

不同品牌疫苗能否叠加接种?哪些人不适宜接种?接种疫苗后还会感染吗? 关于新冠疫苗的最新权威回应看这里

据新华社北京3月21日电
记者 彭韵佳 陈席元

“截至3月20日24时,全国累计报告接种7495.6万剂次。”国家卫健委新闻发言人米锋21日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,国内疫情防控总体保持良好态势,但是仍要更精准、更有效地进行防控,确保不出现规模性反弹。

不同品牌疫苗能否叠加接种?老年人、孕妇适宜接种吗?21日,多部门回应涉及新冠疫苗安全性和有效性的焦点话题。

不同品牌疫苗是否可以叠加接种?

国家卫生健康委一级巡视员贺青华表示,关于不同企业生产的疫苗是否可以叠加或替代接种的问题,仍需要更多研究。并将在研究结果出来以后,根据研究结果提出明确的政策措施。

他说,目前国内附条件上市的4款疫苗都经过政府主管部门审查批准,是安全、有效的。公众可以按照所在省区市的统一安排尽快接

种疫苗。

60岁以上老人是否可以接种疫苗?

“部分地区在充分评估后,已经开始为60岁以上身体条件比较好的老人开展接种新冠疫苗。”贺青华回答,目前,疫苗研发单位也在加快推进研发,在临床试验取得足够安全性、有效性数据以后,将大规模开展60岁以上老年人群的疫苗接种。

哪些人群不适宜接种疫苗?

贺青华介绍,目前附条件上市的4款疫苗在说明书中对接种禁忌有明确界定,不建议对疫苗所含成分过敏、血管神经性水肿、呼吸困难、患有癫痫或其他神经系统疾病、有格林巴利综合征病史的人接种新冠疫苗。

他提示,妊娠期和哺乳期的妇女也不宜接种新冠疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说,在接种后如果发现怀孕,基于目前新冠疫苗的特性和以往使用疫苗的经验,不建议采取特别的医学措施,例如终止妊娠,他建议这部分人群要做好孕期随访和

定期检查。

疫苗接种后不良反应有哪些?

“目前监测到的不良反应主要包括局部和全身反应。”王华庆介绍,局部的不良反应包括疼痛、红肿、硬结的情况,这些无须处理,会自行痊愈,全身的不良反应包括头痛、乏力、低热的情况。

他介绍,当前接到的不良反应报告为疑似不良反应,也就是说,属于怀疑和疫苗有关的反应。后续,将继续开展较为严重的不良反应调查,通过补充调查、了解接种史、疾病情况等,再由专家组做出诊断。

“不管是从临床试验研究的结果,还是紧急使用的研究结果、上市后监测的结果来看,新冠疫苗的不良反应发生情况,和既往已用的上市疫苗同类品种相比,结果类似,没有出现异常情况。”王华庆说。

接种疫苗后还会感染吗?

“总的来说,疫苗的作用是让大多数人产生保护力,建立免疫屏障,其预防重症的效果更明显。”王华庆说,从国外目前已用的疫苗

上市评估结果来看,打完疫苗之后,确实有一小部分人出现保护失败。他表示,将对失败的个别案例进行研究和调查。

疫苗生产保障情况如何?

工信部消费品工业司副司长毛俊锋介绍,目前有5款疫苗获批了附条件上市或者是批准了紧急使用,包括3款灭活疫苗,1款腺病毒载体疫苗,还有1款重组蛋白疫苗。

他表示,按照现有的生产安排来看,全年的疫苗产量完全可以满足全国人民的接种需求。

现阶段出行政策是什么?

“2021年春运已安全结束。”米锋说,当前,国内低风险地区持健康通行“绿码”,在测温正常且做好个人防护的前提下可有序出行,各地不得擅自加码。

他表示,在连续31天无本土新增确诊病例后,3月18日陕西省报告新增1例本土确诊病例。这提示,仍然要始终绷紧疫情防控这根弦。对新增散发病例,要发现一起、扑灭一起,确保不出现规模性反弹。

我国再度发现珍稀濒危植物密叶红豆杉种群



这是科研人员在西藏定日县绒辖沟发现的密叶红豆杉(2020年10月27日摄)。国家林业和草原局昆明勘察设计院最新调查结果显示,科研人员在珠穆朗玛峰国家级自然保护区发现一处大面积的珍稀濒危植物密叶红豆杉种群。这是时隔40多年,我国发现的第二处密叶红豆杉种群。(新华社发)

助力全国节能减排 新疆外送新能源电破千亿元度

新华社乌鲁木齐3月21日电

(记者杜刚 郭燕)国网新疆电力有限公司最新数据显示,我国风能和太阳能资源富集的新疆,通过4条“疆电外送”输电通道,10余年来累计向全国20省市区市输送新能源电突破1000亿度,相当于少燃烧3200万吨标煤,助力我国碳排放目标实现。

新疆电力交易中心有限公司工作人员张俊介绍,2011年,“疆电外送”中首次有了新能源电力,当年外送的新能源电仅有2.26亿度,到2020年底,这一数字已达267.6亿度。

从环保角度看,1000亿度的新能源电可减少标煤燃烧3200万吨,相当于减排二氧化碳8640万

吨、二氧化硫27.2万吨、氮氧化物23.7万吨。3200万吨标煤可换算成原煤2240万吨,按每节火车车厢载重60吨计算,需要约37.33万节火车车厢才能运输。

近年来新疆新能源发电产业稳步发展,新能源装机容量达3582.55万千瓦,居全国前列,新能源利用率也从2016年低谷时期的63%增至去年的91%。

2011年,新疆新能源电实现小规模外送。随着哈密南至郑州±800千伏、昌吉至安徽古泉±1100千伏两条特高压直流输电工程分别于2014年和2019年投运,新疆实现新能源电大规模外送,不仅盘活了风光资源助力新疆经济增长,还为全国节能减排贡献了力量。

该怎么应对“深夜里的忧伤” ——聚焦年轻人群睡眠障碍

据新华社北京3月21日电
记者 孔祥鑫 赵琬微 林苗苗

我很累,为什么睡不着觉?——每当夜幕降临,总有一些人难以入眠,其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后,还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到,睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外,“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来,随着生活节奏的加快以及经济压力的增加,睡眠中心的门诊量逐年上升。

北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说,相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出,2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时,经常失眠的人群占比增长至36.1%,其中年轻人的睡眠问题更为突出,有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡,其中不少存在入睡困难。

陆林介绍,在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到,有超过一半的年轻人主动熬夜,还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时,高中生8个小时,初中生9个小时,小学生10个小时。减少睡眠时间,其实是在透支自己的健康。”陆林说。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示,一些改善睡眠的常见方法,如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等,其实都是错误的观念。

误区一:睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者,手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌,影响昼夜节律系统,导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二:喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象,但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠,而不是深睡眠。”孙伟说,饮酒不仅不能改善睡眠,还可能不慎养成嗜酒的习惯。

误区三:提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉,需要比平时提前睡,实际上,这样做反倒容易失眠。

误区四:白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜睡不好,第二天可以多睡弥补。詹淑琴说,延迟起床时间来补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉,会打破平时形成的睡眠节律,并不利于提高睡眠质量。

误区五:打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任韩芳提示,当出现鼾声高低不均等情况时,可能存在睡眠呼吸暂停等疾病,需要加以重视。

普通人该如何正确改善睡眠呢?

孙伟提示,良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议,最佳情况是晚上10:30—11:00上床,早上5:30—6:00起床,可以根据自己情况适当调整,最重要的是作息时要相对固定,养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况,北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任郭兮恒表示,规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒,中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前,一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示,可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距,只能为改善睡眠提供参考。

兴业银行宁波分行： 担当社会责任 撑起消费者保护伞

日前,兴业银行宁波分行为市民普及金融知识,在工作中传递消保温度,有效维护消费者合法权益,赢得各界好评连连。

近年来,兴业银行宁波分行根据宁波银保监局消保工作要求,牢固树立“以客户为中心”的理念,重视消费者权益保护工作,通过改进完善产品和服务,扎实开展金融知识宣传教育,将消保工作落到实处,以实际行动践行社会责任。

一位女士用“业界良心”来评价兴业银行宁波奉化支行的服务。说这话是有原因的。去年12月,陈女士着急来网点办理汇款,该支行工作人员出于对客户负责,在询问客户转账用途过程中了解到事情原委:陈女士接到大学老班长儿子的电话,说老班长突发重病,目前

在泉州人民医院ICU抢救,家里积蓄已经耗尽,寻求父亲老友相助。

听到陈女士的说法,网点工作人员初步怀疑是诈骗,于是第一时间与泉州人民医院取得联系,经确认,泉州人民医院告知ICU没有这名病人。鉴于担心该笔转账是不法分子利用陈女士重感情而开展的电信诈骗,该支行员工将了解到的情况委婉转述给陈女士,并建议她暂停该笔转账,客户听取建议停止了交易。事后,陈女士对网点工作人员的执着善举和应变能力给予了高度认可和诚挚感谢。

实际上,类似的事常在网点上演。近年来,电信诈骗花样繁多,消费者缺乏自我保护意识。兴业银行宁波分行一方面不断加强员工反诈、识诈能力,做好厅堂巡视,及时

发现可疑问题,及时扼杀金融风险,另一方面常抓不懈外拓宣教工作:

为了提高老年人风险防范意识,该分行定期高频与各老年大学开展文化共建活动和金融宣传活动;为了宣传“校园贷”的危害,该分行持续走进当地中小学,揭示校园贷的高利贷性质;为了聚集人气扩大宣传效果,该分行还创新宣传形式,开展送电影进社区、进村活动。兴业银行宁波分行通过提升员工反诈、识诈能力,持续开展形式多样的金融知识宣教活动,加强防范非法集资、电信诈骗、存款保险等金融知识普及,提高消费者依法理性维权意识和能力,依法维护消费者合法权益,帮助客户守住“钱袋子”。

(袁晶晶 王巧艳)

兴业银行宁波分行： 有温度的金融服务 护航幸福晚年

为提升老年人金融素养,增强老年人金融风险防范意识,维护老年人的合法权益,兴业银行宁波分行根据银保监会消保工作要求,于3月15日走进白云庄社区开展了一场以“有温度的金融服务护航幸福晚年”为主题的金融宣教活动。

为了增强老年人的幸福感,本次活动的内容结合手工制作和金融宣教,形式新颖,贴近生活。兴业银行宁波分行邀请职业学校的老师手把手现场指导社区的30余名老年朋友制作陶针,整个制作过程气氛欢快。通过沉浸式体验,社区的老

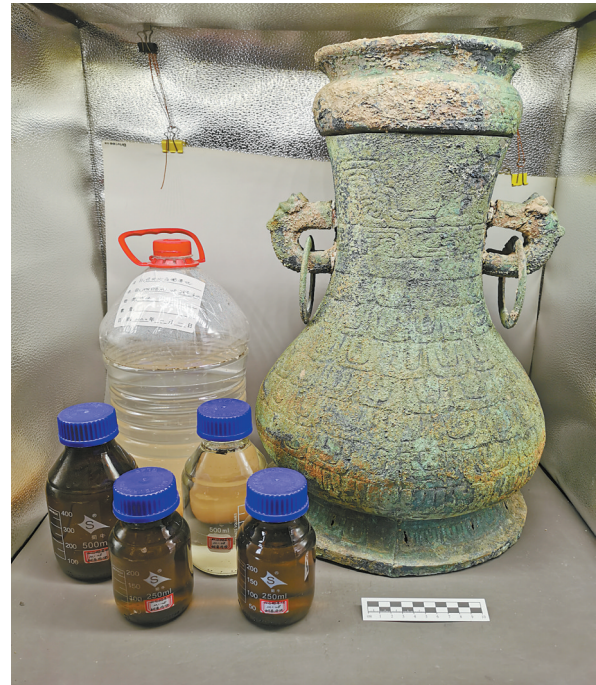
年朋友度过了一个别有意义的“3·15消费者权益保护日”。

DIY活动后,兴业银行宁波分行工作人员通过播放“金融消费者八大权益”“支付安全”“防范金融诈骗”3个主题视频和讲解“网络诈骗术多用心守好养老金”的“双百双千”系列课件等,以通俗易懂的方式向老年人进行金融宣教:根据老年群体金融需求,介绍老年人常用的金融产品相关知识;指导老年人使用手机银行和电子支付,引导老年人融入智能时代;对网络诈骗、电信诈骗、非法集资等金融风险事件和应对措施进行普

及,呼吁坚决抵制高额回报的金融诈骗诱惑,增强老年客群金融风险提示,提升老年人金融素养和风险防范能力。

兴业银行宁波分行组织的本次金融宣教活动将金融教育宣传与推动金融服务适老化相结合,践行了“有温度的金融服务护航幸福晚年”的活动目标。今后,兴业银行宁波分行将坚持传统创新相结合,保障老年人金融需求,提高老年服务便利化,优化软硬件服务品质,做好老年人金融培训,运用多渠道多种方式开展金融知识普及活动,持续提升老年人金融服务质量。

科研人员证实 北白鹅墓地铜壶内有果酒遗存



山西北白鹅墓地出土的装有液体的铜壶(资料照片)。

记者从山西省考古研究院和中国科学院大学了解到,科研人员近日对山西北白鹅墓地出土的铜壶内的液体、土壤进行了科学分析,证实铜壶内装有果酒遗存。科研人员称,这从实物上填补了中国先秦果酒研究的空白。(新华社发)

江山万里星耀阁小区交房公告

我公司开发的江山万里星耀阁小区(B地块)已具备合同约定的交房条件,定于2021年3月24日开始在星耀阁小区北侧菜场进行集中交付。请各位业主根据《星耀阁小区交房通知书》通知的具体时间及流程,准备相关资料,办理交付手续,特此公告。未尽事宜,详询营销中心。

江山万里:0574-83035777

宁波南郡置业有限公司
2021年3月22日

检修计划预告

3月29日 星期一

海曙区 秀丰村3号公变(8:30-16:00)

葑水港11#公变(8:30-15:30)

开开太空水、悬慈王家潭3号公变(9:00-16:00)

3月30日 星期二

海曙区 横街镇桃源村一带,盛家一带,5320115612波亚,5320060716欣成五金,5320261538斯耐奇金属(8:30-15:30)

城综集土港一带(8:30-16:00)

戴家村经社5320143294(13:00-15:30)

潘家套10号公变(9:00-16:00)

3月31日 星期三

海曙区 华旭5320148632,香豪莱宝5310021280,启航5310021360,华杰5318032747(8:30-16:00)

水稻营基地1号公变(9:00-17:00)

4月1日 星期四

海曙区 5310604463锦辉,城综横街26号公变(8:30-15:30)

西陆村一带、岳童村一带(8:30-16:00)

4月2日 星期五

海曙区 上王村1#公变(8:30-15:30)

百威英博(9:00-15:00)

江北区 庄桥街道童家村,长盛金属(8:30-14:30)

庄桥街道姚家村(8:30-16:30)

慈城镇始平路(8:30-16:00)

国网宁波供电公司
网址:95598.zj.sgcc.com.cn