

小满时节如何养生防病? 国家卫生健康委回应关切

5月21日迎来小满节气。小满时节天气渐热,湿度增大,如何科学应对季节变化带来的健康问题?针对呼吸道感染有哪些防控建议?20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,就相关问题进行解答。



预防呼吸道传染病,应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势,但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议,预防呼吸道传染病,在日常生活中要保持良好个人卫生习惯,勤洗手,多通风。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生,避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息,养成健康生活方式,增强身体免疫力。

在疫苗接种方面,安志杰表示,低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群,建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。他特别提示,百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,各年龄均可发病,没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治,安志杰介绍,

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病,可分为肺结核和肺外结核,其中肺结核占90%以上,主要通过空气传播,人群普遍易感。要早发现结核病患者,患者确诊后要严格遵医嘱服药,定期复查;针对新发现的肺结核患者的密切接触者,开展结核病排查;适龄儿童应尽早接种卡介苗,同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生,可护阳气、调睡眠

小满时节,民间素有“不吃生冷”的说法。对此,中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说,此时人体阳气属于升散状态,进食较多寒凉食物易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失调,出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状,特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群,可以适当食用养阴润燥食材,像冬瓜、西

瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等,兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示,对于脾胃虚寒的人群,要注意保护脾胃阳气,多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物;进食海鲜等寒凉食物时,可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性,保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水,起到健脾温中

化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为,平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议,保持规律作息,每天尽量保持在同一时间就寝与起床,不要熬夜;睡眠环境尽量安静、遮光等;尽量放松身心,避免睡前过饱或者过饥。

科学减重,做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调,将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平,是维护健康、降低慢病风险的基础。于康建议公众每日规律进食,定时定量;养成每餐吃七分饱的习惯,避免暴饮暴食和情绪化进食;保证粗粮、全谷物比例;细嚼慢咽,避免进食过快;吃动平衡,如某一餐进食偏多,可增加运动或下一餐减少进食量,来维持能量平

衡。此外,对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入量增多的情况,他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200克到350克之间,不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法,于康表示,长期空腹易引发报复性进食,甚至出现低血糖反应;“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断,甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面,北

京儿童医院主任医师吴迪认为,如果刻意少吃,蛋白质等各种营养素摄入不足,会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质,大量新鲜蔬菜,适量瓜果、坚果、奶制品等。3岁到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动,6岁到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动,幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

据新华社

科普时间

研究:全球变暖将使粮食主产区气候风险升级

新华社柏林5月20日电(记者 褚怡)德国汉堡大学地球系统研究和可持续性中心20日发布的一项新研究显示,随着全球变暖加剧,极端高温与干旱同时发生的概率将显著增加,世界主要粮食产区面临的气候风险进一步升级。

研究人员通过分析大量气候模型

数据发现,与全球气温较工业化前水平升温1.5摄氏度的情况相比,若升温2摄氏度,全球主要玉米种植区同时发生极端高温和干旱的风险将明显上升,其中东亚地区将增至3倍,南亚地区风险水平则翻倍。

“中欧、东亚和北美中部将更频繁地同步遭受双重气候打击。”研究负责

人、气候物理学家维多利亚·迪茨说,“当全球升温达2摄氏度时,每14年就会出现至少4个玉米主产区同步受灾的情况,这可能对人与自然都造成极为严重的影响。”

此前,多个粮食产区同时遭遇极端气候事件被认为是极不可能发生的。

空腹运动更减肥? 暴汗服能燃脂? 专家提示避免误区

新华社北京5月21日电(记者 温竞华)当下正值全民营养周,今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”,倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而,一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反,甚至给健康带来危害。对此,记者采访了运动专家,围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练(HIIT)减重更有效吗?

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说,HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的,在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效,目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前,有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗?

邱俊强说,对超重和肥胖人群来说,空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下,脂肪代谢会加强,但脂肪供能效率低,为满足运动时的代谢需要,蛋白质分解会加剧,造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患,如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

——穿暴汗服运动真能燃脂吗?

“这个说法不仅错误,而且很危险。”邱俊强说,穿暴汗服运动,减掉的体重主要是水分,脱水会造成核心体温升高,引发运动性热病,严重时危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱,更不应该通过脱水来减重。

——“周末勇士”的运动习惯是否推荐?

一些上班族工作日没有时间锻炼,便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动,被称为“周末勇士”。但专家提醒,不建议采取每周仅高强度锻炼1次~2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动,运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处,但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示,与生物钟同步、循序渐进的规律性运动,可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议,选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼,此时肌肉力量和耐力表现最佳,能提升20%~30%的运动效能;采用“3+1”训练周期(3周渐进负荷+1周恢复),配合超量恢复理论,可使肌纤维在48小时~72小时修复期内完成蛋白质合成,实现体能阶梯式增长;建议每周进行至少3次的运动,让身体习惯锻炼,进一步提升身体素质。

那么,哪种运动对肥胖者更友好?邱俊强说,有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等,都适合超重肥胖人群,对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动,锻炼力量 and 心肺的同时对关节有舒缓作用。