

起居有度 顺时而眠

“阳不入阴，故目不瞑”——《黄帝内经》对失眠的这句古老诠释，穿越两千余年时光，至今仍叩问着无数现代人失眠的夜晚。深夜十一点半，城市的喧嚣渐渐退去，许多人的卧室里却仍亮着一方手机屏幕。指尖不停滑动，直播间里热闹依旧，短视频一刷便是深夜，“再看五分钟就睡”的想法仿佛成了熬夜的心理安慰剂。等到放下手机，往往已经凌晨了。躺下之后，屏幕里的声光仍萦绕在脑海中，辗转反侧，难以入眠；到清晨，就又昏昏沉沉投入新一天的奔波。这种困扰许多现代人的睡眠问题，在中医古籍中称为“不寐”。耐人寻味的是，两千多年前的《黄帝内经》早已将睡眠背后的养生之道阐述得颇为透彻，而现代科学研究，又为这些古老智慧提供了新的注解。

《灵枢·口问》有言：“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣。”意思是说，睡眠的本质在于人体阳气按时回归阴分：白天阳气行于体表，人保持清醒；入夜后阳气收敛归阴，人便安然入眠。倘若阳气持续浮于外而无法入阴，便会出现“阳不入阴，故目不瞑”的状况，即难以入睡。有趣的是，这一古老理论与现代睡眠科学的核心——昼夜节律机制高度契合。现代研究发现，人体生物钟主要由下丘脑的视交叉上核控制，它通过视网膜感知外界光线变化，进而调节松果体分泌褪黑素。褪黑素作为“睡眠激素”，在夜间黑暗环境下分泌增加，促使人体入睡；而在光线尤其是蓝光刺激下，其分泌会被显著抑制。可以说，古人所说的“阳气入阴”，与现代医学描述的“褪黑素节律启动”，在时间与机制上遥相呼应。

顺着这一思路看现代人的生活方式，问题便清晰起来。《黄帝内经》强调“日出而作，日落而息”，这与现代光生物学的发现不谋而合。研究显示，睡前使用电子设备两小时，可使褪黑素分泌明显减少，而LED设备发出的短波蓝光对褪黑素的抑制效应最强。有实验对比发现，睡前使用平板电脑与阅读纸质书相比，褪黑素上升水平被抑制超过一半，峰值推迟约三个小时。这意味着，夜间刷手机不仅让人难以入睡，还会推迟生物钟，形成“身体疲惫却无法入睡”。以中医视角观之，这正是人为延宕阳气归阴、扰动节律的典型表现。

如果说光线是从外部阻断了阳气归阴的通路，那么饮食失宜则是从内部埋下了隐患。《素问》中“胃不和则卧不安”的论断，在现代研究中同样得到印证：夜间进食，尤其是高糖高脂食物，可能扰乱生物钟，影响睡眠与觉醒的周期；睡前过饱使消化系统持续工作，导致睡眠变浅、易醒。这与中医“饮食积滞、胃气失和则夜卧不宁”的认识一脉相承。除此之外，情绪因素也不容忽视。古人认为“思虑过重，心神浮动”是失眠的重要原因，现代睡眠医学则证实，焦虑和压力是导致失眠的核心心理因素：压力激活下丘脑—垂体—肾上腺轴，使皮质醇分泌节律紊乱，不仅令人难以入睡，还会降低深睡眠比例，而睡眠不足反过来又会加重焦虑，形成恶性循环，恰如古人所言“心神不安则寐不安”。

值得欣慰的是，改善睡眠不必要立刻依赖药物，日常生活中注重调养，帮助身体调和阴阳，良好的睡眠便可水到渠成。首先是作息顺应昼夜。古人讲究“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，现代科学同样强调规律作息对稳定生物钟的意义。尽量在23点前就寝，此时正值子时，是休养肝胆的黄金时段；早晨按时起床，避免赖床补觉；白天多接受阳光照射，既充足阳光，也有助于夜间褪黑素的正常分泌。与此同时，还应管理好夜间光照，也就是睡前一小时远离手机、电脑等电子设备，如需夜间用光，可选择暖色弱光，并保持卧室黑暗、安静。

晚餐同样需要用心安排。晚饭以七分饱为宜，少食油腻、甜辣之物，睡前三小时内最好不进食；平日易于心烦多梦者，晚间须远离浓茶与咖啡；睡前不宜大量饮水，以免夜间频起，中断睡眠。而要让心神真正安定下来，还需学会放下。睡前不妨做几组缓慢的深呼吸，将白日的烦恼暂且搁置；平日也应学会疏导情绪，避免长期郁闷不舒。必要时，可尝试正念冥想等已被证实有助于改善失眠的放松训练。

此外，还有几个简易方法，居家也可尝试。日常可按揉手腕处的神门穴与脚踝内侧的三阴交，每处轻柔按揉两三分钟，以微有酸胀为宜。睡前以温水泡脚也是简便易行之法，现代观点认为，温和的温热刺激可促进足部血液循环，帮助核心体温下降，而核心体温降低正是触发睡眠启动的关键生理信号之一，这与中医“引阳气下行”的说法异曲同工。

当然，需要提醒的是，以上方法属于日常保健范畴。若长期遭受严重失眠困扰，仅靠生活调理收效有限，应及时就医，切莫一味硬扛，现代医学拥有认知行为疗法、药物治疗等有效手段，可提供更具针对性的帮助。

回望千年，《黄帝内经》以“阳气”“阴气”的哲学语言，揭示了睡眠与自然节律同步的本质；环视当下，现代科学以“褪黑素”“生物钟”的实证研究，描绘了光、情绪、饮食影响睡眠的深层机制。两者表述各异，却殊途同归，共同指向一个朴素而深刻的道理：良好的睡眠，源于对自然规律的敬畏与顺应。愿每一位在深夜里辗转的朋友，都能循此智慧，调顺阴阳，重获一夜安眠。



寒暑平分处 肺脾共养时

“燕将明日去，秋向此时分。”9月23日，当太阳行至黄经180度时，迎来二十四节气中的第十六个节气——秋分。此时节，残暑渐远，新凉日深。长空如洗，秋水澄明。蟹肥菊黄，菱角满塘。田野里银棉金稻，山野间柿红栗香，大地捧出沉甸甸的馈赠，把一年的辛劳写成满仓的喜悦。

昼夜均分，寒暑相平

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分这天，太阳几乎直射赤道，全球昼夜等长。此后，太阳直射点逐渐南移，北半球白昼渐短，黑夜渐长，天气由凉转寒；南半球则相反。我国幅员辽阔，南北入秋深浅不同，华南可能暑热未消，华西等地常有秋雨绵绵，但总体秋高气爽，昼夜温差加大，晨昏凉意已十分明显。

“春种一粒粟，秋收万颗子。”秋分前后，我国多地进入秋收、秋耕、秋种的大忙时节。南方部分地区晚稻正灌浆结实，长江流域、黄河流域及新疆等棉区棉田吐絮；东北、华北等地大豆摇铃，花生、玉米陆续成熟收获；北方冬小麦进入适播期，田畴间犁铧翻土，播下来年第一粒麦种。自2018年起，秋分日又设为中国农民丰收节。稻浪金黄、瓜果满园，广袤大地以最丰盛的色彩，回应一季辛劳。

秋分之时，天高云淡，令人诗兴大发。谢逸以“金气秋分，风清露冷秋期半。凉蟾光满，桂子飘香远”，点出月圆桂香的清冷空气；元稹笔下“云散飘飏影，雷收振怒声”，云散雷收，天地归于静肃，自有一派澄明安宁；杜甫客居夔州，一句“秋分客尚在，竹露夕微微”，旅居未归、竹露微凉，漂泊惆怅尽在其中；贾岛静夜会友，“漏钟仍夜浅，时节欲秋分”，写出秋夜清静、泉声入耳的闲适况味。诗人们或感时，或怀人，把秋分的清寒与丰盈，写得余韵悠长。

秋分前后，各地食俗不一，多兼具时令风味与养生巧思。桂花应秋而开，可入蜜、蒸糕、酿酒、制桂花鸭，桂花辛温芳香，有助暖胃醒脾。“秋风起，蟹脚痒”，秋分前后，蟹黄和蟹膏日渐饱满，“九月团脐十月尖”，不少地方迎来吃蟹时节。不过，螃蟹性寒，食用时可搭配姜醋、紫苏等，以温制寒、以香化腥。在岭南地区，有“吃秋菜”的习俗，“秋菜”是一种野苋菜，和鱼片同煮，做成“秋汤”，民谚说“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康”，有祈求家宅安宁、身体健康的寓意。

“秋分时节，养生原则可概括为‘养收、润燥、补肺’。”首都医科大学附属北京中医医院消化疾病诊疗中心副主任医师王思玉介绍，此时宜养阴润肺、兼顾温中。肺为娇脏，喜润恶燥，秋燥最易伤肺，但秋分后燥邪已带寒，寒凉之品易伤及脾胃，宜以温润为主。同时，秋分后寒气渐增，人体腠理逐渐闭合，肺气虚弱者易受风邪侵袭，应注意益气固表、增强卫外功能。此外，秋主“收”，人体阳气渐向内敛，情志上易生“悲秋”之感，宜收敛心神、宁心安神，并早睡早起，以静养收。



清补平和，益气养阴

秋分时节，暑退凉生，阴气渐盛，燥与寒交织，肺脾易受侵袭，不少人会出现出口干、咽干、皮肤干等不适。王思玉提醒，此时饮食宜润燥养肺、平补脾胃，山药党参猪肺汤甘温平补，尤宜益气养阴。这道汤整体清补平和，润而不腻，在岭南地区尤为盛行，是民间秋季调理肺气的常用汤品。

作为这道汤的主要食材，猪肺性平味甘，入肺经，能补肺虚、止咳喘，是中医“以脏补脏”的典型运用。山药性平味甘，归脾、肺、肾经，能补脾养胃、生津益肺、补肾涩精，特点是补而不滞、不寒不燥、滋而不腻。党参性平味甘，归肺、脾经，擅长补中益气、健脾益肺，补气之力比较平和，尤其适合长期调补。汤中可加入蜜枣或生姜：蜜枣性温味甘，能补中益气、养血安神；生姜性温味辛，能温中散寒、化痰止咳，还能减轻猪肺的腥味。这些食材一起煲，平、温、甘、润相互配合——猪肺直接补肺，山药通过健脾来益肺，党参益气固表，蜜枣和生姜调和脾胃、帮助运化，达到肺脾同补、气阴兼顾、补中有通的效果，润而不寒、温而不燥，不伤正气。

哪些人适合喝这道汤？

王思玉介绍，以下几类人群尤其适宜：肺气虚弱者，表现为气短乏力、说话声音低、咳嗽无力、平时怕风、容易感冒；脾肺两虚者，表现为食欲不振、腹胀便溏，同时伴有咳嗽气短；气虚、卫表不固者，表现为自汗怕风、易患过敏性鼻炎或感冒。

“这道汤的配伍并非一成不变，要满足不同体质的需要，须适当增减调换食材。”王思玉提醒，以下几类人要慎用：感冒初期、表证还没有解除的人，不宜滋补；湿热内盛，表现为舌苔

黄腻、口苦口黏、大便黏滞不爽的人；实热便秘者，因为山药有收涩作用，不宜单独大量服用；阴虚火旺者，表现为五心烦热、盗汗、舌红少苔。此外，体质偏虚寒、畏寒肢冷、大便溏稀的人，可以加生姜5—7片，或加桂枝3克来温通阳气；体质偏阴虚燥咳、干咳少痰、咽干口燥的人，可以加百合15克、南杏仁10克，增强润肺止咳的作用；气虚自汗明显的人，可以加黄芪20克、白术12克、防风6克，这相当于合用了玉屏风散的意思，增强益气固表的效果；脾虚湿盛、食欲差、腹胀、舌苔白腻的人，可以加茯苓15克、陈皮6克来健脾化湿，并减少蜜枣用量，以免助湿。

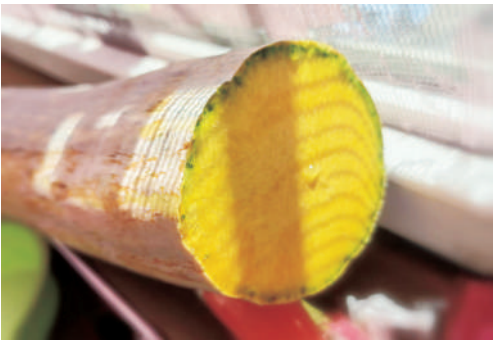
润燥补虚，顺时而食

“山药党参猪肺汤，讲究‘润、补、清、和’。”王思玉介绍，选材上，猪肺要挑新鲜、色泽淡红、质地有弹性、表面不黏手的，暗红发黏或有异味者不宜；山药以河南焦作所产的怀山药为佳，条长质坚、粉性足，削皮后白净少黑点；党参以条粗壮、质柔润、断面黄白、嚼之回甜者为上；蜜枣选肉厚核小、无虫蛀的，既能调和药香，又能补益脾胃。

预处理同样不能马虎。猪肺要彻底清洗，可将猪肺气管对准水龙头反复灌水冲洗，挤出血水泡沫，直到血沫排尽、肺叶转白，再切小块，入无油锅中炒，炒至水汽收干、表面微黄，去其腥腥，也让汤色清亮不浊。山药去皮切滚刀块，浸淡盐水防氧化；党参洗净切段；蜜枣冲去浮尘。若用干山药，提前温水泡软，但鲜品更清润。

备好料，便可开火。砂锅瓦煲为佳，一次性加足热水，放入猪肺、党参、蜜枣，大火煮沸后撇净浮沫，转小火加盖慢煲约1小时，再下山药，继续炖30至40分钟。盐要出锅前再放，早放易使蛋白质收紧，鲜味不易释出。小火久炖，山药中的多糖、党参中的皂苷等有效成分慢慢溶出；火候足则汤味醇厚，补肺健脾之力方显。

如果买不到猪肺，可用猪瘦肉或排骨替代，补肺之力稍逊，仍能益气健脾；若无党参，可用黄芪15克代替，黄芪长于补气固表，但益气生津之力不及党参，汤方功效略有变化；如果想更省事，可做山药党参瘦肉汤，瘦肉半斤、山药30克、党参15克同炖，功效相近，补肺之力稍弱。



“秋分食养，重在顺时，润燥与补虚并行，家常汤羹就是良方。”秋分时节，王思玉还推荐了两种应季食材——荸荠和南瓜。

荸荠，又称马蹄，秋分前后陆续上市，素有“地下雪梨”的美誉。其性寒味甘，归肺、胃经，能清热生津、润肺化痰，尤宜秋燥引起的口干咽干、干咳少痰、心烦口渴。生食清脆甘甜，熟食则可煮汤、煮粥、炒菜，润燥而不滋腻。需注意的是，荸荠性偏寒凉，脾胃虚寒者不宜多食，煮熟后食用更为温和。

南瓜，性温味甘，入脾、胃二经，能补中益气。南瓜富含果胶，有助于保护胃黏膜。秋分后天气转凉，一碗南瓜粥细腻顺滑，暖胃又暖心。

警惕这些因素正在“伤害”你的心脏

9月29日是世界心脏日，心脏作为人体最“勤勉”的器官，每天跳动约10万次，为全身输送血液与氧气，但它也容易被不良生活习惯“拖累”。

常见心脏疾病分哪几类

心脏疾病并非“单一病症”，而是涵盖心脏结构、血管、节律等多方面的疾病统称，常见类型主要有以下4类：

冠心病(冠状动脉疾病)：最常见的心脏疾病，因冠状动脉粥样硬化，导致血管狭窄或堵塞，心脏供血不足。

心律失常：心脏跳动的频率或节律异常，分为“心跳过快”“心跳过慢”和“心跳不规则”。

心脏结构疾病：包括先天性心脏病和后天性心脏病。这类疾病会导致心脏瓣膜损伤、心室扩大等问题，影响心脏的“泵血功能”，长期可能引发心力衰竭。

心力衰竭(心衰)：各类心脏疾病的“终末阶段”，因心脏收缩或舒张功能下降，无法满足身体供血需求。

哪些因素会正在“伤害”你的心脏

无论是哪种心脏疾病，其发生都与“可控风险”和“不可控风险”密切相关，其中可控风险占比超70%，是预防的关键：



可控风险
高血压、高血糖、高血脂(“三高”)会直接损伤血管和心脏；
吸烟会破坏血管内皮，增加血栓风险；

过量饮酒会加重心脏负荷，诱发心律失常；
肥胖、缺乏运动则会让心脏长期处于“超负荷工作”状态；
长期焦虑、熬夜会导致血压骤升，加速心脏病变。
不可控风险
年龄(50岁以上人群风险显著升高)；
性别(男性发病率高于女性，女性绝经后风险上升)；
家族遗传史(直系亲属患心血管疾病，本人风险增加2—3倍)。



护心不难 做好这四件事

医务人员建议，从4个方面着手，可有效保护心脏。

健康饮食：在日常饮食中，应确保摄入充足的水果和蔬菜，多选择未加工的谷物、瘦肉、鱼和豆类，同时一定要限制盐、糖和脂肪的摄入。饮酒也要适量，越少越好。

经常活动身体：每天有规律地进行至少30分钟身体活动，有助于保持心血管健康。

避免使用烟草：一旦停止使用烟草制品，心脏病发作和中风的风险就会立即开始下降，并且在一年后下降至原风险的一半。

检查并控制心血管疾病总体风险：要主动了解自己的血压、血脂以及血糖水平，出现问题及时干预。

护心无小事，控好“三高”、戒烟限酒、规律运动、健康饮食，一个都不能少。突发胸痛胸闷，立即拨打120，及时就医。

突发心脏不适怎么办

立即拨打急救电话

心脏突发不适，请第一时间拨打120。不要让患者自行前往医院，一旦途中病情加重或发生猝死，则无法及时应对。

所在地的专业急救人员能现场评估、初步处理、稳定病情，并通过绿色通道直接送往有能力救治的医院，远比自驾就医更安全、更快速。

安抚患者，保持静止

让患者立即停止一切活动，以最舒适的姿势(通常是半卧位)安静休息，减少任何不必要的搬动。

如有医嘱药物，立即使用

如果患者既往确诊心绞痛，且医生开过硝酸甘油处方，在血压不低的情况下，可立即舌下含服1片(0.5mg)。5分钟后若疼痛未缓解，可再含服1片，最多不超过3片。

若含服后出现头晕、血压下降明显，应立即停用。

此外，请准备好患者的关键医疗信息，密切观察患者情况。如果出现意识丧失、呼吸停止，立即进行心肺复苏。并与120保持沟通畅通，随时报告病情变化。

被家养的猫、狗抓咬伤，需要打狂犬病疫苗吗

9月28日，是世界狂犬病日。狂犬病是由狂犬病毒(弹状病毒科丽沙病毒属)引起的一种以侵犯中枢神经系统为主的急性人畜共患传染病，目前尚无有效治疗手段。一般情况下，人会在发病后10天内死于呼吸或循环衰竭。

2007年，我国报告狂犬病病例3300例，随着狂犬病综合防控措施实施，病例数持续下降，至2023年已降至122例。尽管2024、2025年病例出现小幅波动回升(2024年167例、2025年247例)，但发病总规模仍远远低于早年水平。

狂犬病一旦发病，病死率几乎100%，但通过及时规范的预防可以避免患病。因此，掌握正确的狂犬病预防知识非常重要。

应该了解哪些常识

问题1：狂犬病是怎么传染给人的？
日常生活中，人可通过以下与患病动物接触的情形感染狂犬病：
被动物抓伤、咬伤；
与动物共食、用嘴喂食等使动物唾液接触口腔黏膜的过度亲密行为；
让动物舔舐未愈合的伤口、黏膜；
宰杀染病动物(尤其是手上有未愈合的伤口时)。

问题2：狂犬病的潜伏期有多久？
狂犬病的潜伏期一般为1—3个月，一周以内或者1年以上的病例罕见。网上流传的“狂犬病能潜伏十几年”的说法没有科学依据。

问题3：狂犬病有哪些症状？
特异性表现：

狂躁型：大部分病人都是狂躁型；高度兴奋、恐水、怕风、阵发性咽肌痉挛、流涎、吐沫、多汗、心率加快、血压增高等。
麻痹型：有时候会被诊断为病毒性脑炎，没有典型的恐水、怕风、畏光、怕声、大量流涎、痉挛等表现，以四肢无力、麻痹为常见症状。麻痹多开始于肢体被咬处，后呈放射状向四周蔓延，部分或全部肌肉瘫痪，咽喉肌、声带麻痹而失音。

问题4：什么是狂犬病暴露？怎么分级？
狂犬病暴露是指被狂犬、疑似狂犬或者不能确定是否患有狂犬病的宿主动物咬伤、抓伤、舔舐黏膜或者破损皮肤处，或者开放性伤口、黏膜直接接触可能含有狂犬病病毒的唾液或者组织。

根据接触方式和暴露程度，狂犬病暴露分为三级：

皮肤没有破损，或者完好的皮肤被舔舐，为Ⅰ级暴露；
裸露的皮肤被轻咬，无明显出血的轻微抓伤、擦伤，或有一点轻微血印的，为Ⅱ级暴露；
单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤，有明显出血；或破损皮肤被舔舐，开放性伤口、黏膜被唾液或组织污染为Ⅲ级暴露。此外，直接接触蝙蝠也是Ⅲ级暴露。

问题5：针对不同风险等级的狂犬病暴露，如何进行规范处置？

Ⅰ级暴露一般无感染风险，清洗暴露部位即可，无需进行医学处置。

Ⅱ级暴露者存在轻度感染风险，应处置伤口并接种狂犬病疫苗。确认为Ⅱ级暴露且严重免疫功能低下者，或者Ⅱ级暴露者其伤口位于头面部且不能确定致伤动物健康状况时，按照Ⅲ级暴露者处置。

Ⅲ级暴露者应及时处置伤口、根据既往疫苗免疫史评估是否需要使用狂犬病被动免疫制剂，按照程序接种狂犬病疫苗。

问题6：被猫狗抓伤、咬伤后如何处理伤口？
用肥皂水和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟；

冲洗后用稀碘伏或其他具有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂涂擦伤口；

根据伤口污染或感染情况，合理使用抗生素，减少狂犬病病毒以外的其他感染。

问题7：被自家养的猫、狗抓伤、咬伤需要打狂犬疫苗吗？

首先要明确，猫、狗不会“凭空”患上狂犬病，和人类一样，它们必须先被处于发病期(传染期)的动物抓伤、咬伤，病毒通过唾液进入伤口才会被感染。

另外，狂犬病毒不会长期潜伏在动物体内。猫、狗一旦感染狂犬病毒，潜伏期通常为1—3个月，发病后会在10天内死亡。

如何综合评估风险

主人不能仅凭主观判断宠物健康就放弃处置，可结合下面3个条件，综合评估风险：

它接种过狂犬病疫苗吗？

连续两年在正规机构完成接种狂犬病疫苗的宠物，患病概率极低。

它有感染狂犬病的风险吗？

针对猫：如果是自家养的猫，能确定半年内猫没有出门、没有接触过其他动物，则几乎没有感染狂犬病毒的可能。

针对狗：如果每次外出，狗全程在主人视线范围内，确定没有与其他可疑动物接触，也没有感染狂犬病毒的机会。

事发时，它的状态正常吗？

猫狗伤人时，如果精神状态正常，仅为玩耍过程中无意误伤，风险相对较低，但仍要结合前两项条件综合判断。

问题8：不能确定宠物有没有感染狂犬病风险，怎么办？

首先，要及时、正确地处理伤口(参考问题6)，并到医院接种疫苗。

接下来，可以通过“10日观察法”持续关注宠物。如果10天后宠物仍然完全健康，就可以完全排除风险，可终止后续疫苗接种。

问题9：被流浪动物抓伤、咬伤可以使用“10日观察法”吗？

不行！“10日观察法”仅限于家养动物，并且伤人动物需有2次明确记载的有效狂犬病疫苗接种史。另外，“10日观察法”并不等同于观察10天后决定是否接种 vaccine，它是判断伤人动物是否携带狂犬病毒的参考依据，用来评估被咬者后续是否可以终止接种，同时也可打消被咬者的顾虑。

被流浪动物抓伤、咬伤，要第一时间处理伤口并及时接种疫苗。

问题10：被咬伤后超过24小时才去打疫苗，还有效果吗？

有效。“24小时内接种才有效”是谣言。

狂犬病暴露后处置是一个抢时间的过程，因此越早接种越好，但只要未发病，及时全程接种疫苗依然有保护作用。

问题11：接种疫苗后又被流浪动物咬了，该怎么办？

再次暴露发生在免疫接种过程中，应继续按照原有免疫程序完成剩余剂次的接种；

全程接种后3个月内再次暴露者一般不需要加强接种；

全程接种后3个月及以上再次暴露者，应于当天、3天后各加强接种1剂次狂犬病疫苗。

另外，每次被抓伤咬伤都需要规范处理伤口，还需要正确预防破伤风。

问题12：孕妇可以接种狂犬病疫苗吗？

研究显示，孕妇接种狂犬病疫苗是安全的，不会对胎儿造成不良影响。哺乳期妇女接种狂犬病疫苗后可以正常哺乳。

来源：人民网、央视网等

敬告读者

因国庆节放假公休，本报10月2、3、5、6、7日休刊，10月8日正常出版。休刊期间，朔州日报微信公众号将及时发布重要新闻。

声 明

张春晨(身份证号:140602199402188518)不慎将驾驶证丢失，档案编号：140600958857，现声明作废。

李政志(身份证号:140202196412244514)不慎将朔州市应县城关镇兴华里3栋4排8号的国有土地证丢失，土地证编号：应国有(92)字第01010447号，现声明作废。

杨仙兰(身份证号:140624195304071527)不慎将农村土地承包经营权证书丢失，地块位置：朔州市怀仁市何家堡乡中街村，登记簿代码：140624100220000128J，现声明作废。