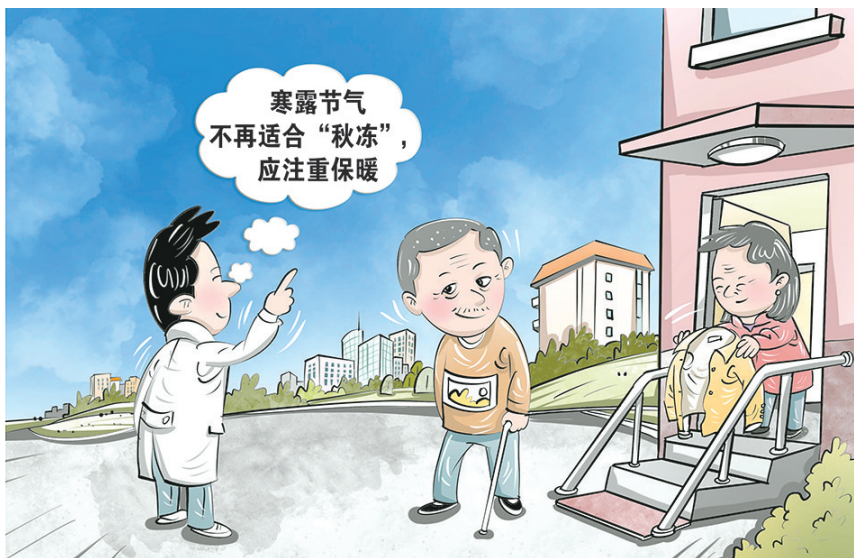


寒露时节,如何健康养生



新华社发

10月8日是二十四节气中的寒露。国家卫生健康委邀请有关专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,寒露标志着深秋已至,天气逐渐由凉爽向寒冷过渡。此时昼夜温差变得更大,呼吸道传染病防治和心脑血管健康成为重点。此时阳气初收,应适时添加衣物,保持良好的个人卫生习惯,保持室内空气流通,适当运动。

中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师全小林说,自古民间就有“秋燥”的说法。因为到了秋天之后,气温下降,空气变得干燥,容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干咽干等各

种症状。这就需要养阴和润燥。首先是多喝水,及时补充水分。另外,还要注意保暖。所谓“寒露脚不露”,就是寒凉已经显露了,足部要注意保暖的意思。中医有很多方法御寒,全身都比较怕冷的人群,可以用艾灸灸关元、气海、足三里等穴位,或用暖水袋外敷肚子、腰、腿等部位。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说,每年的秋冬季节,呼吸道疾病整体增加。从病原和症状上来讲,流感和支原体肺炎是不同的,流感主要是由流感病毒引起的,一部分会加重导致肺炎,主要表现为发热、嗓子疼、干咳等,如果合并细菌感染或到了肺炎以后也会有痰。流感的治疗

需要用抗流感病毒药物。支原体肺炎一般是由肺炎支原体引起的,往往症状较轻,也会有发热、干咳的情况。支原体肺炎的治疗往往要用抗生素。流感和支原体肺炎都属于自限性疾病,流感的病程一般是7天到10天,支原体肺炎一般是10天到14天。流感的高危人群是老人和儿童,特别是一些有基础疾病的人。

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说,每年10月到第二年3月是流感等呼吸道传染病的高发季节。通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险,通常接种流感疫苗2周到4周以后抗体可达到保护性水平。如果在流感流行季来临前未能完成接种,在整个流行季也可以接种。接种当年的流感疫苗可以预防甲型和乙型流感。

中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉说,随着天气转冷,昼夜温差较大,心血管疾病的风险增加。秋冬季节,血管生理性的收缩增加,所以要强调降压的规范和达标。一般推荐血压目标为130/80毫米汞柱以下,也要根据患者的年龄和合并靶器官损伤的情况来确定降压适宜目标,并在医生的指导下进行降压药物种类和剂量调整。

据《人民日报》



中国科学院院士全小林 肥胖或超重人群 不要去“抢秋膘”

中新网北京10月8日电 国家卫生健康委当天在北京召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。针对肥胖人群在“贴秋膘”的秋季是否还可以正常减肥,中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师全小林表示,肥胖或超重人群此时不要去“抢秋膘”,而是要继续减肥。

全小林表示,“秋膘是金”,这是中国的一句古话,这是古代食物非常少的时候的进补方法。

全小林指出,夏天消耗大,一般人需要在这时秋补,肥胖人群此时仍然要控制饮食,尽可能吃得清淡,可以多吃山楂,或喝点普洱茶、红茶等,多吃蔬菜、水果。另外还要适当运动,消耗体内多余的脂肪,也可用非药物疗法如刮痧、火罐等,促进新陈代谢。肥胖或超重人群在这个时候不要去“抢秋膘”,而是要继续减肥。

全小林介绍了清代瘟病学家吴鞠通提出的“五汁饮”,即将梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬放在一起榨汁,也可以兑点蜂蜜、黄糖等调味,另外还可以水煮放凉之后喝,起到养阴、润肺、润燥的功效。

“如果凑不全这些食材,使用其中一两种也可以,其他可用椰汁、鲜牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳替代,主要是用可以养阴润燥的食物,秋天在家里制作简易饮料。”全小林说。

关注全国高血压日

得了高血压 别忘了运动这一良方

由于高血压会带来头痛、头晕等不适,很多高血压患者认为:得了高血压,运动万万使不得。而事实上,适度运动对于高血压患者大有裨益。

高血压患者应确认自身无缺血性心脏病、心力衰竭等心血管并发症,然后再根据体能、年龄等,确定运动方案。

1级高血压(医院就诊时收缩压140~159毫米汞柱和/或舒张压90~99毫米汞柱)及2级高血压(收缩压160~179毫米汞柱和/或舒张压100~109毫米汞柱)、未合并心脑血管疾病的高血压患者,适合进行运动训练。

3级高血压患者(收缩压大于等于180毫米汞柱和/或舒张压大于等于110毫米汞柱),应在接受降压治疗后再运动。

运动原则

高血压患者应选择中等强度的有氧运动,避免剧烈运动。运动前需测量血压,在医生的指导下确定个性化的运动计划。建议下午或傍晚时运动,避开上午6时至10时的血压高峰期。

运动方式

推荐有氧运动,如快走、慢跑、骑自行车、游泳等;抗阻运动,如仰卧起坐、深蹲和哑铃,注意避免憋气和过度用力;柔韧性训练,如瑜伽、太极拳等;综合性功能训练,包括平衡、协调、步态控制,特别适合老年高血压患者。

运动强度

中等强度,即达到最大摄氧量的40%~60%。建议从日常体力活动开始,如家务劳动、骑车、购物等,每周总运动时间或总运动量达到一定水平即可。

运动频率和时间

定期进行有氧运动,每天至少运动30分钟,每次至少持续10分钟,建议每天总运动时间40分钟以上。据中新网

上海冬雷脑科医院神经内科主任薛战尤 破解高血压认识误区

中新网上海10月8日电 2024年10月8日是第27个全国高血压日。记者8日获悉,一旦服药就需终身服用、没有感觉就没有问题、血压正常就停药等都是民众对高血压的误区。上海冬雷脑科医院神经内科主任薛战尤接受采访时表示,高血压是一种终身性疾病,尤其是原发性高血压目前无法根治只能长期控制。

薛战尤表示,对于一些初发病、年轻的高血压患者,在发病早期通过生活方式干预、服药等方法,把血压控制到一定程度后,在

医生指导下,可以适当减药、直至短暂停药。

他强调,民众应认识到高血压的潜在危害,即便没有明显症状也应积极治疗,避免后期发生心梗、脑梗以及脑出血等。薛战尤直言,民众还应避免盲目依赖保健品而忽视正规治疗。保健品,虽然可能具有一定的保健作用,但其降压效果并未经过科学验证,且可能延误正规治疗。

民众自行测量血压时要注意哪些事项?薛战尤指出,需要注意遵循“三固定”原则,即固定手臂、固定时间以及固定身体姿势以减少误差。“鉴于血压随时间的推移会产生波动,如晨起与餐后血压存在显著差异,因此,固定测量时间至关重要;考虑到两侧上肢血压通常存在差异,为减少误差,建议选择同侧手臂进行测量;不同体位亦会对血压造成影响,故应保持测量姿势的一致性。”薛战尤强调。

