

# 时值霜降，养生防病正当时

## ——专家支招为你筑牢秋冬季健康防线

霜降已至，秋冬交替，气温骤降，易引起关节不适、心率和血压波动以及呼吸道传染病。如何科学养生防病？27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。

### 科学进补重脾胃 辨清误区避风险

正值霜降，民间常有“霜降补得好，冬天病不找”的说法。对此，中国中医科学院西苑医院主任医师孙林娟表示，霜降进补是为了身体能够安然度过寒冬打下坚实的基础，有效进补依赖强健的脾胃来吸收运化。

“要养护好脾胃，让它能顺利将食物精华转化为营养全身的气血。过于滋腻的进补会损害脾胃，加剧血压波动，引发缺血性脑血管病的风险。”孙林娟说。

针对“喝醋能软化血管”这一说法，专家表示，长期大量喝醋，会刺激消化系统，引发和加重胃炎、胃溃疡，影响钙等矿物质的吸收代谢，对骨质疏松患者尤其不利。

“对于有心脑血管病的老年人，推荐温和的食物，如鸡肉、鸭肉、深海鱼肉

等，并搭配黑木耳、香菇等菌类食材。”孙林娟说，这些食材富含膳食纤维和多种活性物质，不仅能补益气血，还具有活血、化痰、降脂的药理作用。

### 重视慢性病管理 识别预警莫迟疑

秋冬交替、气温下降时，人体血管收缩，心脑血管病患者可能会增加心绞痛、心肌梗死、心衰加重和脑卒中的风险。北京医院（国家老年医学中心）主任医师于雪建议，老年患者要注意规律用药和动态调整。

“‘凭感觉服药’是一个误区。慢性病服药的目的不光是短期内缓解症状，更重要的是控制危险因素。”于雪说，老年慢性病患者服药时应遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则，如有不适或其他不良反应，应由医生评估进行药物调整。

此外，专家建议老年患者在气温比

较暖和的时间段进行轻量的体育活动。首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师李庭表示，对于喜欢走路锻炼的人，应从基础步数开始，循序渐进调整。

10月29日将迎来第20个世界卒中日，今年的主题是“尽早识别，立刻就医！”。专家表示，脑卒中的救治必须争分夺秒，“120口诀”是帮助快速识别的有效方法：“1”是看面部是否对称；“2”是看肢体有无麻木和无力；“0”是听语言表达是否清晰。

首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣说，发生脑卒中时，要牢记三个核心步骤：立即拨打120；让患者平卧，头偏向一侧；不要喂食喂药。

### 警惕呼吸道传染病 及时接种疫苗

秋冬季是流感等呼吸道传染病的高发期。专家表示，疫苗是预防呼吸道

传染病经济、有效的措施之一，建议结合个人健康状况和接种禁忌，及时接种相关疫苗。

安徽省疾病预防控制中心主任医师吴家兵表示，儿童和青少年是呼吸道感染的高发人群，除完成国家免疫规划疫苗接种外，建议6月龄以上儿童和青少年每年接种流感疫苗，并按免疫程序完成肺炎球菌疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、水痘疫苗等接种。

“对于老年人群，由于免疫力下降，且大部分伴有基础性疾病，是感染呼吸道传染病后造成重症和死亡的高危群体。建议每年接种流感疫苗，同时推荐接种肺炎球菌疫苗。”吴家兵说。

专家提醒，患有呼吸道传染病的孩子，退热仅代表体温恢复正常，并不等同于疾病完全康复。建议广大家长在孩子体温恢复正常、其他症状消失后，再考虑返校上课。

据新华社

## 换季孩子易感冒？ 做好这几点防“中招”

深秋昼夜温差加大，普通感冒、流感高发。有家长反映最近孩子班里经常有同学感冒咳嗽，孩子抵抗力稍弱，很容易就被传染，看着孩子生病难受，耽误学习，做家长的也跟着着急。近期，孩子应该如何防感冒、防流感？记者请广东省妇幼保健院儿科呼吸专科谭艳芳副主任医师答疑解惑。

### 孩子居家和在校 如何做好防护？

一是养成良好的个人卫生习惯。做到勤洗手，特别是饭前便后、接触公共物品后，用流动水和洗手液按“七步洗手法”进行清洗；咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡，在人流量大的地方建议佩戴口罩，鼻梁条按紧，不要触摸外侧，避免飞沫和接触传播。

二是要保持健康的生活方式。孩子要保证充足睡眠、均衡营养，也要做到适度锻炼。

三是流感季前接种流感疫苗。接种流感疫苗后2-4周身体会产生保护性抗体，可有效预防流感及其严重并发症。谭艳芳指出，儿童是流感相关重症的高风险人群，尤其是2岁以下的婴幼儿。此外，患有哮喘、心脏病、糖尿病、免疫抑制疾病或正在接受化疗的儿童，一旦感染流感，出现重症的风险极高，接种疫苗至关重要。

此外，也要特别注意环境的卫生。建议室内每天至少开窗通风2次，每次不少于30分钟。还要定期清洁消毒物品，重点对门把手、课桌椅、玩具等高频接触物体表面进行清洁和定期消毒。

### 孩子退烧不宜立刻返校 居家也要防交叉感染

对于流感而言，应强调“症状消失后48小时再返校”这一原则，避免因过早返校造成班级内聚集性感染。

若孩子生病导致全家交叉感染，条件

允许时，建议让生病的孩子有独立的卧室和卫生间，无法实现时，应保证分餐、餐具单独消毒、毛巾分开使用，主要负责照顾的家长在密切接触，如喂药、喂饭时佩戴外科口罩，并在接触后立即洗手。

“很多家长都想着要给孩子‘补一补’，来强健身体，其实孩子不宜大补，应该强调均衡营养。”谭艳芳给出以下建议：保证优质蛋白的摄入，如瘦肉、禽肉、鱼、蛋、奶等，能为孩子的免疫系统提供稳定支持，同时也要摄入豆类如豆腐和豆浆、坚果泥等植物蛋白；摄入多种类、不同颜色的蔬菜水果；合理补充易缺微量元素、膳食纤维和益生菌等。

### 如果孩子出现感冒症状 家长该如何处理？

谭艳芳建议，家长需要扮演一个“观察者”，而不要急于用药。她建议，出现以下情况请及时到医院就诊：

如果出现呼吸急促、鼻翼扇动、出现“三凹征”或嘴唇、脸色发紫/灰白；

如果出现犬吠样咳嗽（警惕喉炎）、喘息声，或咳嗽后出现面色青紫；

如果出现精神行为异常：嗜睡、烦躁不安、难以安抚，甚至出现惊厥（抽搐）；

如果出现脱水：哭时眼泪少或无泪，口唇干燥，眼窝凹陷，婴儿前囟门凹陷，尿量显著减少（如超过6-8小时无尿）；

如果出现高热不退：3月龄以下婴儿体温≥38°C；任何年龄孩子体温持续超过40°C，使用退烧药后效果不佳。

据《广州日报》

## 研究显示每晚睡7至9小时者 减重最成功

芬兰一项针对成年减重人群的新研究显示，睡眠质量与体重管理密切相关，夜间睡眠时长、昼夜节律及日间清醒度会显著影响人们的减重效果，每晚睡7至9小时者在减重方面表现最佳。

芬兰赫尔辛基大学等机构的研究人员近期在学术期刊《肥胖医学》上发表论文介绍，他们研究了芬兰“体重管理之家”健康减重指导项目的1800多名成年参与者，这些人在为期一年的数字化生活方式干预中，记录了体重变化以及睡眠时长、昼夜节律、日间清

醒度、睡眠呼吸暂停发生情况等数据。

分析发现，睡眠是体重管理的关键环节。每晚睡眠不足7小时与较差的减重效果相关，而每晚睡眠7至9小时者减重最为成功。此外，早睡早起的人平均减重效果优于晚睡晚起的人，存在睡眠呼吸暂停状况的人减重幅度较小，白天精力充沛、清醒度高的人减重效果更明显。

另外，该研究还显示，数字化生活方式干预能为体重管理提供有效支持。

据新华社

## 新研究有望推动心血管疾病 个性化预防

一个国际研究团队通过分析欧洲大规模人群数据，发现特定基因变异与心血管事件高风险人群密切相关。该研究成果有望推动心血管疾病的早期筛查和个性化预防。

动脉粥样硬化是一种因脂质等沉积导致血管壁增厚、变硬，从而影响血流的慢性心血管疾病。这是一种隐匿性疾病，常在心肌梗死、中风等心血管事件发生时才被发现。

瑞典卡罗琳医学院日前发布的新闻公报说，若能在无症状阶段识别出动脉粥样硬化高风险人群，就可能通过早期干预阻止心血管事件发生。为此，该机构研究人员参与的国际团队分析了来自英国生物样本库、瑞典心肺生物影像研究等欧洲研究项目的大量数据，发现可将人群划分

为四个不同的动脉粥样硬化风险等

研究人员还识别出驱动不同风险群体发生心血管事件的基因，其中IL6R基因的一个变异尤为特殊，它与动脉粥样硬化炎症调节相关，虽对普通人群影响有限，却会显著增加心血管事件高风险人群的心肌梗死概率。

研究人员表示，识别此类基因具有重要意义，有助于设计针对不同患者的个性化干预方案，通过在无症状阶段提早干预，阻断甚至逆转动脉粥样硬化进程，预防心血管事件发生。

本项研究成果已发表在国际学术期刊《心血管研究》上。研究人员说，他们接下来将评估阻断IL6R基因相关通路的药物能否逆转特定人群中动脉粥样硬化的快速进展。

据新华社