



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?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。

寒露已至,养生防病正当时

顺应节气,中医养生重在辨证施养

寒露时节,“秋季副经络”“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,“副经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段,并非适合所有人,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,不适宜‘副经络’;‘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,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

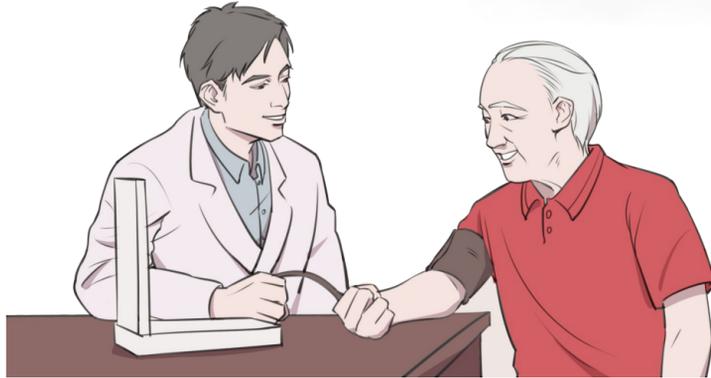
古语说“伤春悲秋”,秋季容易情绪波动,甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳

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,判断是否需要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董朝晖说,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。

(来源:新华社)

慢阻肺病纳入基本公共卫生服务落地追踪:“呼吸之痛”如何缓解?

天气转凉,71岁的老吴往年此时总担心慢阻肺病发作。但今年有了专项监测,他安心不少。自2024年国家卫生健康委、财政部等公布将慢阻肺病纳入基本公共卫生服务项目以来,各地基层医疗卫生机构如何筑牢“健康保障线”?成效如何?基层医疗卫生机构能否“接得住”?记者近日进行了采访。



健康档案筑起基层第一道防线

“吴爷爷,今天血氧饱和度不错,请继续做好家庭氧疗,下周我带肺功能仪上门复查。”日前,宜昌市秭归县人民医院呼吸内科医生陈金凤准时打来随访电话。接电话的是老人吴延翔,曾是慢阻肺病“红色高危”人群。今年5月吴延翔病情出现反复,该县家庭医生团队迅速启动转诊机制,经过住院治疗并结合家庭氧疗、中药调理,目前其风险等级降至“黄色中危”。吴延翔的经历是我国基层慢阻肺病防治的缩影。

国家卫生健康委基层司有关负责人介绍,国家卫生健康委组织编写《慢性阻塞性肺疾病患者健康服务规范(试行)》,明确服务对象、服务内容,并提供有关服务记录表,供各地参照执行;将慢阻肺病患者健康服务相关内容纳入2024年基层卫生人才能力提升培训大纲,并指导各地加强基层设备配备。

肺功能检测仪、规范化雾化室……在杭州市拱墅区天水武林街道社区卫生服务中心,硬件不断升级。中心负责人蒋天武说,目前筛查高危人群5480人,确诊78人,均已纳入基本公共卫生服务定期随访对象中。“当前针对慢阻肺病的基层健康防线正在初步构建。”国家呼吸医学中心(中日友好医院)主任杨汀说,将慢阻肺病管理“沉”到基层,是实现早发现、早干预、规范治疗的关键,有助于扭转该病知晓率低、诊断率低、规范治疗率低的“三低”局面。

从“忍一忍”到主动管理还有多远?

对患者而言,政策带来的最大变化,是健康意识和生活质量的提升。

石家庄市栾城区柳林屯乡,62岁村民老王曾是位“老烟枪”,常年咳嗽,去年冬天被确诊为慢阻肺病中度。老王说,卫生院医生每个季度都来回访,指导他用药、戒烟、做呼吸康复训练。“以前走几步路就喘,现在能慢慢溜达到村头跟老伙计下棋了,喘匀乎气真得劲儿!”杨汀表示,慢阻肺病患者最怕急性加重,每次住院不仅花费大,肺功能也会断崖式下降。规范的长期管理能显著减少急性加重次数,延缓肺功能衰退,提高患者生活质量。

记者在走访中发现,部分地区仍存在覆盖不均、患者认知不足等问题。北京市通州区梨园镇梨园社区卫生服务中心主任甘静雯说,研究显示,仅0.9%的患者知晓自身病情,明确获得诊断的比例为18.9%。部分患者未掌握吸入器的正确使用方法,还有相当比例的患者在急性加重时不知如何应对。(来源:新华社)

寒露时节养生重在防寒防燥

8日迎来秋季的第五个节气寒露,这意味着深秋正式来临。中医专家提醒,寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥,容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病,养生防病应注重防寒防燥、收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍,中医认为肺喜润恶燥,寒露时节,“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能

失调,使人出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症。

同时,“寒邪”易侵袭人体经络关节,使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便;还易损伤脾胃阳气,导致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。气温骤降还会增加急性心脑血管事件风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内藏的转

换时期。”张振鹏说,这一时期饮食应以温润为主,适当多食银耳、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物,忌食生冷;减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入;体质虚弱者可适当平补,但不宜过于滋腻厚重;宜少量多次饮用温开水,或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍,这一时期还应早卧早起、睡眠充足;注意保暖防寒,早晚及时增添衣物,老年人

应全面保暖,尤其注意头颈、腰腿、脚等部位保暖;定期开窗换气以免污浊空气滞留,保持一定空气湿度以缓解秋燥;避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气,可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动,运动时注意保暖;避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气,帮助肺发挥“主一身之气”的功能,具体做法为:取正坐坐姿,两手按膝,转头同时双手向上推引,左右各15次;其后叩齿36次;最后漱口口中津液三次。

(来源:新华社)

久坐人群建议 每半小时活动5分钟



法国国家卫生安全署8日在官网说,久坐不动的人群每30分钟以低至中等强度步行5分钟,可改善代谢指标,如血糖和胰岛素水平。

最新评估发现,法国超过37%的成年人每天坐着的时间超过8小时。长期久坐对健康的影响已有充分证据,它会增加患2型糖尿病、肥胖症、心血管疾病、部分癌症等疾病的风险。

法国国家卫生安全署根据最新科研进展,对站立、步行、爬楼梯等中断久坐活动模式的健康益处进行评估。除每30分钟久坐后步行5分钟可改善血糖和胰岛素水平等代谢指标外,对儿童而言,每30分钟久坐后进行3分钟更高等强度的活动可能带来更大的益处。

此外,中断久坐也对认知功能有积极影响。如果在中断久坐后步行,无论步行速度快慢,相关研究均显示注意力、反应时间与情绪得到改善,疲劳感降低。

法国国家卫生安全署建议在职业场所、教育场所等各类环境中创造多样化机会帮助人们中断久坐,并使其融入日常习惯。(来源:新华社)

“吃”里有学问! 营养科学界聚焦全民健康饮食



健康中国,营养先行。随着人们的健康意识不断增强,合理膳食与科学营养日益成为社会关注的焦点。如何为全民健康筑牢“营养根基”,引起了各方关注。

“人类健康长寿约75%归因于膳食营养和个人行为等环境因素。”中国疾控中心副主任施小明说。新研究结果显示,与食用肉类、鱼类、蛋类和豆类每周少于4次的高龄老人相比,每周食用超过5次的高龄老人死亡风险有所下降。国家疾控局副局长卢江表示,深入推进合理膳食行动,强化改善营养在慢病防控中的基础作用,是实现以治病为中心向以人民健康为中心转变的关键举措,是成本效益最优的健康策略之一。“发挥营养在慢病防控中的基础性、先导性作用,显得尤为迫切和重要。”中国科学院院士陈竺说,要推动营养干预和慢病防治的深度融合,逐步构建起预防为主、防治结合的全周期营养管理服务体系。

开展居民营养与健康监测,动态掌握人群营养状况;深入推进“三减三健”专项行动,倡导健康的生活方式;加强营养健康标准体系建设……近年来,一系列精准举措正不断筑牢全民健康屏障。“人体必需营养素是维持生命活动、促进生长发育和保持健康状态的基础。”中国中医科学院西苑医院营养科主任医师曾文颖介绍,这些营养素人体自身不能合成或合成速度慢,必须通过均衡饮食获取所需营养物质。如“身体的燃料”碳水化合物主要来自谷物、薯类和水果;构建和修复组织

的“基础材料”蛋白质主要存在于肉类、蛋奶、豆制品中。所以,掌握“吃”的技巧很重要。首都医科大学附属北京中医医院营养科副主任佟丽介绍,从中医角度来看,营养失衡会导致“气血阴阳”失调,营养摄入不足还可能导致气虚血弱。老年人宜食黑豆、核桃以补肾益精,避免食用生冷食物;青少年应均衡“五味”,少食辛辣以防湿热;上班族则应注重以谷物养胃,适当食用果蔬以清热。

拿起一颗草莓模型,放在电脑前的“电子秤”上,即刻就可获取草莓中含有的23种营养成分。这款SAT-3D膳食诊断和饮食行为训练系统采用大数据、人工智能等技术,利用交互体验为营养教育带来新变化,也反映出我国营养健康领域的科技含量正不断提高。中国营养学会理事长杨月欣表示:“科技创新是引领营养健康行业高质量发展的动力,一些新成果要努力向产业应用去转化。”

新成果涌现的背后,是我国营养科学研究工作的扎实推进与积累:开展国民营养健康监测工作,制定膳食营养素参考摄入量,持续研究和完善中国居民膳食指南,创建国家食物营养成分数据库……在多方力量推动下,我国营养健康产业呈现快速发展态势。据了解,近年来我国营养健康产业年投入增长率超10%,预计2030年将达到16万亿元。未来,随着科技创新持续加码、产业生态不断完善,我国营养健康领域将迎来更多新突破,为建设健康中国提供更有力的支撑。(来源:新华社)



寻亲公告

受助人:无名氏
性别:男
年龄:约40岁
身高:约1.68米
该受助人于2025年10月7日由热心群众护送至云浮市救助管理站。其无法沟通,体格健康,四肢健全,脸型偏瘦,户籍信息不详。望其亲属或知情者见报后,速与云浮市救助管理站联系。
联系电话:0766-8866225

云浮市救助管理站
2025年10月10日

遗失声明

本单位因不慎,遗失字号为名称为:郁南县吉丰沙糖桔专业合作社的公章一枚,编号为:4453220012495,现声明作废。
挂失单位:郁南县吉丰沙糖桔专业合作社
2025年10月11日