

立秋后,换季健康指南来了

立秋时节,暑热未消,早晚却已悄然透出丝丝凉意。如何开启健康的秋季生活?养生保健该做哪些准备?多位专家就此给公众支招。

热凉交替,心脑血管拉响警报

“立秋不代表酷暑结束,8月到9月之间有一个‘秋老虎’阶段,这期间早晚凉爽,午后气温仍然较高。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐介绍,立秋后的养生关键在于主动适应热凉交替、昼夜温差显著的过渡性气候。昼夜温差大的地区,老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病、冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚应做好头颈、腹部保暖。

“季节转换时是心脑血管疾病高发的阶段,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对心脑血管患者来说是很大的考验。”王乐提醒,有3个常见的季节性谣言需要澄清:一是

“换季时输液可疏通血管预防脑梗”,这种做法缺乏科学依据,输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块,盲目输液反而可能加重心脏和肾脏负担,甚至诱发心力衰竭;二是有观点认为“血压稍高无需干预,换季后自然下降”,事实上,季节转换时血压波动更为明显,高血压患者需坚持规律用药与血压监测,切勿擅自停药或调整剂量;三是“喝红酒或醋可软化血管”的说法,也没有科学证据支持,过量饮用红酒或醋反而可能损伤胃肠功能,保护血管需要注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学管理血压、血脂和血糖。

秋燥伤肺,润燥清补缓解不适

立秋后,有些人容易出现口干舌燥、皮肤干涩瘙痒等不适症状,是否有简单有效的方法缓解这些不适?

王乐介绍,立秋后,天气逐渐干燥,俗称“秋燥”,中医认为,“秋燥”易伤肺,肺喜欢湿润又害怕干燥,并且和皮肤、鼻子关系密切。当夏秋交替,湿度明显从高到低,这种变化容易引发肺系或体表的的不适感,表现为干咳少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩甚至瘙痒。针对这些困扰,中医有一些简单有效的方法可以帮助缓解。

首先,食疗是应对“秋燥”最直

接、最温和的方式。提倡“以润为健”,选择具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物,如百合、梨、银耳、莲藕、蜂蜜、山药等食材,可以把它们熬制成汤羹或者粥品,包括冰糖雪梨、银耳百合羹,不仅美味,还从内滋养,为身体补充津液。同时,减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入,以免加重津液耗伤。

其次,可通过按摩一些特定穴位来激发身体的濡养能力。例如,用食指指腹轻轻按揉鼻翼旁的迎香穴3—5分钟,感到酸胀即可。通过按压迎



香穴可以感受到鼻腔有轻微的湿润,可缓解鼻腔干燥,还有助于预防感冒。此外,还可以按手背上的合谷穴,在拇指和食指之间的凹陷处轻轻按压3—5分钟,能改善头面部血液循环,从而改善口干、鼻腔或咽喉干燥的症状。

最后,一些简单的生活方式调整也能有效防燥。试着有意识地练习深长而缓慢的呼吸,有助于濡养肺脏。在干燥的室内,放置一些清水或使用加湿器增加环境湿度,也是对抗秋燥的好方法。

蚊媒活跃,可传播多种传染病

立秋后,暑气尚未退尽,蚊媒仍处于活跃期,许多人不堪其扰。更需警惕的是,小小的蚊子通过叮咬,能传播多种致命传染病:使人寒战、贫血的疟疾,使人抽搐、意识障碍的乙脑,使人高烧、全身剧痛、皮疹的登革热……

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟介绍,蚊子是夏秋季节的重要病媒生物,且不同蚊种可传播多种疾病:伊蚊(俗称花斑蚊)可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、圣路易

斯脑炎等的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

广东省疾控中心主任医师李艳介绍,登革热是由登革病毒感染导致的一种急性传染病,全球分布范围广,在东南亚、南美洲等国家和地区全年流行。我国常年有登革热输入病例报告,每年夏秋季在部分南方省份会发生本地传播疫情。

感染登革病毒后患者有何典型症状?李艳介绍,主要表现为突起发热,全身肌肉、骨骼及关节痛,皮疹,出血及白细胞减少等。大多数患者表现为无症状或者轻症,少数

发展为重症登革热,表现为严重出血、休克及重要脏器损伤,严重者甚至死亡。老人、孕妇以及患糖尿病、高血压和冠心病等基础疾病患者感染登革病毒后,容易发展为重症患者。

专家介绍,基孔肯雅热如同登革热的“双胞胎兄弟”,症状与登革热相似,但关节痛更为显著。

“在蚊虫活跃季,如果出现上述相关症状,应及时到医院就诊;发病前如有境外旅居史的,请主动告知接诊医生。”李艳提醒,早发现、早治疗是关键。

提高警惕,防蚊灭蚊多管齐下

2021年,世界卫生组织宣布中国通过消除疟疾认证。

“截至目前,我国已经维持了很多年疟疾本地感染零发生状态,但是每年仍有一些境外输入的疟疾病例。”丁晟介绍,许多人因对疟疾认知不足且归国后感染状态比较轻而放松了警惕,导致病情延误甚至危及生命。同时,传播疟疾的媒介按蚊在国内也广泛存在,疟疾传播的链条可以再现,所以要持续保持防护意识。

丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行的人员,出行前应咨询国际旅行卫生保健机构,必要时携

带抗疟药物作预防或应急治疗,药物用量遵医嘱使用。从疟疾流行区入境后1年内,若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热,需立即就医并主动告知旅行史,避免因延误诊断治疗危及生命。

“科学防蚊灭蚊,要多管齐下做到‘防灭结合’。”丁晟说,科学防蚊,需从环境治理、物理防护与化学干预等方面入手:户外活动时应穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂,儿童要选择含量低的产品,孕妇要慎用;避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地等区域;室内要安装纱窗纱门,使用蚊帐,

同时要清除家中的积水容器,像蓄水池、水井等要加盖密封,以阻断蚊虫产卵孳生;灭蚊可选用正规杀虫气雾剂、电热灭蚊液、电蚊拍等工具,使用杀虫气雾剂时需对准门后、窗帘后、床底等蚊虫藏匿处快速喷射,喷后要关闭门窗30分钟,通风1小时后才能进入,注意操作时需避开食物、餐具、火源与电源;孕妇与婴幼儿家庭优先选择物理防蚊方式;社区、单位、公共场所要经常开展爱国卫生运动,及时处理垃圾,对蚊虫孳生地采取消杀措施,创造和保持健康的生活环境。

据《人民日报》海外版

新研究: 调整步态有助于 缓解膝关节疼痛

新华社洛杉矶8月17日电 很多人上年纪后会受到膝关节炎困扰。该病会侵蚀关节软骨,目前尚无逆转这种损伤的方法,只能通过药物控制疼痛。

美国研究人员近日在英国学术期刊《柳叶刀·风湿病学》上发表论文说,一项针对膝关节炎患者的研究显示,调整步态可望有效缓解疼痛,并减缓膝关节软骨损伤。

先前研究显示,调整足部着地角度有助减轻膝关节负荷。美国犹他大学等机构的研究人员将68名轻中度膝关节炎患者分成两组。一半人作为干预组,接受个性化的步态调整,按照综合分析所确定的足部着地角度来改变步态,以最大程度减轻膝关节负荷。另一半人作为对照组,虽然也指定足部着地角度,但还是自然步态。

所有受试者接受为期6周的训练,在此期间他们通过佩戴于腿上的振动装置来帮助自身在跑步机上维持指定步态。训练结束后,受试者被要求每日练习新步态至少20分钟直至形成肌肉记忆。定期随访数据显示,受试者基本能保持指定步态。

一年后,所有受试者报告对膝关节疼痛的感受情况,并接受软骨损伤程度评估。结果显示,干预组报告的疼痛缓解程度介于布洛芬等非处方止痛药与奥施康定等阿片类药物之间,且软骨退化速度较对照组明显减缓。

不过研究人员也表示,并非所有人都能通过调整步态来减轻膝关节负荷。这种步态调整疗法在投入临床应用前仍需简化流程,研究中用于确定最佳足部角度的动作捕捉技术成本高且耗时较长。

坚持吃核桃6个月 对“补脑”有一定的作用

日前,医学期刊《柳叶刀》子刊上发表了一项为期6个月的随机对照营养干预试验,在“吃核桃是否能补脑”这件事上给了初步答案。

研究纳入942名11—16岁的中学生。经观察后发现,有133人吃核桃时间>100天(不一定是每天持续),这部分青少年红细胞 α -亚麻酸状态略高,注意力有增强,对一些有注意缺陷多动障碍症状的青少年的行为起到了明显改善效果,比如知觉、记忆、运算速度、推理能力等都有增强。

研究人员也认为,定期吃核桃(每周超过3份,约10个核桃)可能会改善持续注意力、流体智力,不过对健康青少年的神经发育没有显著影响。其实,核桃中确实含有很多大脑需要的营养成分,比如蛋白质是大脑的组成成分;碳水化合物为大脑的运转提供能量;多不饱和脂肪酸 α -亚麻酸能在体内转化为DHA,有助于大脑健康。

据央视新闻

