

别被这些谣言 拦住你打疫苗的脚步

辟谣

◎ 实习记者 于紫月

自今年伊始,国内有关新冠疫苗的接种工作就有序铺开。官方数据显示,截至4月12日,31

个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团累计报告接种新冠疫苗1.7亿余剂次。

疫苗接种工作有条不紊进行之时,网上却传出不少有关新冠疫苗的传言:打完新冠疫苗就能摘口罩、过敏体质不能打新冠疫苗、打新冠疫苗后就会发烧、脸肿……这些说法不知您信了几个?

打完新冠疫苗就能摘口罩?

真相:仍需做好佩戴口罩等防护措施

口罩是预防新冠病毒传播的一大“功臣”。近日有传言称,接种新冠疫苗后就可以摘下口罩,“鸟尽弓藏”了。这是真的吗?

对此,中国疾病预防控制中心副主任冯子健在国务院联防联控机制新闻发布会上给出了否定答案。

冯子健表示,现在有两方面问题需要考虑:一方面目前全球疫情仍未彻底平息;另一方面我国疫苗接种率仍较低,离较高的人群免疫保护水平还有很大距离。基于此,来自高流行地区的人员入境或者

其物品入境,仍有可能导致国内新冠病毒传播。

再者,相关专家表示,任何疫苗的保护率都并非百分之百,新冠疫苗也是如此。所以,即便接种了疫苗,感染病毒的风险大大降低,但也不是完全没有感染的可能。疫情还未彻底平息,公众不可掉以轻心。

“在我国人群新冠疫苗接种率达到较高水平前,广大群众仍要加强防护意识,养成良好的个人卫生习惯。无论是否接种疫苗,在人群聚集的室内或封闭的场所,都要继续佩戴口罩,并遵循各地具体的防控措施要求。”冯子健说。

新冠病毒会变异,疫苗打了也无用?

真相:疫苗不白打,可建立基础免疫屏障

“现在的疫苗只是针对当下流行的新冠病毒,病毒变异后疫苗就没用了。”4月9日科技日报记者随机采访的一位北京市民如是说。近来,持这种观点的民众不在少数,很多人都有此看法。那么,新冠病毒变异后,疫苗真就白打了?

对此,中国疾病预防控制中心研究员、世界卫生组织疫苗研发委员会顾问邵一鸣曾在接受媒体采访时明确表示:新冠疫苗不会白打。

邵一鸣表示,在新冠病毒变异株面前,新冠疫苗诱导的中和抗体水平可能会有所下降,即疫苗的保护效力可能会下降。不过只要接种了,疫苗就会为接种者构建针对新冠病毒的基础免疫力。即便病毒变异株逃脱疫苗防护屏障的能力变强

了,仍可补打新的变异株疫苗作为一剂加强针。如此一来,加强针就可在已有免疫基础上,快速激发出人体应对变异株病毒的免疫保护力。

另据媒体报道,巴西圣保罗州布坦坦研究所近日公布的一份研究报告显示,中国与巴西合作研发的克尔来福新冠疫苗能够有效对抗在巴西、英国及南非出现的变异新冠病毒。研究人员从已接种疫苗的志愿者体内提取血清,将其与变异病毒一同置入培养基,结果显示血清中的抗体能够有效对抗变异病毒。

此外,根据世界卫生组织最新发布的信息,从全球对新冠病毒变异的监测情况看,尚无证据证明在病毒变异株面前,现有新冠病毒疫苗会失效。

接种新冠疫苗后就会发烧、脸肿?

真相:不良反应发生率较低

“1.7亿”的接种剂次看似很多,但实际上由于我国人口基数大,国内疫苗接种率远低于英美等国,而新冠疫苗接种率只有达到70%到80%时才能产生群体免疫。

显然,我国疫苗接种剂次远远不够,更何况“1.7亿”中还包含了单人接种多剂次的情形。可见部分民众在是否接种的问题上,仍然犹豫,其主要原因之一是担心出现不良反应。一些网友留言表示,接种新冠疫苗后就会发烧、脸肿,但事实果真如此吗?

中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆曾在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,新冠疫苗对人体来说是一个外来的抗原。考虑到新冠疫苗自身的特性及个体差异,接种疫苗后可能会出现一些不良反应,但总的发生率相对较低。

换言之,并非任何人接种新冠疫苗后都会出现不良反应,只有少部分人会出现不适症状。

那么接种新冠疫苗后,常见的不良反应有哪些?日前,科技日报记者在社区接种时签署了《接



视觉中国供图

种新冠病毒灭活疫苗知情同意书》,其上明确指出,接种该疫苗后发生的局部不良反应以接种部位疼痛为主,还包括局部瘙痒、肿胀、硬结和红晕等,全身不良反应以疲劳、乏力为主,还包括发热、肌肉痛、头痛、咳嗽、腹泻、恶心、厌食和过敏等。

完成接种后,接种者要在接种现场留观30分钟,没有异常才可以离开。现场工作人员会告知接种者接种新冠病毒疫苗的常见不良反应、注意事项等信息,接种者回家后如出现发烧不退或持续不适,应向接种点报告并及时就医。

过敏体质不能打疫苗?

真相:一般的过敏不属于疫苗接种禁忌

3月29日,国家卫健委官网发布了《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》(以下简称《接种指南》),列出了5类疫苗接种的禁忌情形,其中两类都与过敏反应有关。因此坊间有传言称,有过敏体质的人不能打新冠疫苗,这是真的吗?

对此,中国疾病预防控制中心免疫规划中心副主任安志杰表示,对一般的过敏,比如过敏性鼻炎、花粉过敏等,因为和新冠疫苗成分没有直接的关系,不在接种禁忌范畴内。

还有一些人对青霉素等抗生素过敏,这些人

可以接种新冠疫苗吗?对此,安志杰指出,目前新冠病毒疫苗成分里不含抗生素,因此抗生素过敏也不是接种禁忌。

值得注意的是,《接种指南》指出的两类与过敏相关的疫苗接种禁忌人群包括:对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者;既往发生过疫苗严重过敏反应者,如急性过敏反应、血管神经性水肿等。

一言以蔽之,对此有顾虑的人首先要分清自己过敏的类型,并咨询专业医师的接种建议。

不同品牌疫苗替打无效?

真相:暂无研究数据,特殊情况可替打

目前,我国有4种新冠疫苗获批附条件上市,其中3种是灭活疫苗,需接种2剂次;1种是腺病毒载体疫苗,仅需接种1剂次。还有1种重组蛋白疫苗获批紧急使用,需接种3剂次。对于需要多剂次接种的疫苗,有传言称不同品牌的疫苗替打无效。事实真是如此吗?

此前,国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华曾表示,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,仍需更多研究。相关部门将在研究结果出来后,根据研究结果提出明确的政

策措施。

随后《接种指南》发布,给出了更为明确的答案:现阶段建议用同一品牌的疫苗产品完成接种。如遇疫苗无法继续供应、受种者异地接种等特殊情况下,无法用同一个疫苗产品完成接种时,可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种。

“目前,国内附条件上市的新冠疫苗都经过政府主管部门审查批准,是安全、有效的。公众可以按照所在地区的统一安排,尽快接种疫苗。”贺青华说。

觉得算命准? 那是巴纳姆效应在戏弄你

心理话

◎ 祝杰

“我们真的缘分已尽?”
“还要多久,才能等来我的白月光?”
“现在是不是分手的好时机?”
……

当遭遇上述感情问题,一些90后选择向线上“算命先生”求助。

近期一项网络调查显示,近80%的被调查者有过算命行为,其中九成是90后,他们曾在互联网

平台上算过命,且多数是求算爱情运。

都说算命是迷信、糟粕,可为何追赶时尚潮流的90后却对它情有独钟?

思维惯性善于证实而非证伪

要想理解算命,就不得不提到巴纳姆效应。该效应是指,人们很容易相信一段笼统的、对人格的描述,觉得它准确揭示了自己的性格特征,即使该描述很空洞。

举例来说,当算命先生得知你的生辰八字后,煞有介事地说:“你最近人际关系出问题了吧?”如果你没细琢磨,听了这句话后,很容易发出“太准了”的感慨。可冷静一想,谁又会没有一点人际关系方面的困扰呢?由此可见,算命用语的开放性,极大地拓宽了它的解释空间,从而使巴纳姆效应极易被激活。

此外,人类认知存在证实偏差,这也为算命先生提供了“帮助”。该偏差是指,当人们接受了某观点后,在日常生活中,就会刻意选择支持该观点的信息,忽视或忘记与之相反的信息。

当算命软件告诉一个热恋中的女人:今年你的感情会面临考验,这个女人很可能就会不断回忆能证实该观点的事件,比如“昨天约会时,男朋友好像没有把注意力放在自己身上”等。通过给这类事件贴上“面临考验”的标签,以此证明算命结果的正确性。

由于证实偏差的存在,如果这个女人最终和伴侣分手了,会倾向于将其解释成:果然算命是准的,我就是过不了今年这个坎儿。如果顺利度过

了这一年,她也不会怀疑算命结果,而将会其理解为:还好提前算命了,让她今年躲过一劫。

由此可见,若想证实一个观点,人们总能找出各种理由。这也就解释了为何总有人被算命先生忽悠,因为人类的思维惯性就是善于证实而非证伪。

证实偏差从思维延伸至行为

更有意思的是,证实偏差还可能从思维延伸至行为。

著名心理学家汉斯·艾森克为研究占星学的有效性,曾招募了1000名孩子作为调查对象,对他们进行人格测评。这些孩子基本不知道性格和星座的对应关系,最终问卷调查结果显示,他们的人格特质与星座没有任何关联。但如果将对象换为对占星学有了解的成年人,结果则让人大吃一惊:调查对象越熟知占星学知识,他们的问卷结果与其所属星座性格特征的吻合程度就越高。相反,如果调查对象对占星学没太多了解,其与相关星座性格特征的吻合程度就越低。

该研究揭示了算命“准”的另一种可能性,那就是——当人们给自己贴上了特定标签后,就可能向这个标签“靠拢”,发展出对应的性格特征,经年累月最终让自己真成为了符合这个标签特征的人。

过分依赖算命有逃避责任之嫌

现实生活中,大多数人尝试算命,顶多是为了在朋友圈里晒个图,以消遣娱乐为主。不过,也有

一群年轻人,他们算命并非出于玩乐,而是真心把未来赌在算命上,希望借此帮他们在考学、求职、婚恋等人生重大议题上作决定,这又该如何理解呢?

岸见一郎是畅销书《被讨厌的勇气》的作者,他认为“其实决定本身不难,难的是做出决定后要承担相应的责任,想到这一层时,人们确实会感到犹豫。”举例来说,当你力排众议,选择与所爱之人私奔。这当然是件浪漫的事,但对当事人来说,这个决定也蕴含着相当大的风险。存在主义心理学认为,自由与责任相伴,选择必定带来后果,而既然是自己做出的选择,那就要独自承担选择的后果。万一某天这段恋情出了问题,当事人就得扛下所有,难以责怪任何人。想到这份沉重,很多人在面临重大抉择时,就会变得犹犹豫豫。

从这个角度出发,过分依赖算命来做决定,很可能是回避责任的体现。精神分析学家弗洛伊德认为,随着社会化大生产的发展,现代人有了更多选择的自由,但这也加重了人们的忧虑和不安感。这一点在婚恋问题上体现得格外明显。传统社会的婚姻固不自由,但相对稳定,毕竟那时结婚的主要动机,是为了传宗接代或维护家族利益;而今天爱情成了很多人结婚的理由,这让个体尊严得到了极大尊重,但由于主观意愿更具摇摆性,就使得分手风险也随之增加。

面对这些挑战,个体难免会感到迷茫或无助,若无法合理疏解这份焦虑,就容易委身于算命,以逃避选择。

(作者系国家三级心理咨询师)



视觉中国供图