谷雨节气至
专家支招科学养生与疾病预防

4月20日迎来谷雨节气。18日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请多位专家从中医养生、癌症防治、科学运动到传染病防控等方面,为公众提供科学健康指南。

中医养生
顺应节气,调理身心

随着谷雨节气的到来,气温波动大,易引发健康问题。中国中医科学院广安门医院主任医师李杰提醒,此时应遵循“春捂有度”的养生原则,既要通过适度保暖防止寒邪入侵,又要防止捂得过度引起“春火”。

对于慢性呼吸道疾病患者,李杰建议注重颈部大椎穴和胸部膻中穴的保暖,外出戴口罩以减少冷空气刺激。饮食上宜选择润肺化痰的食材,如雪梨、百合等,避免生冷食物。脾胃虚弱人群要注意腹部和腰部保暖,饮食上推荐健脾祛湿的药膳,如茯苓山药粥等。

针对“湿气重导致肥胖”的说法,李杰指出,肥胖成因复杂,盲目祛湿可能损伤正气,影响代谢。中医倡导“因人而异”的健康体重管理:湿热型体质者可以通过艾灸来增加阳气。饮食上忌生冷油腻,推荐膳食纤维丰富的食物和温性水果。

癌症防治
早筛早查,健康生活

癌症是威胁人类健康的重大疾病之一。近年来,随着生活节奏加快和工作压力增大,癌症发病率也呈现出逐年上升趋势。科学防癌成为公众关注的焦点。

针对肺癌防治,中国医学科学院肿瘤医院主任医师薛奇建议,一是主动戒烟并远离二手烟,均衡饮食,每周坚持150至300分钟中等强度运动;二是肺癌高危人群要重视防癌体检,主动筛查;三是对于已确诊肺癌患者,应尽早就医评估,通过规范化治疗提高患者疗效和生存率。

针对癌症患者的日常营养支持,北京大学肿瘤医院主任医师李子禹指出,癌症患者营养管理的目标是避免营养不良,提高治疗耐受性,减少不良反应。日常饮食应注意热量充足,适当增加优质蛋白摄入,保证营养均衡。

针对网络上流传着不少关于癌症患者的饮食谣言,比如声称某些食物可以抗癌、不吃饭可以饿死癌细胞、吃补品可以治疗肿瘤等,国家卫生健康委提醒公众不要轻信。癌症患者应遵医嘱规范治疗。如果发现健康谣言或比较明显的错误信息,可以登录国家卫生健康委官网“辟谣平台”进行举报或者查证。

科学运动
适度为宜,避免损伤

运动是健康的基石,但方法不当易导致损伤。北京大学第三医院主任医师王健全强调,科学运动需遵循“因人而异、循序渐进”原则,并分阶段做好防护:

运动前,做好适当的准备活动,注意运动场地和环境因素,穿戴合适装备;运动中,选择适合自身强度的项目,避免突然加量;运动后,要做好牵拉运动放松肌肉和关节,同时也要注意休息。

若发生崴脚、扭腰等急性损伤,王健全建议立即停止运动,尽量到医院就诊。出现肿胀可以加压包扎,休息时将肢体抬高,高于心脏的位置,这样有利于血液回流。如果怀疑骨折,可以用夹板保护。如果出现擦伤、出血等症状,要清理干净,做消毒处理,防止感染。

针对“运动强度越大越好”这一说法,王健全指出,如果出现心慌、心悸、大汗淋漓、肌肉疲劳等情况,就说明运动量已经比较大,应停止或减少运动量。普通健康人每周3至5个小时中等强度运动或1至2个小时高强度运动和2次力量训练就足够了。

传染病防控
春季高发,有效应对

春季是呼吸道传染病的高发季节。中国疾控中心研究员安志杰表示,近年来,我国麻疹、风疹一直处于低水平流行,但今年春季麻疹病例数在个别地区略有增加,总体上仍保持在百万分之一以下的低水平流行。此外,今年春季水痘报告病例数和去年同期基本持平。

安志杰说,麻疹、风疹、水痘均通过呼吸道传播,人群普遍易感,主要以婴幼儿和学龄前、学龄期儿童以及青少年发病为主,既往未感染、也没有接种过疫苗的成人,也有感染发病的风险。建议适龄儿童及时、全程接种麻腮风疫苗和水痘疫苗。

专家建议,幼儿园、学校等要落实预防措施和晨午检制度。家长与老师应密切关注儿童及自身身体健康状况变化,出现发热、出疹等症状及时就医,如果确诊应当立即居家治疗,避免与周围易感人群密切接触。同时,学校也应加强教室、宿舍等场所的通风和消毒,并开展传染病防控宣传教育。

新华社北京4月18日电

科学补水选对鞋 专家为跑友夏练支招

新华社北京4月20日电 20日,多场马拉松赛事在各地打响。即将入夏,北京医师跑团副团长张鹏表示,随着气温越来越高,跑友们应注意科学补水,同时选择合适的鞋子保护脚部安全。

2025北京半程马拉松20日鸣枪起跑,北京医师跑团今年为赛事提供了8名官方配速员和60名官方医师跑者,再加上自行中签的团员,跑团今年有百余人参加此次比赛。来自北京密云妇幼保健院的张鹏说:“跑团成员以不同的角色参与这次比赛,其中既有发令员,又有领跑员,还有流动的医疗急救站医师跑者。完赛下来,我们的普遍感受就是大家更重视科学训练和无伤跑步,这也是中国马拉松运动进步的标志。”

对于在夏天跑步,张鹏表示补水非常重要。他说:“要科学补水,夏天我们出汗多,补水不当容易脱水或抽筋。跑前一小时喝二三百毫升温水,为身体‘蓄水’。跑中少量多次饮用电解质水,勿等口渴再喝。跑后半小时内再补充适量温水或者淡盐水。另外这个季节跑步,还要注意防晒。”

张鹏提醒,跑友要选择合脚的鞋子,不能为了追求成绩盲目选购竞速跑鞋。他说:“如果是高足弓,跑友可以选择缓震型跑鞋,以减少足底压力。扁平足的人群可选支撑型跑鞋,防止脚掌过度内翻。这个季节尽量穿着带有透气网面的跑鞋,以防闷脚。”

作为由医务工作者组成的专业跑团,北京医师跑团自2015年成立以来,多次在路跑赛事中提供医疗救助服务,累计参与保障赛事超百场。

新华社发

专家:
科学防治痛风要“管住嘴、迈开腿”

新华社北京4月20日电 近年来,痛风这一“代谢病”呈现年轻化趋势。4月20日是世界痛风日,专家提示,科学防治痛风需“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。

北京友谊医院风湿内科主任医师刘燕鹰介绍,痛风的“罪魁祸首”是尿酸代谢失衡。一旦血液中尿酸超标,就会化身尿酸盐晶体,像“微型飞镖”扎进关节,引发剧烈炎症。

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%至2.20%,男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。高尿酸血症与痛风的发生与膳食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。

北京友谊医院风湿内科医师刘慧兰说,痛风最爱“突袭”大脚趾,也可能波及踝关节、膝关节,通常会出现红、肿、热、痛等症状,48小时内痛到巅峰,一般持续数天至两周。到了间歇期症状消退,但尿酸仍可能“暗中作乱”,悄悄沉积晶体。“如果不加以控制,关节反复发炎,容易形成硬疙瘩,即痛风石,甚至导致畸形。更严重的是,尿酸还可能‘伤肾’引发肾结石或痛风性肾病。”

痛风不能“忍忍就过”。刘燕鹰说,发作时,首要目标是抗炎镇痛。若患者已确诊痛风且尿酸显著升高,急性期可在医生指导下谨慎加用降尿酸药物,但需密切监测,避免炎症加重。若一年发作2次以上,有痛风石、慢性痛风性关节炎或肾损伤的患者,则要采取药物治疗长期控制尿酸。

刘慧兰表示,要保持良好的生活方式,日常要保证食物多样、蔬奶充足,并且要足量饮水。在心、肾功能正常情况下,建议每天饮用2000毫升至3000毫升水,优先选用白水,也可饮用柠檬茶、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免饮用浓茶、浓咖啡等。另外,减重、规律作息、充足睡眠均有助于维持尿酸稳定。