

中意 健康月刊



八月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意成功推出第二期企业员工健康福利聚焦
在追求员工福利保险经验中，中意更懂你！

话说秋季养生

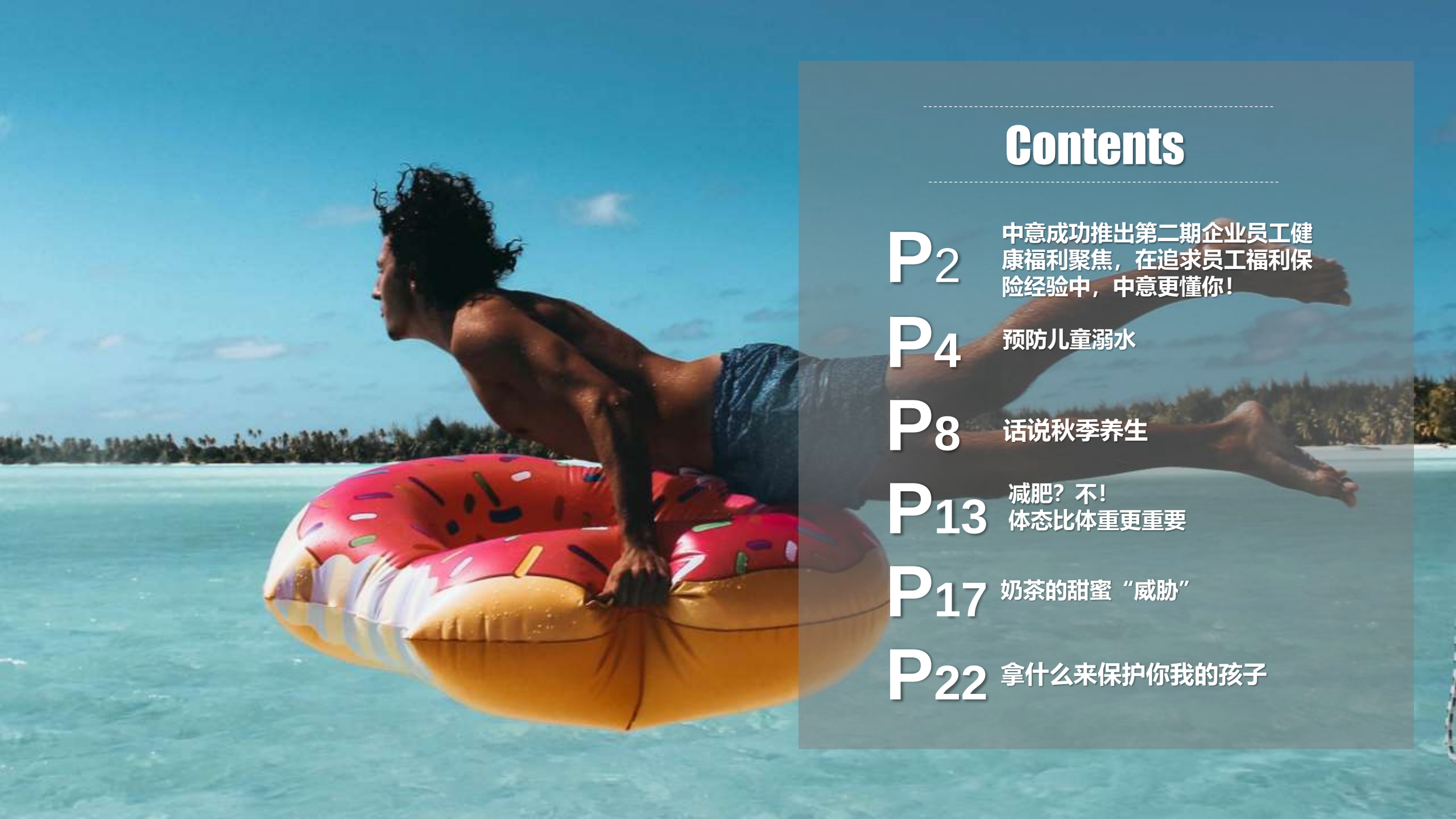
预防儿童溺水

拿什么来保护你我的孩子

减肥？不！

体态比体重更重要

奶茶的甜蜜“威胁”

A man with curly hair is lying on a large, colorful inflatable ring shaped like a donut with sprinkles. He is in the ocean, looking out towards a tropical island with palm trees under a clear blue sky. The background is a vibrant blue sea and sky.

Contents

P₂ 中意成功推出第二期企业员工健康福利聚焦，在追求员工福利保险经验中，中意更懂你！

P₄ 预防儿童溺水

P₈ 话说秋季养生

P₁₃ 减肥？不！
体态比体重更重要

P₁₇ 奶茶的甜蜜“威胁”

P₂₂ 拿什么来保护你我的孩子



中意成功推出第二期企业员工健康福利聚焦 在追求员工福利保险经验中，中意更懂你！

随着人才战越来越激烈，企业也都纷纷把目光聚焦在员工福利上，用以吸引更多的人才。调研数据显示，30%的员工直接表示商业保险福利会直接影响其在企业的去留，中意结合自身多年企业团险经验和保险大数据分析，在2016年的第一期《企业员工健康福利聚焦》以下简称“聚焦”的基础上，于2018年8月推出第二期“聚焦”

本期聚焦分从5部分展开：

第一部分：中意人寿承保企业员工健康数据

- 2012-2017年中意理赔数据显示，整体重疾出险率在0.0009到0.0015之间
- 女性重疾出险率高于总体重疾出险率及男性出险率
- 恶性肿瘤出险率最高，急性心梗其次
- 慢病索赔金额逐年增高，男性所患慢病费用高于女性近一倍

第二部分：企业健康福利的需求调研

- 员工最希望企业为员工购买的保险产品是报销型的中高端医疗保险
- 员工最希望升级的福利保障是“保障更好的医保补充医疗保险”
- 30%的员工直接表示商业保险福利会直接影响其去留
- 超过35%的用户认为养老保险是未来自己的首要退休养老资金来源

第三部分：保险公司在健康管理的探索实践

- 健康险在整个医疗健康产业链中起到重要的桥梁作用
- 美国凯撒医疗集团的医疗保险与医疗服务相统一模式已成为全球医疗典范
- 美国联合健康集团的健康保险和健康管理产业以处于业界领先地位

第四部分：中意人寿健康管理服务分享

- 实现从“被动理赔”到“全流程管理”的角色转变
- 建立健康管理生态圈
- 充分利用互联网优势，引入优质在线健康服务

第五部分：国外企业团体用户健康服务模式案例

- Teladoc远程医疗服务模式有助于直接帮助雇主和保险公司更为有效地控制费用并提高效率
- Omada Health的实践中得出结论，对高风险人群的管理和疾病预防对节省长期医疗费用是有价值的
- PHM通过帮助医疗机构精确锁定高风险人群并及时提供干预，实现最终节省医疗费用的目标

点击以下链接，下载企业员工健康福利聚焦-第二期全文：<http://www.generalichina.com/jkjj/grjj.pdf>



A vibrant, close-up photograph of two children in a swimming pool. The child in the foreground is wearing pink sunglasses and has water splashing around their face. They are holding a colorful inflatable ring with yellow, blue, and pink patterns. Another child, also wearing pink sunglasses, is visible behind them, also holding a similar inflatable ring. The water is a deep blue with white foam from the splashing.

预防儿童溺水

暑期来临，预防儿童溺水，家长应知道！

我们需要知道的事实：溺水是我国儿童的第一位致死原因。

不同年龄儿童发生溺水的地点特点：

- 1-4岁的儿童更易在脸盆、浴盆/浴缸、室内水缸发生溺水。
- 5-9岁的儿童更易在水渠、池塘、水库发生溺水。
- 10岁以上的儿童更易在池塘、江河、湖泊发生溺水。

但是，儿童溺水可以预防！

一、我们需要的有效行动：

1. 时刻有效看护

儿童溺水预防的首要行动是时刻有效看护。当你的孩子在水中时，无论是在泳池中、澡盆里，还是在开放性的水域中，不要自己看书或玩手机，因为溺水随时发生，并且溺水的过程很快。

2. 家中和家周围溺水预防：

- 家中的水盆、水缸用完后立即清空；同时，在家长用水时，让幼儿远离。
- 给幼儿洗澡后，立即清空水缸/澡盆中的水。
- 家中的马桶要清空盖好，家中/周围的水缸/水井等蓄水容器要加盖。
- 保证浴室、洗衣房门关闭，避免儿童误入。
- 如果房屋周围有开放式水域，应在院子或通向室外的房门安装护栏，以避免幼儿自行外出。

3. 泳池溺水预防：

- 确保带你的孩子去正规的泳池游泳。
- 在下水前，确保你的孩子已经掌握关于水安全的技能，并确保你的孩子已做好热身运动。
- 如果你与你的孩子一起在水中游泳，那么，你必须让你的孩子待在你一臂以内的范围里。
- 如果孩子自己下水游泳，那么，你需要时刻有效看护。
- 儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。





4.开放水域溺水预防：

- 如果你带着孩子去海滩玩水或游泳，你要做到时刻看护。
- 若多人一起到海边游泳，必须指派人员轮流看管孩子。
- 若在海中游泳，一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子身材穿着的救生衣，并扣好所有的扣带。
- 教授孩子泳池游泳和在开放水域游泳的差异，如不均匀的海浪等。
- 如果带孩子一起坐船，家长和孩子一定都要穿救生衣，并保证扣好所有的扣带。

5.教育的你孩子关于溺水预防：

- 告知你的孩子应在家长或成年监护人的看管下参加水上活动，不允许单独或与其他小伙伴一起去水边玩耍或游泳。
- 告知你的孩子哪里可以游泳：水塘，水渠、江河不可以游泳；即使有人在游泳，也不能去没有游泳管理员，非专门开设的水域游泳。
- 告知你的孩子如果发现同伴溺水了，他需要怎样做：即大声呼喊，但不要下水；可以将周围的救生圈、木棍等扔给溺水者。

6.学习心肺复苏，以备急救时用。

二、关于溺水，我们的几个误区：

1. 吹气的水上玩具、游泳圈，可以很好地保护水中的孩子。

这是错误的认知。塑料吹气的水上玩具、游泳圈不是专业用的漂浮装备，而只是一种帮助孩子暂时浮在水面的一种辅助工具，当水流发生变化，或孩子自己没有抓住时等等，孩子就会发生溺水。常发生的事故是，游泳圈在水的推动下突然翻过你孩子的头或是游泳圈突然漏气了，而引发溺水事件。所以，充气的水上玩具、游泳圈只是一种辅助工具而不是专门为救生设计的救生器材。同时，你一定要记住的是，没有任何设备可以替代成人的监护。

2. 泳池监护员可以监护好我的孩子。

泳池监护员他们的主要职责是维护整个泳池有序，游泳者可以安全地在泳池中游泳。同时，当发生意外时，他能第一时间给予救助。为此，他不会专门时时盯着看你的孩子的游泳状况。而时时有效看护水中的孩子，是你自己的第一责任。

3. 孩子发生溺水时，会拼命拍水或大喊，所以我能发现。

孩子发生溺水时，实际上不一定能拼命拍水或大喊，而很有可能是无声的，甚至可能是站着不动，或低头在水下不动的，而你可能还以为他在练习憋气。因此，只要孩子在水中，家长就要时刻看护。





话说秋季养生

立秋是阴气渐盛的时节，这个节气的到来，是在告诉我们，秋从此日立。虽然立秋时节还感受不出明显的凉爽，但此后暑热将成强弩之末，秋老虎的暑热之气，将在处暑节气后正式终结。而白露、秋分时节，寒凉将强势崛起。所以，在这个夏秋交替的关键节点上，我们应该积极顺应并调整自身的阴阳平衡状态，让外散的阳气慢慢收敛，减少过度消耗，为深秋和冬季养护阴津打下基础。



饮

琥珀琼浆饮

- 苏叶3克
- 生姜1片
- 橘皮3克
- 乌梅1颗

先将乌梅肉用刀剖开，与生姜、橘皮一同，兑入清水500ml，大火烧开转小火10分钟。

再放入苏叶，小火煎煮2分钟关火，红糖调饮。

立秋节气之后，暑热之气将慢慢消退，但湿气仍在，如果在饮食上继续贪凉，很容易发生寒湿泄泻，不利于阳气收敛。

苏叶解表散寒、行气宽中，生姜、橘皮温胃化饮，乌梅敛阳滋阴、涩肠止泻。常常饮用，可有效化解脾胃寒湿，预防初秋时节的寒湿泄泻，调和身体阴阳。

灸

解表散寒，行气温中

- 大椎，肺俞
- 命门，中脘
- 丰隆，足三里

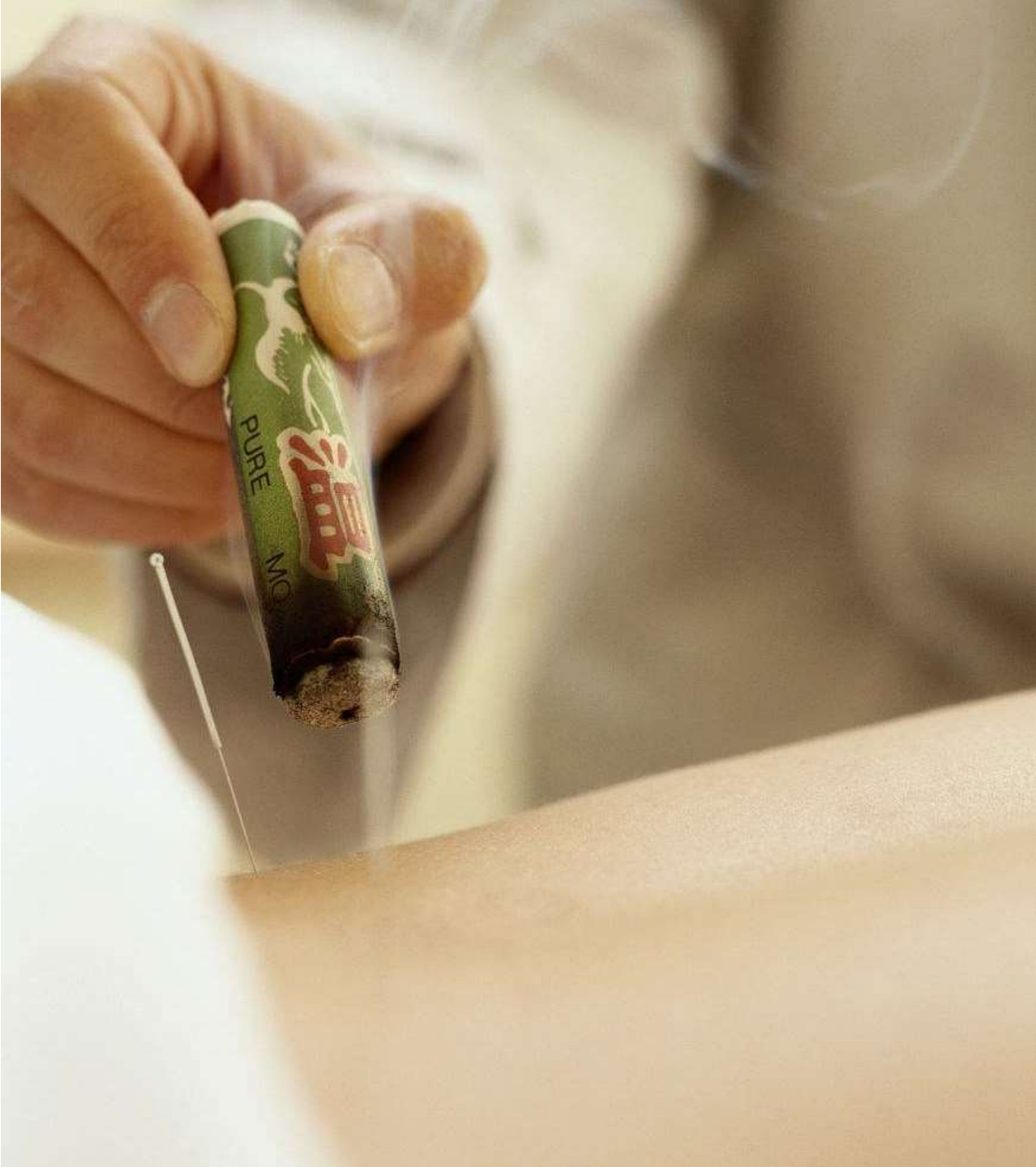
立秋过后，早晚温差逐渐明显，晨起易感受寒湿。

可于每日上午艾灸大椎、肺俞、命门各10-15分钟，解表散寒，振奋阳气。



此外，人们在饮食上依旧贪凉，但却没有意识到，气候正在从湿热慢慢向寒湿过渡，因此容易造成腹泻、脾胃虚寒，不利于阳气的敛藏。可于每日上午艾灸中脘、丰隆、足三里各10-15分钟。可温中化饮，行气化痰，有效预防秋季寒湿腹泻，同时还可补益中气，提高免疫力。

温馨提示：有高血压史的朋友，艾灸前一定要咨询专业医师。



防过敏、寒湿

过敏

- 春秋两季是过敏性疾病的高发期，预防秋季过敏性疾病，重点就是避免体内积滞生热。
- 可取生山楂3克，白萝卜5片，苏叶3克，陈皮6克，一齐水煎代茶频饮，可以消滞化痰、行气和中，有效预防积滞生热，诱发过敏。
- 在日常饮食上少吃海鲜、牛羊肉和油腻、甜食及刺激性食物。
- 可多吃水果、蔬菜、豆类制品、花生、玉米、核桃等滋润甘淡的食物。
- 生活上要有规律，睡眠充足，经常用冷水洗脸，适当做些运动。
- 这些都可以提高我们的正气，增强抗病的能力，在一定程度上改善过敏体质。

寒湿

- 俗语说“春捂秋冻”，意思是四肢和肌表可有意识耐寒，冻一冻，帮助阳气更好敛藏，但这不表示体内的脏腑也要挨冻，尤其是脾胃，应该时刻保持温暖。
- 立秋过后，气渐凉而湿气未却，暑湿逐渐向寒湿转变，所以我们在饮食上，应该尽量远离那些冰镇食物，以免加重脾胃寒湿。
- 要多吃温热的食物，帮助我们避免秋季腹泻，同时有利于补益中阳，使体内正气充足。
- 可以取上方提到的琥珀琼浆饮（苏叶、橘皮、生姜、乌梅），晨起餐后煮水喝。能温中阳，行气宽中，抵御清晨的寒湿之气。





养

增酸减辛

- 在饮食上，除了注意温度上不吃过凉的食物外。我们还应该在秋季逐渐增加酸味的摄入量，减少辛味的摄入。
- 这是因为立秋开始肺金之气渐盛，而肺金能克肝木，为防止金气过亢而伤肝气，则应该减少辛味的摄入，以酸味来补肝气。

平静乐观

- 秋季金气盛，而肝气易受克。
- 这时既应该照顾到以酸味补养肝体，又应该以辛味条畅被郁遏的肝气。
- 同时应该于晴朗的秋日，登高望远，锻炼肺活量，舒畅气机，远离悲伤的不良情绪。



减肥？不！

体态比体重更重要

颜值，已经成为这个时代的标签，人们的常态就是在变美的路上追求着。很多人疯狂追求体重上数字的减少，想要瘦一点再瘦一点，但往往忽略了体态的美感。

其实很多情况下，你的「丑」可能真不是因为胖，（看起来）腿粗，可能是因为超伸；（看起来）肚胖，可能是骨盆前倾；（看起来）没气质，更是因为各种体态问题，想要变美，体态比体重更重要。

今天来看看如何解决，那些破坏你颜值和健康的「隐形杀手」。



Q：我个人最爱的姿势是跷二郎腿，可是听说对身体不好？

A：大家要记住——长期保持任何一个姿势对身体都不会好，任何姿势！哪怕是你最舒服的睡姿，整天睡着也能睡得你腰酸背痛。长时间跷二郎腿则会让你大腿向内旋转的肌肉松弛，久而久之就变成外八字的走路姿势。

如果你长时间只翘一侧的二郎腿，更是会让左右两侧腿部的肌肉的松紧程度不均衡，有可能会演变成骨盆的倾斜、高低肩等问题。在运动时这些问题会更进一步放大。

总结一下就是，偶尔跷下二郎腿是好的，当做一种拉伸，但记住要换腿。不要把跷二郎腿变成习惯就好。

Q：作为女生不穿高跟鞋似乎不太可能，我腿粗大概也跟它有关系吧？

A：这个问题的答案是因人而异的，很多人穿高跟鞋腿变粗了，但模特们一年 365 天都穿高跟鞋，腿照样细。所以区别在于，你懂不懂穿高跟鞋。

► **鞋跟的高度要根据脚踝的灵活度来选取**

如果你的脚踝在自然状态下没办法伸直，穿 10 厘米以上的高跟鞋就容易让你身体前倾，小腿后侧的肌肉会收紧，将身体往回拉，久而久之腿就粗了。经常压脚尖可以提升脚踝灵活性，就像舞蹈演员、体操运动员、跳水运动员们一样。

► **高跟鞋的鞋跟选择**

锥形跟和细高跟的高跟鞋会让你的身体更加不稳定。如果你本身核心稳定力就比较差，那稳定身体的任务就落在了与地面距离最近的踝关节上，而控制踝关节的都是小腿肌肉，腿自然就粗了。

► **不要久站**

穿高跟鞋其实还好，但穿高跟鞋久站，腿一定会粗。要多坐下来休息，按摩下小腿肌肉。（当然，穿高跟鞋会显得腿更细，这是肯定的。一方面脚背与小腿视觉上的连贯拉长的小腿的长度；另一方面脚背伸直后小腿肌肉会缩短上提，显得脚踝的部分更细。）

Q：我长期背单肩包，高低肩很明显了怎么办？

A：最佳的答案当然是——换双肩包！

如果一定要背单肩包，那你就得好好训练背部肌肉了。很多人因为圆肩、斜方肌突起，肩膀是溜下去的，单肩包根本挂不住，就只能**依靠耸肩或者身体歪向一边来挂住包，日子久了身子自然就歪了。**

另外，**手提包也很容易引发高低肩，尤其是女生。**提包是依靠「斜方肌-肱二头肌-小臂」这样一条线的力量传导的。肱二头肌力量不足会导致斜方肌很容易累。要改变这个情况，得练肱二头肌的力量！

Q：天天说骨盆前倾都听腻歪了，咋知道我有没有啊？

A：一般来说，**孕妇、肥胖人群（特别是有啤酒肚的人）和爱穿高跟鞋的女性是盆前倾的高发人群。**骨盆前倾，又称下交叉综合症「Lower-Crossed Syndrome, LCS」，属于偏离正常体态，特别是在侧面观察时非常明显。在姿势上的表现为轻微的髋关节屈曲、轻微的膝关节屈曲、骨盆前倾、腰椎前凸增加。

你如果感觉自己肚子上没什么赘肉，腹部却还是向前顶，同时屁股向后凸，「前挺后撅」的话，可能就中招了.....

教你一个简便的检查方法：**身体平躺，双腿放平，将手放在腰部下方，如果腰部与地面的间距超过三根手指，那你可能就是骨盆前倾了。**



Q：上班久了经常肩颈酸痛、头昏脑涨，有时候背都直不起来，我该怎么拯救自己？

A：看来，你是 get 了上班族必备成就——「圆肩驼背」。可以毫不客气地说，**所有的人都有探头、圆肩和驼背的问题，只是轻重程度有所不同**；而天天坐着的上班族、学生等人群，更是绝对的重灾区。

然而你可能不知道，这个不起眼的不良姿势就是你的健康杀手。越是圆肩驼背，造成这种体态的肌肉就越过分，紧张的肌肉更加紧张、无力的肌肉更加薄弱，你的圆肩驼背也就越明显，最后这姿势就一辈子跟定你了。

想要改善的话，你就得和身体「唱反调」，**做一些动作来松解过度紧绷的肌肉，同时强化较弱的肌肉**。但不管怎么锻炼，说到底也只是起到「改善」的作用，**要想治本，一定得从改正日常坏习惯做起！**

背挺直一点吧，手机也少看点吧，毕竟对于我们大部分普通人，脸和身材本来就不能加多少分，再含胸驼背、体态不正的话，前面的路可怎么走.....



A hand holding a white cup of green tea with a red overlay on the left side.

奶茶的甜蜜

“威胁”

网红奶茶如今层出不穷，甚至还有许多奶茶店需要排队数小时，才能买到自己心仪已久的饮品。不安分的奶茶界又发生了件大事儿，上海市消保委发布了“**奶茶比较试验**”情况通报，揭开了网红奶茶届的种种“黑幕”。此次检测在上海**27家奶茶铺中，共购买了51件奶茶样品**，选择的规则主要是询问并购买每家店铺中最畅销的一种奶茶，包括一份正常甜度的和一份无糖的或者最少糖的，且均不加冰的奶茶。基本涵盖了市场上主流现制奶茶品牌的畅销商品，试验人员委托营养食品质检站，**对奶茶中的糖分、脂肪、反式脂肪酸、咖啡因等进行了检测**，真相令人大吃一惊！



真相一

普遍含有大量咖啡因含量超标数倍，却从来不提醒！

你有没有试过喝了杯奶茶，晚上怎么也睡不着觉...

检测发现，51件样品的咖啡因含量平均高达270mg/L，最高的更是达到了828mg/L。有4件样品每杯的咖啡因含量高于300mg，最高的一杯含量高达428mg。

我们来对比一下，结论会更加明显：一杯美式咖啡（中杯）的咖啡因含量仅为108mg，一罐红牛饮料中的咖啡因含量仅为50mg，也就是说，部分奶茶的咖啡因含量高到可怕，最高的一杯，**一杯奶茶 = 4杯咖啡！ = 8罐红牛！**

专家指出，咖啡因一般在咖啡、浓茶等饮料中存在，**健康成人单次摄入量不要超过200mg。孕妇和儿童等人群不宜摄入**，否则会引起类似焦虑的症状，如心悸、震颤、睡眠紊乱等。

万万没想到的是，在27家奶茶铺中，仅有1家对“孕妇过多饮用”有模糊提示，其余所有奶茶均未对奶茶含有咖啡因进行任何提示。



真相二

“无糖”真的无糖吗？

很多妹纸嘴馋又怕肥，常点“无糖”奶茶，残酷的真相要来了：检测发现，所有号称“无糖”的奶茶，经检测均发现含有糖分！在27件正常甜度奶茶中，含糖量介于每杯11克至62克之间，平均含糖量为每杯34克。

整杯含糖量（g/杯）最高的——含糖量为62g，一杯奶茶 = 14块方糖！远远超过《中国居民膳食指南2016》中规定的“每天糖的摄入量不超过50g，最好控制在25g以下”的建议。

本次比较试验购买了24件宣称为“少糖”、“低糖”、“去糖”或“无糖”的奶茶。而“无糖”也不代表真正没有糖分。20件宣称无糖的样品，竟全都有糖分测出，平均糖含量2.4g/100ml，最低也有1.2g/100ml。

虽然国家对现制饮料的无糖饮料没有现行标准，但参照预包装食品《GB28050-2011预包装食品营养标签通则》，无糖饮料糖含量应小于等于0.5g/100ml，20件样品都不符合。

真相三

没有牛奶，只有奶精！

在对蛋白质一项检测中，有19件样品的蛋白质含量明显偏低。对反式脂肪酸一项检测中，又显示明显过高。

先来科普一下，什么是反式脂肪酸：反式脂肪酸，被誉为“餐桌上的定时炸弹”，主要来源是部分氢化处理的植物油。部分氢化油具有耐高温、不易变质、存放久等优点，在蛋糕、饼干、速冻比萨饼、薯条、爆米花等食品中使用比较普遍。过多摄入反式脂肪酸可使血液胆固醇增高，从而增加心血管疾病发生的风险。

结果检测发现：**一杯奶茶，就超过三天的量了**，也就是说**蛋白质偏低和反式脂肪酸含量偏高的问题尤其突出**。对此，专家分心认为，这两项指标失衡，说明商家可能并没有用“真材实料”，牛奶的原料上很可能用了奶精之类的代替。



真相四

奶盖脂肪含量严重超标！

脂肪是奶制品中常见的成分，能带来良好的风味与口感，但过量的脂肪摄入会引发肥胖。调查显示，近六成的消费者经常会选择有奶盖的奶茶，但消费者对奶盖的脂肪含量认知并不清楚，更多的消费者为追求口感而选择奶盖，但部分消费者却不知道其实奶盖的脂肪很高。

本次比较试验测试结果显示——45件无奶盖的奶茶脂肪含量在1.1-4.4g/100mL之间，平均为2.7g/100mL；6件有奶盖的奶茶脂肪含量在5.4-7.7g/100mL之间，平均6.3g/100mL。

脂肪含量最多的一杯奶茶可提供41g的脂肪，超过成人每日推荐摄入脂肪量的2/3，而成人每日推荐摄入的脂肪小于60g。

看完脂肪含量，再来看热量...不同食物所含能量（即通常所说的食物热量，是通过对食物中碳水化合物、蛋白质、脂肪、水分、灰分、膳食纤维等参数的检测计算得出）不同，过多能量的摄入会引起代谢障碍，从而导致肥胖。

本次比较试验测试结果显示，51件样品提供的能量在510-2780kJ/杯之间，平均为1209kJ/杯。按照成人每日推荐摄入8400kJ能量计算，能量最高的一杯奶茶可提供全天所需能量的1/3。

要健康的小伙伴们，还是不要抱着侥幸心理喝无糖的奶茶了，乖乖喝白开水吧~



拿什么来保护你

我的孩子

疫苗常见问答

接种疫苗是预防控制传染病最有效的手段。疫苗的发明和预防接种是人类最伟大的公共卫生成就。疫苗接种的普及，避免了无数儿童残疾和死亡。

什么是疫苗 (Vaccine) ?

疫苗是指用各类病原微生物制作的用于预防接种的生物制品。



疫苗的分类有哪些？

1、目前,我国将疫苗分为两类,第一类疫苗和第二类疫苗。

第一类疫苗就是指政府免费向公民提供, 各个省份根据其流行病学的不同, 在执行国家免疫规划时会有相应的调整。

第二类疫苗是指由公民自费, 并且自愿接种的其他疫苗。

2、从疫苗种类划分, 疫苗分为减毒灭活疫苗, 灭活疫苗, 重组蛋白疫苗, 类毒素疫苗, 抗毒素疫苗, 亚单位疫苗, 多肽疫苗, 多糖疫苗, 载体疫苗, 类病毒颗粒, 核酸疫苗等。目前常见的有减毒活疫苗, 灭活疫苗, 重组蛋白疫苗及多糖疫苗。

3、从疫苗剂型上分为注射疫苗和口服疫苗。

为什么会有这么多分类, 该如何选择？

第一类疫苗是我国免费为公民提供的免疫接种计划、加强免疫及应急接种, 是根据某些特定传染病的疫情监测和人群免疫状况分析, 按照规定的免疫程序, 有计划、有组织地利用疫苗进行免疫接种, 以提高人群的免疫水平, 预防、控制乃至最终消灭相应传染病的目的。第二类疫苗是对计划免疫程序的补充。有效的疫苗和疫苗的计划接种, 是预防乃至消灭某些特定疾病的有效手段。

根据疫苗的特性以及人体对疫苗的免疫应答效果的不同, 针对不同的人群和不同的疾病, 在制备工艺上也有所不用, 所以会有减毒活疫苗、灭活疫苗、多糖型疫苗等种类的区别。

接种者并不需为此困扰, 所有批准上市的疫苗, 都会经过多个试验阶段和严格的检测, 在上市后仍会被定期评估和跟踪监测, 以确保其在临床使用时的安全有效。





母乳喂养的宝宝是否需要接种疫苗？

宝宝出生时,可以从母亲胎传一定种类和数量的抵抗传染病的保护性抗体,一般可持续半年,母乳中也会有部分抗体,随着宝宝月龄增长,胎传抗体逐渐减弱和消失,这时候只有通过接种疫苗产生的抗体,才能为宝宝提供牢固的免疫屏障,同时也可以通过群体免疫保护少部分因疾病不能接种或暂缓接种疫苗的其他宝宝。

生活在卫生条件较好的城市, 还需要接种疫苗么？

良好卫生条件, 并不能完全阻隔疫病的传播, 尤其是在医疗资源相对集中的城市, 因为相对流动人口大, 反而导致某些罕见的传染病会迅速出现。

宝宝在接种疫苗前家长应做哪些准备？

在宝宝出生后,家长应该就要按照疫苗的免疫程序按时带孩子去接种单位接种疫苗。接种疫苗前家长应该做好充分的准备工作, 具体包括:

- 1、带上孩子的预防接种证,以便接种单位了解儿童的既往接种信息和确定本次需要接种的疫苗和剂次;
- 2、注意孩子近几天有无发热、腹泻、咳嗽等症状,如果有以上症状或者有其他疾病,一定要告诉接种人员,让接种人员决定是否能接种疫苗;
- 3、如果孩子在前一次疫苗接种后出现了发热、过敏等反应,要告诉接种人员;
- 4、了解小孩本次需要接种的疫苗和预防的疾病;
- 5、保持接种部位皮肤清洁, 换上柔软、宽松的衣服。

在成年后, 是否还需要接种疫苗？

有些疫苗在儿童时期接种过后会持续较长时间的免疫保护, 而部分疫苗接种后产生的抗体, 会随着时间的流逝而减少, 当低于有效浓度的时候, 对机体就不再有保护力, 比如乙肝疫苗, 所以在成年后, 仍需要关注疫苗的接种和加强。

完成疫苗接种后家长应注意哪些事项？

- 受种者在接种现场观察30分钟，无任何不适后再离开接种场所；如出现预防接种异常反应，及时处理和报告；
- 服用脊灰减毒活疫苗前后半小时不能饮喂食母乳；
- 接种疫苗后要让孩子注意休息；
- 少数儿童在接种疫苗后数小时会有轻微发热、精神不振、不想吃东西、哭闹等,一般都不严重。只要好好照料，多喂些开水,很快就会恢复。个别孩子可能会有高烧、接种部位红肿、触痛、过敏反应等情况,应及时向医生咨询,必要时及时就医治疗；
- 有些疫苗接种后还会出现硬结,可局部热敷,帮助硬结吸收。

孩子可以一次接受多种疫苗吗？

同时接种几种疫苗不会对儿童的免疫系统带来不良影响。一次接种几种疫苗的一大好处是可以少去医院，从而节省时间和金钱。此外，当能够进行疫苗联合接种时（例如，白喉、百日咳和破伤风），就会减少注射次数，同时减少对儿童带来的不适。还可以采取多种措施来缓解疫苗接种时的疼痛。

我国目前的疫苗接种后的监测、评估程序还未完善，所以，不同种类疫苗接种需间隔至少2周。



点击图片收看中意微课堂：
拿什么来保护你我的孩子，
获取更多疫苗知识。





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：400 888 9888