



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



# 寒露已至，养生防病正当时

## ——国家卫生健康委详解秋冬季健康管理要点

□新华社记者 李恒

寒露已至，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险？10月9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，邀请专家进行解答。

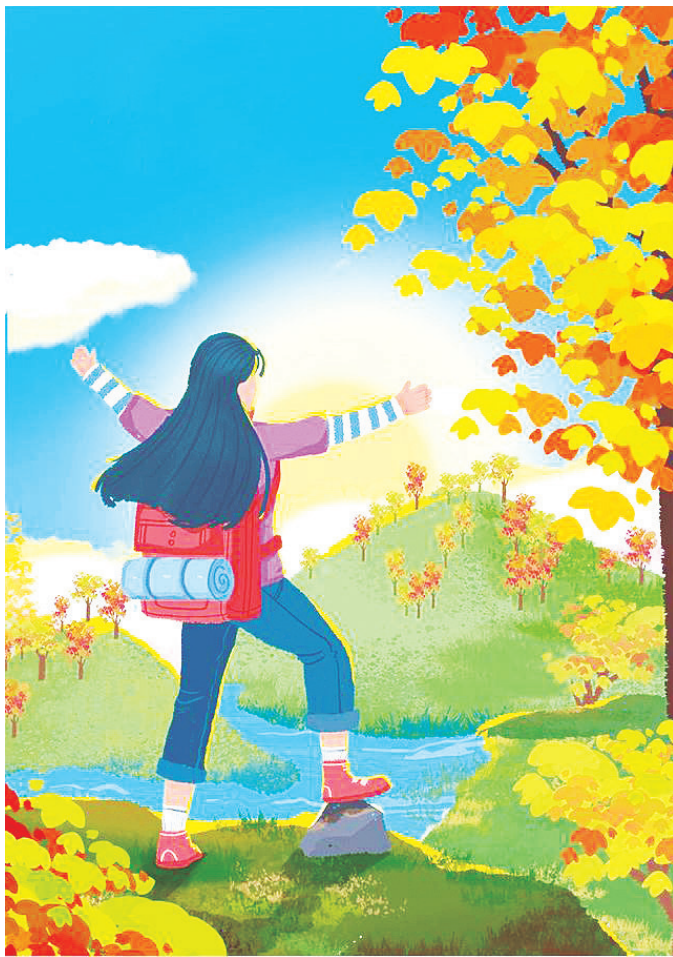
### 顺应节气，中医养生重在辨证施养

寒露时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示，“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段，并非适合所有人群，若操作不当，也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期，以及有出血倾向或皮肤易过敏者，不宜‘刷经络’；‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材，老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。

“养生保健应辨证施养、



登高赏红叶

新华社发(元六六作)

顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

### 情绪波动莫轻视，心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现

心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示，秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动，多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言，这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出，判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手：一是持续时间，如过度担忧、紧张不安等情况持续半年以上，或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周，需引起重视；二是严重程度，若已明显影响正常学习、工作或社交，需专业干预。

专家特别提醒，少数重症性精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药、定期复诊，患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。

为帮助公众及时调节情绪，岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”，即先立刻停下手里的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视，积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮，随意自我贴标签。”岳伟华说。

### 相关疾病需警惕，科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议，哮喘患者要注意防寒保暖，避免冷空气刺激呼吸道，保持室内空气湿润，避免接触季节性过敏原，坚持规律用药，切勿自行停药或减量，季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛、突然用力等危险行为。

(新华社北京10月9日电)

### ·健康说·

## 长假后，如何调整饮食

国庆、中秋假期，不少人品尝各种美食，肠胃“超载”。节后如何调整饮食，给胃肠“减负”？记者采访了陆军军医大学第一附属医院（西南医院）消化科副主任医师陈静。

规律进食，三餐定时定量。调整生物钟，坚持吃早餐，尽量不吃宵夜，每餐八分饱。改变餐后立即吃水果、零食的习惯，可以在10时、15时吃少许坚果、低糖分的水果、酸奶，这样既能减少每顿进食的负荷，又能满足人体的多样化需求。

均衡搭配，保证膳食平衡。膳食种类要包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。主食

中可增加适量粗粮，增加膳食纤维的摄入。还可用豆制品替代部分动物类蛋白，以禽鱼虾等白肉替代猪牛羊等红肉。

科学减肥，避免误区。长假后，有些人抗拒进食并大量运动，但往往很难达到效果，还可能变成“易胖体质”。以水果代替正餐也不可取，有些水果热量较高，如榴莲、菠萝蜜、香蕉等；橘子、山楂等水果不宜空腹食用，会引起胃胀胃痛等不良反应。

如何科学减肥？专家给出以下小技巧：

餐前适度“打底”。饭前可以吃半根黄瓜或者喝一碗清汤垫垫肚子，先占去

一部分胃容量，这样既能减少在饭桌上摄入的热量，也能平稳血糖。

改变进食顺序。先吃蔬菜，再吃荤菜。在荤菜选择上，吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉；多吃蔬菜，尤其以深色绿叶蔬菜为主；少吃精细米面，优选粗杂粮。

放慢进食速度。细嚼慢咽，可避免摄入过多食物。

总的来说，健康饮食有助于减轻体重、调节血糖、促进脂质代谢。建议坚持少油、少盐、少糖，清淡饮食、多食蔬菜、吃到八分饱的基本原则，避免吃过冷、过硬、过糙、过辛辣的食物。

(据《人民日报》)

## 新研究：超加工食品摄入过量会提升体内炎症水平

美国一项最新研究显示，过量食用超加工食品会显著提升体内炎症水平，且在老年人、吸烟者和肥胖人群中更为明显。科研人员警告说，超加工食品可能会增加癌症和其他慢性疾病风险，并呼吁出台更严格的健康政策。

超加工食品，是指经过工业化处理的食物，如汽水、零食和加工肉类。这类食品通常富含添加剂、营养价值大打折扣，并容易导致过量摄入。此前研究已表明，过量摄入此类食品与肥胖、癌症、心血管等疾病，甚至过早死亡的风险增加密切相关。

由美国佛罗里达大西洋大学施密特医学院等机构组成的研究团队，基于9000余名美国成年人的国家健康与营养调查数据，分析了其饮食习惯、体内超敏C反应蛋白水平及其他健康因素。研究显示，摄入超加工食品最多的人体内超敏C反应蛋白水平明显更高，该蛋白是炎症的敏感标志物和心血管疾病

的重要预测指标。

研究团队依据超加工食品摄入占总能量的比例将研究对象进行分组。结果显示，研究对象每日能量摄入的中位数有35%来自超加工食品，最低组为0%至19%，最高组为60%至79%。在调整年龄、性别、吸烟、运动及其他健康指标后，研究人员发现，最高组人群的超敏C反应蛋白水平显著升高，炎症风险比最低组高出11%。

研究还发现，炎症风险在某些群体中更为明显，例如50至59岁成年人比18至29岁人群的炎症风险高26%；肥胖者炎症风险比健康体重者高80%；吸烟者的炎症风险比从不吸烟者高17%。

研究团队指出，这一发现不仅对临床实践和公共卫生政策具有重要意义，也为未来深入理解和减少超加工食品相关健康风险的研究提供了方向。

相关研究成果已发表在《美国医学杂志》上。(据新华社)