

# 处暑时节 如何应对“秋老虎”？ ——国家卫健委回应热点问题

离离暑云散，袅袅凉风起。

处暑时节后，如何应对“秋老虎”？如何科学开展户外活动？国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家解答热点问题。

## 1 从容应对“秋老虎”

处暑，代表暑气由此而去。整体来看，天气逐渐转凉，但不少地方仍存在短期高温回热现象，这就是俗话说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说，此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、增加耐寒能力，可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则，保护好肩部、腹部、腰部等关键部位。

许云介绍，肩部是肺经循行的重要部位，尽量穿一些能够盖住肩部的衣物，腰腹是阳气之根所在，随着外寒逐渐加重，体内

阳气逐渐衰减，要注意腰腹部保暖。

对于抵抗力较弱的老人、儿童、孕产妇及慢性病患者，不能简单追求“秋冻”，要注意早晚适当加衣。

进入处暑后，秋乏更加常见。许云提示既要科学补觉，也可以用穴位按摩提神醒脑。

“在11点至13点的时段，睡个约20分钟的子午觉，可以缓解大脑疲劳、改善困乏。”许云说，成年人可以揉一揉手腕的太渊、神门两个穴位；孩子们可以揉搓耳根、按揉三角窝与提拉耳朵尖、按揉耳垂。

## 2 提前适应开学季

处暑时节，开学季到来。很多家长关心要注意哪些传染病、如何做好个人防护。

“托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所，容易出现传染病流行。”山东省疾控中心主任医师张丽说，开学后学生要重点提防三类传染病：呼吸道疾病，如流感、麻疹、风疹、水痘、百日咳、肺结核等；肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等；虫媒传染病，如登革热、基孔肯雅热等。

对此，家长要更加关注孩子健康状况，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状

时，应居家观察休息，必要时及时就医，同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全程接种相关疫苗。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提示，临近开学，一些孩子容易出现心理不适应的表现，家长可以帮助孩子调节抑郁情绪。

“我们可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或写心情日记等方式，教孩子识别和接纳自己的情绪，并学会表达情绪。”崔永华说，开学前，家长应该至少提前一周帮助孩子按照学校作息规律调整生物钟，每天保证40分钟左右的户外活动时间，提前找回学习状态。

## 3 户外活动“正当时”

四时俱可喜，最好新秋时。随着天气逐渐变得凉爽，丰富多样的户外活动成为不少人的休闲选择。专家提示，户外运动要注意防范运动损伤的发生，尤其是骑自行车、跑马拉松等项目。

“骑行之前，大家可以做身体平衡拉伸，骑行之后做腰椎、下肢拉伸，保护身体，避免产生疲劳。”国家体育总局运动医学研究所所长厉彦虎说。

近年来，越来越多的人开始跑马拉松。厉彦虎说，马拉松是一项极限运动，只适合少数训练有素的人参与，建议热爱马拉松的公众循序渐进开展训练，逐渐提升身体肌肉功能、神经协调能力、极限耐受能力等。

专家建议，青少年应长期有规律地参加体育运动，每天进行不少于2小时的户外运动，提高身体素质。 据新华社

# 电子烟大幅增加 青少年未来吸烟可能性和健康风险

国际期刊《烟草控制》最新刊发的一项新研究显示，吸电子烟的青少年后续吸烟可能性显著增加，并与多种健康问题显著相关。

这项大规模综合研究由英国约克大学和伦敦卫生与热带医学院研究人员合作展开。研究荟萃分析了关于青少年吸电子烟的56篇综述研究，内容涵盖了384项相关独立研究。

结果显示，吸电子烟的青少年未来成为吸烟者的可能性是不吸电子烟青少年的约3倍。分析还发现，吸电子烟会增加年轻人患哮喘等呼吸系统疾病的风

险，并与肺炎、精子数量减少等健康问题有关联性。此外，青少年吸电子烟还与后续的饮酒、吸食大麻等行为相关。

据估算，英国11岁至15岁的未成年人中有四分之一吸过电子烟。今年6月1日，英国对一次性电子烟的禁令正式生效，以应对吸电子烟行为在青少年群体中蔓延的问题。

世界卫生组织呼吁各国政府将电子烟与传统烟草产品同等对待，警告电子烟可对健康造成危害，尤其是对青少年和年轻人有诱导尼古丁成瘾的风险。

据新华社

# 软骨发育不全等 86个罕见病病种诊疗指南发布

国家卫生健康委办公厅日前公布《86个罕见病病种诊疗指南(2025年版)》。

2023年9月，国家卫生健康委等部门联合发布《第二批罕见病目录》，纳入包括软骨发育不全、获得性血友病等86种罕见病。为进一步提高罕见病诊疗规范化水平，保障医疗质量安全，国家卫生健康委组织对《第二批罕见病目录》中的86个病种分别制定了诊疗指南。

中国罕见病联盟执行理事长李林康指出，诊疗指南对86个罕见病病种的临床表现、诊断方法、医疗干预等提出明确指导，体现了健康中国建设对个体健康全生命周期关怀的时代要求，对罕见病的早筛早治有重要指导意义。

记者在诊疗指南中看到，软骨发育不全(ACH)是一种导致非匀称性身材矮小的遗传性疾病。其典型的临床表现为四肢长骨近端短缩、大头畸形、三叉戟手以及特殊面容(前额突出、面部中部发育不良呈现后凹和鼻梁塌陷)。临床诊断主要基于疾病表现和

影像学特点。目前ACH在国外仅有款获批的对因治疗药物，国内尚无特效药物正式获批，治疗策略主要是针对症状及并发症给予相应处理。对于临床确诊为ACH的患儿，定期随访和系统评估至关重要，了解其生长发育状况及并发症，以便多学科合作及时进行医疗干预。

近年来，国家对罕见病诊疗高度重视，2018年发布《第一批罕见病目录》，纳入121种罕见病，并配套出台诊疗指南。同年成立中国罕见病联盟，推动多方协作。

数据显示，我国罕见病患者约2000万人，每年新增患者超20万人。2025年1月1日起正式施行的新版国家医保药品目录中，新增13种罕见病用药。近年来，脊髓性肌萎缩症(SMA)、戈谢病、重症肌无力等罕见病治疗用药相继被纳入目录……目前，已有90余种罕见病用药被纳入国家医保药品目录，大幅减轻患者负担。

据新华社

# 调整步态有助于缓解膝关节疼痛

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，调整步态可能有效缓解疼痛，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昂且耗时较长。

据新华社

# 生鱼片配芥末可以扫光细菌？

许多人认为吃生鱼片时蘸芥末可以杀菌，甚至能杀死寄生虫，但这种说法并不科学。虽然芥末含有丰富的异硫氰酸盐，能抑制微生物生长，但因作

用时间长短问题，以及不同品牌芥末的配方种类不同，杀菌效果存在不同程度的差异。此外，芥末并不能杀死鱼肌肉内的裂头蚴。

据@科学辟谣

# 肌肉线条分明才是健康的好身材吗？

肌肉线条特别清晰分明的人，往往体脂率非常低，而过低的体脂率却未必能带来健康。一方面，脂类是合成雌激素和孕激素所必需的原料，而脂肪组织也可以储存这些激素，如果体脂率过低就会影响到这些激素的分泌，进而导致女性出现月经延迟、闭经、不孕、提前绝

经等健康问题，并可能引发骨质疏松。另一方面，体内脂肪和肌肉较多的人，比起瘦子或是健壮但体脂率很低的人，遇到意外比如重大疾病、感染、重伤等情况，有更充足的能量和资源储备，更容易撑下来。

据@科学辟谣

# 夏天洗冷水澡，更容易降温吗？

人体散热主要依赖皮肤血管扩张(增加散热面积)和汗液蒸发(带走热量)。高温难耐时，冷水澡的确能快速带走热量，带来“短暂降温”的效

果，但随着皮肤温度回升，血管会再次扩张，身体反而可能因“冷热反复”更感燥热。

据@科学辟谣