



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



小满时节如何养生防病？

国家卫生健康委回应关切

□新华社记者 李恒 董瑞丰

5月21日小满节气。小满时节天气渐热，湿度增大，如何科学应对季节变化带来的健康问题？针对呼吸道感染有哪些防控建议？20日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，就相关问题进行解答。

预防呼吸道传染病，应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势，但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议，预防呼吸道传染病，在日常生活中要保持良好个人卫生习惯，勤洗手，多通风。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息，养成健康生活方式，增强身体免疫力。

在疫苗接种方面，安志杰表示，低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群，建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。他特别提示，百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传

病，主要通过呼吸道飞沫传播，各年龄均可发病，没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治，安志杰介绍，结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病，可分为肺结核和肺外结核，其中肺结核占90%以上，主要通过空气传播，人群普遍易感。要尽早发现结核病患者，患者确诊后要严格遵医嘱服药，定期复查；针对新发现的肺结核患者的密切接触人群，开展结核病排查；适龄儿童应尽早接种卡介苗，同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生，可护阳气、调睡眠

小满时节，民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾胃，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群，可以适当食用养阴润燥食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、

银耳汤等，兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示，对于脾胃虚寒的人群，要注意保护脾胃阳气，多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物；进食海鲜等寒凉食物时，可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性，保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水，起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为，平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议，保持规律作息，每天尽量保持在同一时间就寝与起床，不要熬夜；睡眠环境尽量安静、遮光等；尽量放松身心，避免睡前过饱或者过饥。

科学减重，做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调，将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平，是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食，定时定量；养成每餐吃七分饱的习惯，避免暴饮暴食和情绪化进食；保证粗粮、全谷物比例；细

嚼慢咽，避免进食过快；吃动平衡，如某一餐进食偏多，可增加运动或下一餐减少进食量，来维持能量平衡。此外，对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况，他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间，不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法，于康表示，长期空腹易引发报复性进食，甚至出现低血糖反应；“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断，甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面，北京儿童医院主任医师吴迪认为，如果刻意少吃，蛋白质等各种营养素摄入不足，会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质，大量新鲜蔬菜，适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动，6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动，幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

（新华社北京5月20日电）

夏天用防晒霜要避免三个误区

随着气温的一步步攀升，阳光愈发炽热，外出防晒刻不容缓。长时间的紫外线照射会导致皮肤出现提早衰老、色斑等现象，甚至引发严重的皮肤病。所以，一到夏天防晒霜是许多爱美女士的必备之品。但使用防晒霜也有许多讲究，需避开以下常见的三个误区。

误区一：防晒喷雾剂更方便

其实，使用防晒喷雾剂往往用量不足，需反复喷涂至液体滴落并抹匀，否则防护力会大打折扣。

误区二：阴天不用涂防晒霜

阴天虽然见不到太阳，但紫外线依然可以穿透云层，对人体皮肤造成伤害，所以阴天外出仍需做好防晒保护。

误区三：防晒霜涂得越厚越好

有些人认为，防晒霜涂得越厚防晒效果越好。其实，这种观念并不完全正确，虽然防晒霜的涂抹量确实需要达到一定的标准才能确保防晒效果，但并非涂得

越厚就越好。

一般来说，防晒霜的涂抹量应该以每平方米2毫克为宜，这相当于一元硬币大小的防晒霜量，可用于涂抹整个面部。如果涂抹过厚，不仅可能导致肌肤油腻不适，还可能影响肌肤的正常呼吸和代谢。更重要的是，涂抹过厚的防晒霜并不一定能够提高防晒效果，因为防晒霜的防晒效果主要取决于其防晒成分和配方，而非涂抹的厚度。

需要注意的是，防晒霜并不是万能的，它虽然可以有效地防止紫外线对肌肤的伤害，但并不能完全阻挡紫外线的穿透。因此，在阳光强烈的时候，还需要采取其他防晒措施，比如戴太阳帽和太阳镜、打遮阳伞、穿长袖衣服等。

（据《家庭医生报》）

