

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

【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,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‘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、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 记者李恒)

南北“两重天” 天气差异为何这么大?

据新华社北京10月9日电(记者黄堇)据气象部门预报,10月10日至13日,西北地区东部、华北、黄淮等地多降雨。甘肃东部、陕西中南部、四川盆地北部、山西南部等地暴雨概率高,以稳定性降水为主,但局地短时雨强较大。虽然冷空气对华北、黄淮等地的降温影响将趋于结束,但受补充冷空气和持续降雨影响,气温偏低的状态仍将维持。同时,江南、华南地区高温天气持续,预计江西、浙江、福建、广东北部和东部等地有35℃以上高温天气,局地最高气温可达38℃以上。为什么会出现南北“两重天”的差异天气?

中央气象台首席预报员杨舒楠解释,此次华北等地降雨、南方高温天气过程都受到副热带高压影响。“由于副热带高压是庞大的暖性高压系统,被其控制和笼罩的地域晴朗少雨且炎热,而处于其边缘的地方则容易发生降雨。”杨舒楠说。

专家表示,由于副热带高压偏北偏强,配合北方地区冷空气活跃,降水沿着副热带高压北侧发生。加上此次过程低空急流发展强盛,为降水提供了充足的水汽和动力条件。同时,回流的冷空气与暖湿气流相互作用,在西北地区东部到华北黄淮一带长时间停留,持续输送充沛水汽,导致降水量较大。南方高温则由于江南、华南地区被副热带高压所覆盖,晴热少雨,加上副热带高压内部下沉气流作用,造成部分地区高温持续。

孝善 是幸福之根

您抚养我长大
我陪伴您到老

