

12月15日  
世界强化免疫日  
特别策划

# 强化免疫，筑牢“健康防线”

■ 刘 威

每年12月15日是“世界强化免疫日”，最初为消灭脊髓灰质炎（小儿麻痹症）而设立，如今已成为呼吁全球重视免疫健康和普及疫苗接种的重要日子。强化免疫是通过集中、有针对性的免疫措施，为特定人群补充或加强免疫保护，从而快速提升群体免疫水平、阻断病原体传播、预防传染病发生。简单来说，强化免疫就是通过接种疫苗、健康生活等方式，提升对特定疾病的抵抗力。

接种疫苗，是强化免疫直接有效的方式。我们可以把接种疫苗理解为给免疫系统进行“实战演习”，也就是通过接种经过特殊处理、失去或减弱毒性的病原体成分，在不引发疾病的情况下，让免疫系统提前认识“敌人”。等真正的“敌人”来袭时，免疫系统就能迅速反应、精准防御。

对部队官兵来说，接种疫苗不仅可以预防传染病，还有助于保障部队战斗力。部队人员集体生活、执行任务环境复杂，传染病传播风险高。官兵根据实际情况接种疫苗，能够快速构建群体免疫屏障，最大限度减少非战斗减员，确保各项任务顺利执行。不同岗位、执行不同任务的战友，免疫防护重点也不一样，应根据实际情况科学评估，精准免疫。

**新兵入营筑牢基础免疫。**新战友对各种传染病的抵抗能力各不相同，加上新训期间人员高度集中，容易受到传染病威胁。新战友入伍后要接种的疫苗有4种：乙肝疫苗、麻腮风联合疫苗、水痘疫苗和流感疫苗。接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染安全有效的方法。麻腮风联合疫苗可预防麻疹、腮腺炎、风疹这3种高传染性呼吸道疾病，避免聚集性疫情。接种水痘和流感疫苗，能减少水痘和流感引发的聚集性发病。

**常态训练强化伤口防护。**官兵在日常训练中难免遇到皮肤破损的情况，



茅文宽绘

如训练中手掌不慎擦伤、维护装备时不小心被划伤等，都可能为厌氧的破伤风杆菌打开入侵的“大门”。一旦感染，其毒素会攻击神经系统，导致肌肉痉挛，甚至危及生命。接种破伤风疫苗，可以有效预防破伤风感染。

**执行任务提前强化免疫。**官兵赴境外执行维和等任务时，会面临一定的健康风险。出发前，必须严格遵照相关规定完成疫苗接种。例如，前往非洲、南美洲等部分国家，要接种黄热病疫苗；前往卫生条件相对较差的地区，应接种甲肝疫苗、霍乱疫苗，并根据停留时间、活动性质，评估是否接种伤寒疫苗。此外，若需前往特定高风险区域执行任务，如霍乱灾区、森林脑炎自然疫源地、流行性出血热高发区或蚊媒疾病流行区，则要根据目的地疫情特点，提前接种相应疫苗，实现精准防护。

**特殊地域落实专项防护。**长期驻守在自然环境特殊、医疗条件有限地区

的战友，需针对当地的自然疫源性疾病进行强化免疫。例如，我国一些地区的旱獭和鼠类会传播鼠疫和肾综合征出血热病毒。驻守在这些地区的官兵，需要评估是否需要接种鼠疫疫苗和肾综合征出血热疫苗。

**医护人员防止职业暴露。**医护人员因职业需要常接触患者的血液、体液、乙肝病毒的感染风险显著高于普通人群。建议医护人员定期监测乙肝抗体水平，必要时加强接种乙肝疫苗。后勤防疫部门中，从事野生动物管理、检疫，或参与病媒生物监测、控制的专业人员，应依据具体工作内容与风险评估结果，确定是否需要接种狂犬病疫苗、肾综合征出血热疫苗和炭疽疫苗等，以防范可能的职业暴露。

**特殊群体实施精准关怀。**女性战友要重视人乳头瘤病毒（HPV）疫苗的接种。HPV疫苗能够有效预防由高危型HPV病毒感染引起的宫颈癌及其他

相关疾病。目前，HPV疫苗已被纳入国家免疫规划。随着年龄增长，人体免疫系统功能会出现生理性衰退。建议离退休人员在医生指导下接种肺炎球菌多糖疫苗和带状疱疹疫苗。这两种疫苗能显著降低老年人罹患肺炎、脑膜炎等侵袭性肺炎球菌性疾病的风险以及带状疱疹的发生率，提升晚年生活质量。

我们上边提过，接种疫苗相当于为身体的免疫系统进行了一次针对病原体的“演习”。然而，一支强大的军队，不仅需要演习，还需要日常充足的粮草补充和持之以恒的训练。同样，增强免疫系统的防御能力，除了加强疫苗接种外，还要从日常的“吃”和“练”入手，筑牢免疫系统的基础防线。

**均衡营养。**免疫系统健康运转离不开充足的营养补充。建议大家将营养补充融入到日常饮食习惯中，确保每日摄入足量的鱼肉、禽肉等优质蛋白，富含维生素C、维生素D等微量元素的果蔬以及谷物。同时，避免过多摄入高糖、高脂食物。

**科学运动。**运动可以改善血液循环，使免疫细胞更快速、顺畅地抵达发生感染的“战场”。而且长期、规律的中等强度有氧运动，例如5公里慢跑、游泳、球类运动等，可以显著提升免疫细胞的活性和数量。需要注意的是，过度训练会暂时抑制免疫功能。因此，战友们在训练时要循序渐进、持之以恒，同时把有氧运动和力量训练结合起来。

守护好自己的免疫防线，不仅是对自己的健康负责，还有助于保障部队整体战斗力。希望战友们提升免疫认知，主动配合部队的免疫规划，按时接种疫苗。同时，做好自身健康管理，将科学的免疫防护融入日常养成中，锻造强健体魄，为各项任务的圆满完成提供坚实的健康保障。

## 健康链接

“免疫力越强越好”“进补可以增强免疫力”……大家关注免疫力时，可能会不自觉地陷入一些认知误区，不仅干扰免疫系统，还可能引发不必要的健康风险。在此，我们介绍几个常见的认知误区，帮助大家用科学的视角看待免疫力。

**误区一：身体好就不用接种疫苗。**疫苗不是为体质者准备的，健康人也可能被流感病毒、肺炎球菌等病原体感染。接种疫苗不仅可以保护自己，还能构建群体免疫屏障，保护那些因医学原因无法接种的人群。

**误区二：免疫力越强越好。**免疫系统需要的是精准与平衡，而非单纯的“强大”。当免疫系统过度活跃时，会失去区分“敌我”的能力，转而攻击人体自身的正常组织和细胞，从而引发自身免疫性疾病。

## 走出对免疫力的认知误区

■ 刘 雄

疫性疾病。此外，过强的免疫反应面对外来有害物质（如花粉、尘螨）时，也可能反应过度，导致严重过敏，甚至引发过敏性休克。

**误区三：生病了说明免疫力差。**偶尔生病，并不等同于免疫力低下，反而可能是免疫系统正常工作、不断“练兵”和成熟的标志。每次接触新的病原体，身体都会启动一场防御战，可能表现为生病，但康复后，免疫系统便获得了针对该病原体的长期记忆和防御能力，下

次遇到时能更迅速、有效地清除它。

**误区四：接种疫苗会得对应的病。**灭活疫苗不含活病毒，不会让人得病；减毒活疫苗用的是弱化后的病毒，极少数人可能出现轻微反应，但远比自然感染安全，不会引发严重疾病。

**误区五：多吃维生素就可以增强免疫力。**维生素确实是免疫系统正常运作所需的营养素，但它的作用更接近于帮助免疫系统“维持基础运作”，而非“无限增强战力”。过量摄入某些维生素，不仅

无法被身体利用，反而可能在体内蓄积，引发中毒反应，增加肝肾负担，干扰其他营养素的吸收与代谢，从而危害健康。

**误区六：疫苗里有汞、铅，不安全。**疫苗中可能含微量铝盐（增强免疫反应）或防腐剂，但含量都严格控制在安全范围内，且经过了全球数十亿人次接种的长期验证。这些成分的风险远低于疾病本身，担心安全而拒绝接种疫苗，反而会让自己暴露在更大的风险中。



联勤保障部队第908医院定期组织专家医疗队开展“联勤军医老区行”活动，为革命老区群众进行健康义诊，普及防病和保健知识。图为骨科专家为当地群众解答疑问。  
龚正文摄

## 健康讲座

“多出门晒晒太阳”，是我们常挂在嘴边的话。晒太阳，是公认的简便易行的“健康处方”。《黄帝内经》中提到“人以天地之气生，四时之法成”，说明人体生命活动与自然规律息息相关。太阳作为天地间阳气的主要来源，可以对人体起到滋养作用。中医认为晒太阳可以对人体进行整体调节，是顺应“天人相应”理念的简易养生之道。

**晒太阳可以补阳固本。**中医将阳气比作“人体的太阳”，认为阳气是维持生命活动的动力，能够温煦脏腑，抵御外邪。但很多不健康的生活方式，如长期伏案、长时间待在空调房中，熬夜、过多摄入生冷食物等，可能耗损阳气，甚至引发一系列“阳气不足”的症状，如精神总是萎靡不振、脾胃虚弱、畏寒乏力、腰膝酸软等。而晒太阳是直接、经济实用的“补阳”方式。阳光的温煦之气可渗透肌表，沿经络直达脏腑，从而激活全身阳气，推动气血运行。

**晒太阳可以温通经络。**经络是气血运行的通道。我们常说“通则不痛，痛则不通”，若经络不通，气血便会瘀滞，进而引发疼痛、麻木、脏腑功能失调等问题。比如秋冬季节，有的人会出现颈肩腰腿痛的症状，这在中医上称为“寒痹”，多是寒邪凝滞经络所致，此时适度晒晒太阳，可驱散寒邪、疏通经络，从而有效缓解关节、肌肉僵硬和疼痛的症状。

**晒太阳可以调神解郁。**长期情绪低落（如抑郁、烦躁），多与体内“阴寒内盛”“阳气不足”相关。晒太阳可直接温补人体阳气，驱散体内阴寒之邪，使心情得以濡养，情绪更舒畅。而且，阳光的温暖属性还可间接疏解肝气，促进全身气血流通，改善因肝气郁结引发的烦躁、焦虑、低落等不良情绪。

**晒太阳看似简单，但也需贴合“天时”。**不同季节、不同时段的阳光，蕴藏着不一样的“能量密码”。春季上午9~10点晒太阳，有助于人体阳气升发。夏季阳光炽热，应避开正午强光。秋季下午3~4点的阳光柔和且有暖意，适合“日光浴”。冬季宜在中午晒太阳，能补阳散寒，预防感冒。战友们可结合晒太阳的黄金时段，并根据实际情况，安排室外训练和活动时间。

晒太阳还要选对部位。中医认为，人体的后背、头顶、手心是“阳气汇聚之处”，重点晒这些部位，可使补阳效果翻倍。后背有督脉（“阳脉之海”）和膀胱经，晒后背能直接温补督脉阳气，疏通经络，缓解后背酸痛、畏寒怕冷等症状；头顶有百会穴，是“诸阳之会”，适度晒头顶能滋补心神、提升阳气，但要避免长时间直射；手心有劳宫穴，晒手心能

促进气血循环，改善手脚冰凉症状，尤其适合秋冬季节。大家在晒太阳时要尽量避免直射面部和眼睛。面部皮肤易被晒伤；长时间太阳直射眼睛，会耗伤肝阴，导致头晕、眼干症状。

晒太阳时还要注意以下几点：忌空腹晒太阳。空腹时气血不足，晒太阳易耗伤气血，导致头晕乏力。忌晒后立即洗冷水澡。晒后皮肤毛孔张开，立即用冷水洗澡，寒湿易侵入体内。一般建议30分钟后用温水洗澡。忌长时间暴晒。过度晒太阳会伤津耗阴，导致皮肤晒伤、口干舌燥，尤其在夏季易引发中暑。

晒太阳是简单的“顺天养阳”之法，它无需复杂工具，也无需花费金钱，只需我们走出室内，拥抱阳光，便能补阳、通经、祛湿、调气血。建议大家常常走进阳光里，借助这“天然补阳法”，激活内在能量，守护身心健康。

（作者单位：解放军总医院第二医学中心）



适度晒太阳，  
有益健康。

姜 晨 绘

联勤保障部队第908医院提升卫勤保障能力——

## “急救课堂”淬炼战伤救治硬功

■ 林 兵 本报记者 孙兴维

## 医学资讯

“在地方医院轮训了2个月，我接触到大量、复杂的临床病例，深入学习了危重创伤患者的诊疗处置，进一步强化了专业实操能力。”近日，到地方医院参训归来的联勤保障部队第908医院军医熊继深有感触地说。

今年以来，联勤保障部队第908医院打破军队医院传统培养模式，选派医院战创伤外科、急诊重症医学等战时急需专业医护人员，赴当地大型三甲医院创伤急救中心开展专项进修轮训。本次轮训主要采取“导师带教+跟班见习”模式，参训人员全程参与急诊抢救、重症监护、多学科会诊等医疗环节，并通过手术上台、病例讨论等方式进行强化训练，积累在复杂创伤处理、罕见病诊疗等方面的经验。

据了解，此次军地医疗合作还建立了“联训联保”机制。培训期间，军队医护人员在吸收地方先进经验的同时，也向地方医院分享野战救护、批量伤员处置等方面的做法，实现优势互补。下一步，该医院将认真总结培训经验，不断完善军地医疗融合培训模式，为战场救治储备更多优质保障力量。

# 中医眼里的“天然补阳法”

晒 太 阳 |

人员在一些疑难、复杂伤病方面的诊疗经验不足，而地方大型医院接诊量大、病种较为齐全、医疗技术更新快，医护人员到地方医院轮训，可以有效借助地方医疗资源，积累丰富的临床经验，提升救治水平。而且，在这种模式下，医护人员还可以将学习到的先进技术和管理理念应用到部队战创伤训练实践中，从而有效提升卫勤保障能力。军医刘继春介绍，他在轮训期间参与救治了一例复杂的多发性创伤患者，通过参与该病例的救治，他系统掌握了相关高级外科手术技术，既拓展了视野，也为未来战创伤救治积累了经验。

据了解，此次军地医疗合作还建立了“联训联保”机制。培训期间，军队医护人员在吸收地方先进经验的同时，也向地方医院分享野战救护、批量伤员处置等方面的做法，实现优势互补。下一步，该医院将认真总结培训经验，不断完善军地医疗融合培训模式，为战场救治储备更多优质保障力量。