有时候,用微波炉加热后的食物热度并不均匀,需要中途拿出来,翻转或搅拌一下,再次加热。

其实,热度是否均匀,除了与微波炉的加热原理、食物大小有关,还受容器形状的影响。通常情况下,方形容器的4个角落会比其他区域更快、更多地吸收热量,导致角落的食物被加热过火了,而中间区域还不够热。使用圆形容器就可以改善这种情况。

——健康时报

## 男性贪睡更易长肚子

睡眠时长对男女的影响是否有差异?一项日本研究揭示答案:男性更容易长肚子。

日本东京大学医学部研究团队发现,相比夜间平均睡6小时—7小时的参试者,睡眠时长超过8小时的参试者中,男性内脏脂肪型肥胖的患病风险增加,而女性该风险降低。研究人员表示,差异可能是因人体性激素的不同分泌状况而产生的。

——生命时报

## 边吃饭边喝水易发胖

近日,美国《食欲》杂志发表的一项研究表明,边吃饭边喝水会让人饱腹感变差,导致吃得过多。

研究中,44名成年人每周在实验室吃一次午餐,总共持续4周,且每顿只吃意大利面,分量分为400克、500克、600克及700克4种,随餐还有700克水。结果显示,参与者喝水越多,最终摄入量也会越多,具体来说,每多喝1克水,就会多吃1克食物。研究人员认为,在食物和水之间频繁切换,会削弱人对食物的满足感,从而导致摄入量增加。

——生命时报

## 午睡可稳定情绪

比起不午睡的人,午睡的人更能经受挫折,也更能控制好自己的负面情绪。

研究人员将平均年龄18岁—30岁的36名健康受试者随机分为两组:午睡组和无午睡组。在一天中,没有午睡的受试者愤怒程度显著增加,而午睡的一组则没有明显增加。在不午睡组中,每一种情绪的梯度都逐渐增加。

——生命时报



# 一吃刺激性食物嘴就疼

医生:口腔扁平苔癣不是小病,有癌变的可能



“喝了您上次给我开的药,现在好多了。太谢谢您了,帮我解决了一个大问题!”近日,在泰康同济(武汉)医院中医科诊室里,31岁的王先生向这家医院中医科副主任医师肖凤英送上锦旗,连声道谢。他没想到,仅仅喝了一个疗程的中药,就让困扰自己长达7年的口腔症状得到了很大改善。

王先生告诉记者,7年前,他在武汉市一家医院被诊断为口腔扁平苔癣,而后,他不断往

返于各大医院,尝试了许多疗法后,症状仍反复发作,经久不愈,让他痛苦不堪。

肖凤英介绍,口腔扁平苔癣是一种常见的黏膜慢性炎症性疾病,患者常在摄入刺激性食物时感到疼痛。患者的口腔黏膜有粗糙感,常表现为白色斑纹,有的像网纹,有的像树枝,有的呈环形,还有一些由细小的丘疹组成。口腔扁平苔癣可能单发,也可能多发,通常发生在口腔黏膜的多个部位,例如唇、颊、舌、牙

龈等多处。

什么原因导致了口腔扁平苔癣呢?肖凤英表示,口腔扁平苔癣的发病原因比较复杂,一是免疫遗传方面的因素,二是局部感染和刺激因素,治疗起来比较棘手。如果口腔扁平苔癣长期慢性、持续性存在,得不到有效的治疗,再加上外界的刺激,就有癌变的可能。

根据王先生的舌苔、脉象,肖凤英认为其为阴虚热盛夹瘀症型,病位在脾肾。在服用了一

个疗程的中药后,王先生的症状得到很大改善。

肖凤英提醒,预防口腔扁平苔癣,首先要保持心情愉快,避免焦虑或抑郁;其次需注意戒烟戒酒,忌吃煎炸、油腻、烧烤等食物;同时,不可过劳,不要熬夜;最后,需积极调理身体,预防各种亚健康状态,如失眠、便秘、消化不良等。如发现嘴里出现了不适症状,且超过半个月,应及时到医院就诊。

曹洋 王慧文