

# 寒露时节如何养生,来看这份健康指南

10月8日迎来二十四节气中的寒露,这也标志着深秋已至,天气逐渐由凉爽向寒冷过渡,昼夜温差变得更大,公众应如何养生预防“秋燥”?为什么秋冬季呼吸道疾病高发?“一老一小”又该如何科学应对?国家卫生健康委当日以“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。

“‘秋燥’即秋天到了,气温下降,空气变得干燥,人们容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干、咽干等症状。”中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林在发布会上说,秋天的养生重点就是“养阴和润燥”,多喝水,及时补充水分。

秋冬季节,呼吸道传染性疾病又多了起来。对此,首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师董朝晖在发布会上表示,秋冬季气温变化频繁,昼夜温差较大,降水量逐渐减少,气候变得干燥,人体内环境也随之发生改变,此时免疫系统调节不好便会导致抵抗力下降,寒冷空气会使鼻腔

黏膜血管收缩,降低呼吸道抵抗力。

专家介绍,幼童和老年人是呼吸道感染防控的重点人群。在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上,还要按照免疫程序及时接种疫苗,尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所,减少感染风险。此外,要加强对幼童和老年人的日常监测,如果出现发热、咳嗽等症状,要视情况及时就医。

流感和支原体肺炎如何区分?董朝晖介绍,流感是由流感病毒引起的,主要表现为发热,并伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状,人群普遍易感,需要服用抗流感病毒的药物治疗。支原体肺炎由肺炎

支原体引起,症状以干咳为主,可以伴随发热等症状,从临床来看,儿童比较常见,成人相对发病率较低,主要使用抗生素治疗。

“通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。通常接种流感疫苗2至4周后抗体可达到保护性水平,我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时长不同,最好在流感流行季来临前完成免疫接种。若在流行季来临前未完成接种,整个流行季也可以接种。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示。

天气寒冷会对高血压患者带来一定

的健康风险。中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉在发布会上表示,高血压目前是威胁人类健康的重要心血管疾病,它是以血压升高为特点的全身性疾病。

“患者在确诊高血压后,需要进行全面检查,包括检查血压水平,监测血糖、血脂等,同时还要进行受累靶器官损伤方面的检查等。”张宇辉说,高血压所导致的靶器官损伤在初期如果积极地给予降压治疗,是可能逆转的。对于长期的高血压,靶器官损害可能无法逆转,但控制血压仍然可以延缓靶器官损害的进展。

新华社北京10月8日电

## 颈肩腰腿痛 如何及早预防

提起颈肩腰腿痛,很多人或多或少“领教”过其“威力”,甚至因反复发作而深受困扰,尤其是膝关节炎和颈椎病,早已不是老年人的“专利”。如何及早预防,远离困扰?

### 1 人老腿先老 骨关节炎“偏爱”这些人

不少人还不到50岁,骨关节炎就“找上门”来。骨关节炎是一种跟年龄相关的退行性疾病,是因关节的保护层——关节软骨退化、磨损,继而发生骨质增生。其中,膝关节炎发病率最高。广医一院骨科主任卢伟杰提醒,以下几类高危人群尤应警惕:年龄在40岁及以上;女性;肥胖或超重;有关节损伤或外伤史;长期从事负重劳动;过度使用关节的运动员;膝关节周围肌肉萎缩;需要长期跪、蹲、屈膝。

上述高危人群如果出现关节疼痛、僵硬、肿胀,活动时关节有摩擦音,或膝关节周围肌肉萎缩等,建议及早就医排查,一般做X线检查或磁共振(MRI)可

助诊断。另外,日常生活中应避免长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯以及各种不良的体位姿势如长久站立、跪位和蹲位等。

肥胖者应合理减重、控制好体重,膝关节不适的女性应避免穿高跟鞋,穿较软、有弹性的运动鞋,选用适合的鞋垫,有必要的还可以戴护膝。症状加重期可使用手杖、助步器等减轻关节的负荷。平时还应科学合理地进行肌肉锻炼,多做太极拳、八段锦之类的有氧运动,也可在非负重状态下做屈伸活动,并适当锻炼关节周围肌肉。“如果骨关节炎已到晚期,可考虑选择单髁或全膝关节表面置换。”卢伟杰说。

### 2 颈痛手麻莫大意 切忌盲目推拿按摩

长时间使用电脑、伏案工作,或者经常低头屈颈用手机,易致颈椎骨质增生、椎间盘突出、压迫颈神经根,出现颈痛、手麻的症状。

广医一院骨科副主任医师刘琦强调,当出现颈痛、手麻,甚至是四肢乏力症状时,千万别去不正规的所谓“诊所”“按摩院”等接受理疗推拿。

“我们已经接诊过好几个因推拿致瘫的患者。”刘琦建议,出现上述情况应及时到正规医院就医。如果神经、脊髓受压严重,有手术指征的应考虑手术治疗。

刘琦说,随着医学进步,目前采用微创技术实施颈椎前路椎间盘摘除、植骨融合内固定手术,好像“绣花”一样精细,切口只有两厘米左右,创伤小,整个手术出血不超过10毫升,术后的疼痛轻微,并发症少,恢复快,愈合之后几乎看不出有疤痕。手术过程中还有专人进行脊髓诱发电位监测,安装在病人身上的电极与监测电脑相连。“通俗点讲,就是给病人安装了一个‘报警器’。”刘琦解释说,当手术对脊髓有所“骚扰”时,“报警器”就会提醒医生注意保护,将误伤的可能性降至最低。

### 3 肿瘤骨转移 早发现、早治疗不可怕

肿瘤骨转移与原发骨肿瘤不同,是恶性肿瘤通过各种途径(血管或淋巴管)转移至骨骼并在骨内继续生长形成的,医学上称作“转移性骨肿瘤”,常见于靠近身体中心的骨骼,以脊柱、骨盆、股骨、肱骨等部位多见,可多发或单发。

“早诊断,早治疗,转移性骨肿瘤的疗效会有所提高的。”广医一院主任医师董伟强提醒,转移性骨肿瘤患者早期可能没有明显症状和体征,所以恶性肿瘤患者应遵医嘱定期复诊。

不少转移性骨肿瘤患者受疼痛折磨,比较悲观,认为“没救了”。董伟强

说,其实,合理的综合治疗可减少痛苦、保存功能,提高生存率、延长寿命。综合治疗的手段包括放疗、化疗、生物治疗、中医药治疗,必要时可采用手术治疗。

“尽管转移性骨肿瘤往往都是晚期肿瘤,手术并不多见,但对于某些患者而言,手术能使疼痛得以缓解。”据董伟强介绍,9年前他接诊过一位患者,其因食道癌转移至两根肋骨疼痛难眠,经肋骨病灶切除及综合治疗后生活质量大大提高,生活自理没问题。

据《广州日报》

## 七种生活方式让抑郁症风险减半

英国剑桥大学科学家开展的一项针对28万人的分析发现,保持健康的生活方式可将人们患抑郁症的风险降低约57%。

研究团队分析了英国28万多名成年人酒精和尼古丁使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系数据。参与者在2006—2010年间完成了一份生活方式问卷,研究人员也查阅了他们的健康记录。

在之后13年的随访期间,12916名参与者被诊断患上抑郁症。研究人员对年龄、性别、体重指数、社会经济地位

和教育程度进行调整后发现,7种生活方式与患抑郁症的风险较低有关。这些措施包括适度饮酒、从不吸烟、充足睡眠、定期锻炼、健康饮食、经常社交和尽量减少久坐。

随后,研究人员根据参与者的生活方式对他们进行分类。结果表明,养成其中5—7种健康生活习惯的人患抑郁症的风险比只有其中两种以下习惯的人平均低57%。而充足的睡眠、锻炼和社交活动的影响最大,其中每一种都与抑郁症风险降低约20%有关。

据《老年生活报》

## 哪些药物会增加老年人跌倒风险?

跌倒是老年人意外伤害的主要原因之一,会造成骨折、脑血肿或软组织损伤。以下这些药物老年人服用后可能增加跌倒风险,应格外注意:

1. 镇静催眠类药物 在与药物有关的跌倒事件中,镇静催眠类药物(如艾司唑仑、唑吡坦、佐匹克隆等)的影响最为明显。这类药物可引起嗜睡、眩晕、运动失调和延迟反应事件;

2. 抗抑郁药物 如氟西汀、帕罗西汀、阿米替林等,一般会产生迟发性运动障碍、认知障碍、直立性低血压等不

良反应,增加患者跌倒的几率;

3. 抗组胺药物 如西替利嗪、氯雷他定、阿司咪唑等,可能影响老年人的情绪、速度、注意力和活动力等,并可能会发生认知障碍;

4. 降血糖药物 在降低血糖的同时还会引起低血糖反应及晕眩等,初次使用此类药物或改变剂量时容易发生跌倒事件;

5. 利尿剂和通便药 此类药物会增加老年人去厕所的次数而增加跌倒危险。

据中国经济网

## 晚年鼻子灵的人更易长寿

俗话说:“鼻灵者寿。”意思是嗅觉灵敏的人患病风险低,更有可能健康长寿。美国密歇根州立大学一项新研究证实了这一说法——相比嗅觉灵敏的老人,“鼻子不太好使”的老人10年内死亡率高达46%。也就是说,如果上了年纪依然能保持灵敏的嗅觉,那么获得“长寿入场券”的希望更大。

美国密歇根州立大学在为期13年的追踪调查中,对2289名71—82岁的健康老人进行嗅觉测试。结果发现,嗅觉不良在男性、饮酒或吸烟较多的人群中更为普遍。此外,嗅觉不良与痴呆、帕金森病、慢性肾病有很强的关联性。

在中山大学附属第六医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师庄士民看来,这些研究结果是有科学依据的。临床研究发现,那些嗅觉好的老人往往食欲更好,营养状态更好,心态更积极,抗病能力也更强。

为了防止嗅觉衰退,建议平时适当做一些嗅觉训练,比如每天花上几分钟,嗅闻熟悉的香味,如柠檬、玫瑰花的香味。日常还可坚持按摩鼻通穴(位于鼻骨下的凹陷中)和迎香穴(位于鼻翼外缘中点附近的鼻唇沟内),有通窍利鼻的作用。

据《环球时报》