

秋分养生正当时

专家支招 防病保健康

□新华社记者 李恒



资料图片

9月23日迎来秋分节气。随着秋分的到来,天气转凉、温差增大,感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、腹泻等疾病进入高发期,心血管疾病风险也随之增加。如何科学应对秋季健康挑战?9月22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。

中医防秋燥,科学防流感

秋分时节,天气由热转凉,中医认为此时“燥邪当令”,易伤肺津。中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓介绍,今年秋分呈现“燥湿交织”的特点,燥气会让人们感觉口鼻干燥、咽喉不适,湿气又影响人体脾胃功能,导致感冒、咳嗽、过敏性鼻炎和腹泻等疾病高发。

秋分节气如何养生保健?专家表示,既要润燥,还要注重保护胃肠功能,避免湿气困扰。对于过敏性鼻炎,可用指腹按揉迎香穴3分钟至5分钟,能有效疏通鼻腔,缓解症状;对于秋季腹泻,可采用食疗方法,如选用茯苓、山药、炒薏苡仁、粳米、百合一同熬粥温服,可改善腹泻症状。

国庆假期将至,人员流动增加,流感等呼吸道传染病进入高发期。中国疾控中心研究员韩俊建议,公众应及时接种流感疫苗,并注意勤洗手、科学戴口罩、室内常通风、少去人群密集的地方等。

“若有出行计划,要密切关注目的地疾病流行现状和相关部门健康风险提示,如果出行前出现发热、咳嗽或腹泻等传染病相关症状,建议暂缓出行。”韩俊表示,同时,要关注目的地天气情况,根据当地气温适当增减衣物;旅途中注意饮食卫生,规律用餐;返程后要做好健康监测,如果出现发烧、咳嗽、腹泻等症状,尽快到医院就诊,并主动告知医生旅行地点与饮食情况。

心血管疾病易发,应对“温差”是重点

秋分前后,昼夜温差明显,心血管系统面临考验。中国医学科学院阜外医院主任医师马文君说,当环境温度在短时间内发生较大变化时,人体的血管会随之收缩与舒张,不仅会增加心脏负荷,更易引起血压波动。对于已有心血管基础疾病的人群,血压波动会增加心绞痛、心肌梗死等发生风险。

专家表示,防护重点在于应对“温差”。可采用“洋葱式穿衣法”,多层薄款、随时增减,尤其注意头、颈、背、足等部位的保暖。平时服用降压药物的患者要注意规律服药,重视清晨血压的测量。一旦发现血压持续升高或波

动较大,应及时咨询医生,科学调整用药。

运动方面,应选择一天中温度适宜的时段进行户外锻炼,运动前充分热身,运动强度以身体微微发热、不出大汗为宜,避免运动后受风着凉。

针对“春捂秋冻”和“贴秋膘”的说法,马文君表示,高血压和心血管疾病患者宜“秋暖”,不宜“秋冻”,避免寒冷刺激导致动脉斑块破裂形成血栓,诱发急性心梗或脑梗。“贴秋膘”也应科学理解,对于心血管高风险人群,不宜盲目进补,要多补膳食纤维、优质蛋白,通过适度的抗阻锻炼增加肌肉量。

科学用药不放松,家庭药箱要管好

在日常生活中,一些人对药物使用存在误区。北京大学人民医院主任药师张海英说,处方药必须凭医师处方才可购买、调配使用,如注射剂、抗生素、降压药、降糖药等,用药不当可能会产生严重的药物不良反应、药物依赖性。同时,处方药需严格遵循医嘱使用,包括剂量、用法和疗程等均不可自行调整。

非处方药包括治疗感冒、发烧、咳嗽、头痛的常见药物,以及维生素类药物等,使用前均需仔细阅读说明书。根据安全性不同,非处方药可分为甲类非处方药和乙类非处方药,甲类非处方药需在药店药师指导下购买和使用。

一些人认为“过期药只是药效差,没变质就能吃”,对此,张海英表示,不建议服用过期药,过期药易出现有效成分含量下降,还可能发生化学变质,滋生细菌,产生安全隐患。

专家建议,家庭储药应按说明书要求求储存,避免阳光直射和潮湿环境,分类存放,安全管理,每3个月至6个月检查一次药品有效期,过期或变质药品及时处理。同时要注意开封后的药品有效期与未开封药品有效期的区别,如眼药水开封后的有效期一般是4周以内,超过4周没有用完,建议及时丢弃。

新华社北京9月22日电

□节令之美

秋分,感受古代中国科技之美

□新华社记者 王立彬

2025年9月23日2时19分04秒,秋分。

说起秋分,就想到农谚。但农事都无需精确到秒。秋分不只是农事指南,更体现着中国古代天文学、数学及测量技术的辉煌,隐含着—个建立于宏大宇宙观之上的科学思想系统。

秋分,我们一起分享古代中国科技之美。

测日之美:

与宇宙对话的仪器

秋分是一个天文事件,而非气候现象。

中国古代天文学将太阳周年视运动轨迹(黄道)划分为24等份,每份15°,太阳抵达黄经180°就是秋分。

这是黄道与天球赤道的一个交点,此时昼夜均而寒暑平,太阳直射赤道,全球昼夜等长。这里有古代科学家对地球绕日公转、地轴倾斜的深刻理解,他们不仅观察天象,而且要测定其发生的瞬间。

秋分测量背后,是一套无与伦比

的中国技术体系:用圭表测影长,用浑仪、简仪量角度,用仰仪为太阳定位。

通过浑仪与浑象,古人进行模拟。浑仪通过多重环圈(赤道环、黄道环、白道环等)模拟天球,精确测量太阳坐标;浑象则用于模拟秋分日太阳的运行路径。

在晷影最短的正午,辅以漏刻(水钟)进行精密计时,从而确定太阳达到子午线的精确时刻,捕捉天文一瞬。

数算之美:

从数据到建模

仅有观测数据是不够的,把数据转化为模型才是科学飞跃。

太阳永远在运动,但并不均匀,单纯等分时间无法精准确定其位置。从隋代刘焯到唐代一行,中国科学家最早发现了等间距二次内插法和不等间距内插法,通过二次多项式逼近天体运动轨迹,调整节点间

距以提升精度,适应天体实际运动的不均匀性,体现了高超的数学建模能力。

从汉《太初历》到元《授时历》,计算太阳运动的数学模型不断精化。郭守敬通过“四海测验”,使节气推算达到空前精度(365.2425天),与现代公历值一致。

系统科学之美:

超越农事

秋分是“阴阳平衡”的极致体现,完美诠释物极必反、动态平衡的中国哲学思想。

阅读秋分,就是阅读一首由古代中国科学家谱写的关于宇宙、数学与时间的诗篇。

近代以来,中华文明有一种崇高精神常被忽视:对宇宙规律的纯粹追求。这是中国古代科学被低估的迷人特质。

张衡、祖冲之、郭守敬等古代科学家,为求真知,改进仪器、扩大观

测、修正算法,追求一个更简洁、优美、精准的宇宙数学模型。

这种对“精确”本身的迷恋,是科学精神的源头。

早在汉代,中国科学家已经将天空数学化,用“浑天说”构建了基于球面几何的天球模型,用黄道、赤道、度数精确刻画天体运行,这是一种极为抽象的数学化思维方式。

日月星辰周而复始、运行毫厘不差,中国科学家沉醉于此种宇宙和谐之美,看到了一种至高无上的秩序和谐。

和谐之美:

星空是文明坐标

对于中国人,观测计算秋分、春分、冬至、夏至,不仅是技术问题,更是哲学实践和审美体验。对于讲求天人感应、天人合一的中国,自然科学与人文科学密切相关。

仰望星空,测量的不仅是晷影,更是天道;确定的不仅是农事时序,更是文明坐标。

历法推算、圭表测量、浑仪运转;四季轮回、星辰流转、阴阳消长。人类虽渺小,却能精准测量天地万物,

并从中获得一种超越性的平静与通达。

从仰望星空、发现规律、理性认知,到社会和谐、情感共鸣、生命超越,中国人把精密冷峻的科学观测与温热深邃的人文关怀融合在一起。

精确到秒的秋分,不仅是为了种地,也是为了校准我们在宇宙中的位置,安顿自己的灵魂。

新华社北京9月23日电