

秋分时节咋养生？这份健康指南请收好

9月22日迎来秋分节气。秋分后气温逐渐下降，天气逐渐干燥，公众应如何调整饮食以顺应节气变化？如何预防心脑血管疾病的发生？慢阻肺病患者如何做好健康防护？国家卫生健康委22日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

“秋分以后，白天越来越短，黑夜越来越长，暑气渐渐消退，凉爽的天气容易让人食欲大增，有‘贴秋膘’这一说法。‘贴秋膘’要根据时令特点和体质特点来进补，不能盲目进补，也不能过度进补，以适度为宜。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰在发布会上说。

专家表示，中医讲秋天燥气当令，要多食用一些具有滋阴润燥功效的食物，如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等。其中，梨是秋天的应季水果，可以养阴生津、化痰止咳，百合养阴润肺、养心安神，银耳补气润肺、滋阴生津，将这三者放在一起煮水喝，十分契合秋分的时令特点。

秋分以后，昼夜温差加大，心脑血管疾病的患者开始增多，如何预防心脑血管

疾病的发生？

对此，中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明在发布会上表示，要注意保暖，避免长时间暴露在低温寒冷环境中；均衡膳食，提倡少盐、少油、少糖，注重饮食多样化；适当运动，如散步、打太极拳等；保持良好的心态和充足的睡眠，避免情绪波动；如果既往有血糖、血压、血脂异常，要定期监测血压、血脂、血糖等指标，如出现明显波动要及时就医。

脑血管疾病的康复治疗十分重要。吉训明举例说，脑卒中之后的康复治疗应由神经治疗专业团队进行，普通的理疗团队难以达到有效康复治疗效果。康复治疗尽早开始，循序渐进，康复目标的制定

应遵循个体化、长期性原则，患者出院后回到社区，除了要自我康复外，还应定期找康复师调整康复姿势。同时，还要预防在住院期间长期卧床引起的并发症，后期要注意慢性病预防。若患者达不到预期康复效果，应请医生尽早对原康复计划进行重新评估。

秋季空气湿度降低，对慢阻肺病患者有何影响？中日友好医院主任医师陈文慧在发布会上表示，慢阻肺病在早期没有明显症状，主要表现为每年秋冬季反复发作的咳嗽、咳痰，容易和其他呼吸系统疾病的症状相混淆，但特别需要注意的是，在咳嗽、咳痰基础上，逐年加重的呼吸困难、气短、胸闷是慢阻肺病的重要表现。

专家表示，慢阻肺病可防可治，最主要的预防措施是严格戒烟。早期筛查、规范诊治和长期健康管理，可以帮助患者改善症状、延缓疾病进展、提高生活质量。此外，慢阻肺病患者需要长期吸入药物，不能随意增减药物。在严格防护的情况下若还出现明显症状，如咳嗽、咳痰、呼吸症状加重，要及时就医。

秋冬进入流感高发季，接种疫苗是预防传染病的有效措施。中国疾病预防控制中心主任医师余文周在发布会上提示，在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。适龄人群尽量在10月底之前完成接种，若因各种原因没有来得及，后续也要尽早完成接种。

据新华社

强对流天气过后要警惕“雷暴哮喘”

9月19日16时许，兰州市部分地区出现阵雨和雷阵雨等强对流天气。由于受到暴雨天气等因素影响，19日傍晚，甘肃省中医院、甘肃省人民医院等急诊科哮喘患者增加，很多人出现剧烈咳嗽、胸闷气促、呼吸困难等症状，急诊科医生根据临床经验，明确诊断为“雷暴哮喘”。



甘肃省人民医院急诊科主任张红介绍，“雷暴哮喘”是指在雷暴天气中或紧随其后出现的哮喘急性发作，这些病人往往是有哮喘病史、过敏性鼻炎、过敏体质的人，症状轻度至重度不等，严重者危及生命。

雷暴天气是一种伴随大风、强降雨、降温和气压变化的强对流气象。在雷暴初期，地面和空气中的花粉或霉菌孢子被上升气流卷入云层；在雷暴消散期，这些细小颗粒或碎片随降雨和下降气流沉降到地面。在强风推动下，空气中花粉或霉菌过敏原浓度在雷暴过程中迅速升高。

“这些具有强致敏性的‘花粉微粒’被风转运至地面后在人群中播散开来，可深入到人体支气管和肺部，造成支气管收缩甚至痉挛，使大量过敏人群同时出现咳嗽、喘息、胸闷、呼吸困难等哮喘相关症状，严重时可能因喉头水肿而导致死亡。”张红说，“雷暴哮喘”患者中季节性过敏性鼻炎的患病率高达60%至

99%，其中70%表现为中到重度过敏性鼻炎。

什么样的人易在雷暴天气出现哮喘呢？张红介绍，雷暴哮喘的高危人群包括既往有雷暴哮喘病史的患者；有哮喘病史且对花粉或霉菌过敏的患者；季节性过敏性鼻炎患者；既往未诊断哮喘，但过敏原检测阳性（尤其是花粉过敏原阳性）及有过敏性疾病家族史者。

如何判断小儿发生“雷暴哮喘”？张红说，儿童雷暴哮喘的症状与一般哮喘相似，常在雷暴开始后30分钟左右出现，但发作更加突然和严重。主要症状包括呼吸急促或困难，胸闷或胸痛，持续性咳嗽，特别是在夜间出现哮喘音（喘鸣），多表现为小儿呼吸时带“吹哨儿声”或“拉风箱”声音；在严重情况下，可能会出现呼吸衰竭，需要立即就医。

张红建议，高危人群一定要注意天气的变化，遇到这种天气尽量少出门。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

茶氨酸饮料不是“安眠神水”

最近一种含茶氨酸的运动饮料，被一些网友称为“安眠神水”，说是“一瓶喝下去能猛睡12小时”“喝了两口就困得不行”……

那么，茶氨酸是什么？这种饮料真是“安眠神器”吗？人们如何做才能获得一夜好眠？记者就此采访了相关专家。

“茶氨酸是茶叶特有的一种氨基酸，能抑制茶汤的苦涩味。”日照市茶叶科学研究所研究员段永春告诉记者，春茶的茶氨酸含量较高，故通常春茶比其他季节收获的茶好喝一些。“一些研究表明，茶氨酸确实有镇静作用。”段永春说，部分网友“一瓶喝下去能猛睡12小时”的表述有夸张成分。

部分国外学者进行了相关试验。他们持续6周让注意缺陷与多动障碍患者每天服用两次、每次200毫克的茶氨酸。试验结果显示，受试者睡眠质量虽有所

改善，但改善程度比较有限。

400毫克茶氨酸是多少呢？被称为“安眠神水”的运动饮料外包装注明了“每瓶添加茶叶茶氨酸≥3毫克”。若以每瓶含3毫克茶氨酸计算，如果想达到一天400毫克茶氨酸的实验剂量，就需一天饮用约133瓶饮料。“这显然是不现实的，我们不能抛开剂量谈功效或毒性。”段永春说，即便喝够这么多瓶饮料，助眠效果也存在较大不确定性。

那么，如何才能获得高品质的睡眠？有专家认为，失眠人群应远离咖啡因，同时保持良好的睡眠习惯。睡眠专家建议，要养成规律作息，最好在晚上11点到次日早7点之间睡觉。失眠患者尽量不要因夜晚睡得不好或睡得不够而在白天过度补觉，白天应增加光照时长，在室内尽量拉开窗帘，享受自然光，多参加户外活动。

据《科技日报》

“抗炎饮食”走红，真那么神奇？

酵素、全谷物、素食、地中海饮食……近年来，随着人们越来越重视生活质量和饮食科学，越来越多的饮食方式正在被更多人实践，而最近最火的，可能是“抗炎饮食”。各大社交平台上，不少人分享起自己的“抗炎食谱”。

靠吃也能抵抗炎症？这到底是噱头还是事实？到底该怎么吃才最健康？

“抗炎饮食”抗的什么“炎”？

说到炎症，同学们第一反应可能是嗓子发炎、伤口发炎。这是一种急性炎症，比如手被割伤并感染了，伤口的位置会变红、发热、肿胀。其实，这是我们的免疫系统开启了“战斗”模式，清除入侵者，修复创伤。这种情况下，当有害物质被清除后，炎症就会消退，持续时间也就几小时或几天。

不过，还有一种炎症，它不像急性炎症那样有红热肿痛的明显表现，但持续时间很长，虽然我们平时不太容易发觉，其实免疫系统已经持续派出免疫细胞投入“战斗”，久而久之，健康的组织和器官也容易被波及，影响人体健康。

慢性炎症相关疾病已经被认为是世界上最主要的死亡原因，缺血性心脏病、中风、糖尿病、慢性肾病、癌症等，都跟慢性炎症有关。

抗炎饮食抗的炎，就是慢性炎症。如果平时有疲劳、乏力、状态差、亚健康状况，可能和身体慢性炎症有关。通常上年龄的人更容易有慢性炎症。此外，缺乏运动、肥胖、饮食失衡、作息紊乱、心理压力，也是慢性炎症常见的诱因。

“抗炎”果蔬汁并不适合所有人

那么，哪些食物抗炎，可以多吃？哪些食物促炎，要少吃呢？

美国科学家在2014年发表了一份膳食炎症指数(DII)，对饮食的抗炎作用与促炎作用进行量化评分。一般“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精致碳水食物、加工肉类等，而“抗炎饮食”多为新鲜果蔬、杂粮杂豆、坚果、水产品、香辛料等，抗炎因素主要包括维生素(A、C、E等)、植物抗氧化物(花青素、番茄红素、类黄酮、β胡萝卜素等)、多不饱和脂肪酸(特别是欧米伽3系列)、关键微量元素(锌和硒)。

在社交平台分享的“抗炎食谱”中，便捷又能高效率摄入蔬菜水果的果蔬汁颇受欢迎。这些食谱中，普遍会建议添加羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜，这些都是抗炎潜能高的食物。

不过，不是所有人都适合直接喝果

蔬汁。脾胃虚弱、体质寒湿的人群饮用之后容易造成肠胃不适、拉肚子，进而引发肠胃进一步损伤；对于特殊人群比如血糖高的人群来说，果蔬汁可能引起血糖快速升高，导致不适。此外，果蔬类食物榨汁之后，会降低食物本身营养元素水平，破坏膳食纤维。

中国人也有自己的“膳食宝塔”

其实，“抗炎饮食”的正确打开方式是要保持膳食平衡。

中国营养学会发布的最新版《中国居民膳食指南》将“平衡膳食”作为推荐的健康饮食模式。指南提出的八大原则中，“食物多样、合理搭配”放在了首位，即在保证食物种类多样性的同时，还需要根据个人的能量需求，合理安排每种食物的摄入量。

那么，怎样的饮食结构才能算是“平衡”呢？不妨来看看这个“膳食宝塔”。《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》有五层：

第一层是主食，即谷薯类食物，这是膳食能量的主要来源，也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源，建议每天进食谷类200-300克(其中全谷物和杂豆50-150克)以及薯类50-100克；

第二层是蔬菜、水果，推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300克，水果200-350克；

第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，建议每天摄入120-200克，可以每天吃一个鸡蛋，每周至少食用两次水产品；

第四层是乳类、大豆、坚果，这是蛋白质和钙的良好来源，营养素密度高，推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300g的奶类及奶制品，大豆和坚果摄入量为25-35克；

第五层是烹调油和盐，建议每人每天烹调油不超过25-30克，食盐摄入量不超过5克。大量研究表明，食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险，而目前我国居民食盐摄入量普遍过多。

除了吃，最好每天有6000步的活动量，并喝足1500-1700毫升的水。

据《华西都市报》