

# 立秋养生正当时！健康过秋有妙方

8月7日迎来立秋节气,虽然暑气尚在,但凉意渐生,“热凉交替”中如何科学养生、防病保健?日前,国家卫生健康委召开新闻发布会,多位权威专家围绕热点话题,为公众送上一份“立秋健康宝典”。

## 1 季节转换需注意

“立秋并不意味着酷暑立刻结束,反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒,此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽,午后高温,老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒,这些认知误区要注意:

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍,输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”。事实上,季节转换时血压波动会更加明显,高血压患者

需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法,保护血管要保持健康生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

## 2 应对秋燥有妙招

秋燥来袭,不少人饱受口干、皮肤干痒困扰。

王乐建议,食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式,提倡“以润为健”,多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽干喉痛;银耳百合羹能从内滋养,为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位,比如,按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果;常按合谷穴有助于促

进面部气血循环,改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

## 3 “防治结合”抗蚊媒

立秋后蚊媒依然活跃,不可放松警惕。江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒,蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一,伊蚊可以传播登革热、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、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊?专家建议,生活中要科学防蚊灭蚊,多管齐下做到“防治结合”。比如,户外活动穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂;避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地;室内要安装

纱窗纱门,使用蚊帐,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。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证,但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国,传播疟疾的媒介按蚊依然存在,疟疾传播的链条可以再现,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、旅行者,出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等有关机构,必要时携带抗疟药。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,应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防,从运动防护到皮肤护理……养生不分时节,掌握科学方法,让这个秋天更健康。

据新华社

## 胃肠不适、晒伤多发？ 中医支招健康过“三伏”

正值“三伏”,天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学蕴含有丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局日前举行主题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

### 清热解暑,预防中暑和晒伤

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴,夏季宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤?

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示,夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气;保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不宜过低。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津;年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温时剧烈运动。

### 健脾化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议,初到异地时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物,应先选择温和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作,增强脾胃运化

功能。

不适症状较轻时,可以尝试中医食疗。魏玮举例说,当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。

根据中医理论,高温高湿天气下,暑热和湿气两种邪气一同侵犯人体,易导致湿困脾。魏玮提示,暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”,应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮,宜食当季温性果蔬,宜用辛香调味增食欲,忌大量食用冰镇饮品,忌生食海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

### 护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

空调是夏季不可或缺的降温工具,但长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔骤闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%至60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损害阳气;睡觉时用薄毯覆盖腹部;每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加之一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。

宋坪说,针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。

据新华社

## “小”蚊虫带来“大”麻烦？ 牢记这几点有效预防

“三伏天”气温攀升、降雨量增多,蚊虫活动愈发活跃。中国疾控中心日前发布专门健康提示,提醒公众“三伏天”蚊媒传染病传播风险显著增加,要警惕登革热和基孔肯雅热,做好清除蚊虫孳生地、防蚊灭蚊等预防举措。

### 不可小看的蚊子

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……蚊子虽小,却可能通过叮咬传播多种致命传染病。

世界卫生组织公布数据显示:2024年,全球报告登革热病例数为1400万,创历史新高。

蚊子的跨境流动,使我国亦面临较大“外防输入”压力。昆明海关公布信息显示,云南等边境地区不仅有跨境输入的疟疾病例,也有感染性按蚊飞越国境传播的风险。而气候变暖、降水增多等气候变化,为登革热媒介伊蚊,提供了更加适宜生存的条件。中国疾控中心研究员刘起勇指出,气候、环境、自然灾害、人类的生产生活方式等因素都会影响蚊媒传染病的传播。

### 警惕登革热和基孔肯雅热

国家疾控局日前召开新闻发布会指出,随着“三伏天”蚊虫进入活跃期,部分南方省份发生登革热等蚊媒传染病本土疫情的风险逐步上升。

中国疾控中心研究员王丽萍介绍,基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的、通过伊蚊叮咬传播的蚊媒传染病。全球已有119个国家和地区报告了本地传播。近些年我国周边的东南亚疫情持续活跃。

根据中国疾控中心健康提示,基孔肯雅热的潜伏期一般为1至12天,多为3至7天,患者会突然出现发热、皮疹和关节疼痛。

专家介绍,基孔肯雅热如同登革热的“双胞胎兄弟”,都由伊蚊(俗称花斑蚊)传播。症状也与登革热相似,但关节痛更为显著。

佛山市第一人民医院感染科主任白红莲表示,多数基孔肯雅热患者为轻症,大约一周可治愈,重症及死亡病例较为少见。

“居民们一旦出现发热、关节痛或皮疹等症状,一定要及时前往正规医疗机构就诊。早发现、早治疗是关键。”白红莲说。

### 加强这几项预防措施

王丽萍表示,面对蚊媒传染病的威胁,可以通过以下四项科学有效的预防措施,大大降低感染风险。

在环境治理方面,清除蚊虫孳生地是预防蚊媒传染病的根本措施。传播登革热和基孔肯雅热的伊蚊的幼虫孳生于小型积水容器中,如瓶罐、废旧轮胎、花盆等,这些地方都可能成为它们的“温床”。强烈建议公众定时清理家中上述容易积水的地方,不给蚊子提供繁殖的机会。

在个人防护方面,要为自己打造一个安全的“无蚊空间”。包括外出时,尽量穿浅色长袖衣裤,减少皮肤暴露面积;在裸露皮肤上涂抹含避蚊胺、避蚊酯的驱蚊液。在家中,安装纱门纱窗,使用蚊帐,必要时使用电蚊拍、灭蚊灯等。此外,在流行期尽量减少在户外树荫、草丛等地逗留时间。

暑期是出行高峰,建议公众加强关注流行区疫情。如果计划前往东南亚、非洲等登革热和基孔肯雅热流行区,出行前一定要查询当地疫情信息,做好充分的驱蚊防蚊准备。

“如出现相关症状,及时就医,并告知医生旅行史和蚊虫叮咬史,帮助医生及时准确地诊断和治疗,也是切断传播链的关键。”王丽萍说。

据新华社