



随着雨水节气的到来，天气渐暖，降水增多，湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康？近日，国家卫生健康委就相关问题进行解答。

开启身体的春天模式

健脾祛湿 中医养生有妙招

湿气加重，容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出，春季的健康保健重在健脾祛湿。饮食上应遵循“多甘少酸”原则，少吃山楂、乌梅等酸味食物，多吃大枣、山药等具有甘甜味食物。同时，要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿，汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中，薏米可以与赤小豆搭配煮水饮用，也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外，适当吃些辛温的食物，如韭菜、香椿、葱等，也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异，湿邪也分为不同证型。”汪红兵说，例如，湿热体质的人需要清热祛湿，寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血，因此应慎用祛湿方法。

春季消化道疾病高发 预防与治疗并重

春季是消化道疾病的高发期，尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示，预防这些疾病，应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手，食物要彻底煮熟，生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用，避免进食过夜食物。同时，家长要培养孩子养成良好的卫生习惯，注意避免交叉感染。



在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时，李景南建议，可先多喝水、清淡饮食，必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重，尤其是出现发热、腹痛等，应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走，能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法，李景南表示，饭后适当散步可以改善消化功能，但饭后剧烈运动会影响肠道功能，加重肠道负担，导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化，但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清

洁的健康人来说，过度洗肠一方面会破坏肠道微生物的正常菌群，另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜，不利于健康。

呼吸道疾病呈下降趋势 专家提醒仍需警惕

近期，有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对此，中国疾控中心研究员彭质斌表示，当前我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。其中，流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体，但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异，第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示，南方流感活动水平高于北方。

彭质斌表示，流感疫苗在整个流行季节能提供一定的保护作用，还没有接种流感疫苗的人群仍然可以接种。

在学校等人员密集场所，彭质斌建议加强环境清洁和通风换气工作，促进室内空气流通。此外，要加强健康监测，提倡学生、教职工坚持不带病上课或上岗。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

羊绒含量大于95%才叫纯羊绒衫



羊绒衫的标识上应有完整商标、尺码、纤维名称及含量、产品等级等标识，根据FZ/T 73009-2021《山羊绒针织品》要求，羊绒含量大于95%可称为纯羊绒衫。羊绒的细度越小，纤维的柔性、保暖性、回弹性及透气性越好，生产出的羊绒制品质量就越好。

冬春交际吃点枸杞



冬春交际，不仅天气变化无常，身体也容易“闹脾气”——冷时觉得疲惫无力，热时又觉得憋闷，想发脾气。正所谓“春养肝，冬养肾”，冬春交际之时可食用枸杞，正合适肝肾一起补，让身体更好应对考验。

红灯

这两种饮料最好别混着喝



酒精对身体的伤害毋庸置疑，叠加功能饮料则危害加倍，功能饮料中含大量咖啡因可能引起失眠、高血压、心率异常等。研究发现，能量饮料与酒精混合饮用，可能永久影响大脑中海马体的可塑性，导致认知能力受损、记忆受损、行为障碍等，即大脑能力骤降，且对青少年影响更大。

温泉虽好,并非人人适宜

□本报记者 宗晓畅 通讯员 马士程

很多人将“泡温泉”作为养生出游的选择之一。温泉浴能够促进血管扩张和血液循环，有助于释放压力和缓解肌肉关节疼痛。然而，如果不留意以下要点，温泉浴也可能带来健康风险。北京协和医院急诊科专家为您讲讲关于泡温泉的注意事项。

防止细菌感染

温泉的湿热环境是细菌繁殖的理想场所。如果温泉的清洁工作不到位，可能会增加感染的风险。常见的细菌包括假单胞菌，可能导致毛囊炎和皮肤感染，表现为皮肤上出现红色、瘙痒的小疹子，通常在泡澡后几小时或几天内出现。温泉中还可能存在一种寄生虫——隐孢子虫，免疫力正常的人群可能出现腹泻等急性胃肠炎症状，而对于免疫力较弱的人群，可能导致严重或慢性感染。此外，军团菌也可能存在于温泉中，感染后可能引发肺炎。

因此，需要提前了解温泉的清洁状况，根据《温泉旅游水质卫生要求及管理规范》，自2020年4月1日起，温泉必须每日检测水质并公示。泡温泉前应检查水质公示情况，避免泡在水质浑浊的温泉中，同时避免人群拥挤。

泡温泉后应立即用热水和肥皂等其他清洁产品洗澡。

两类人群需注意

孕妇 研究表明，泡温泉超过10分钟可能会使体温升高至38.3℃以上，可能增加胎儿神经管缺陷和流产的风险。尽管目前证据尚不充分，但孕妇泡温泉应避免超过10分钟，在身体不适或发热时要避免泡温泉。如果孕妇在怀孕早期泡过温泉，应与医生沟通，重点检查胎儿是否存在神经管缺陷。

心脑血管疾病患者 泡温泉时，人体无法通过出汗有效散热，而是通过血管扩张来散热，虽然扩张了血管，但也可能导致血压下降和心率加快。对于健康人群来说，这可能不是问题，但对于心血管疾病患者，血压下降和心率加快可能增加心脏负担，甚至诱发心肌梗死。如果正在服用降压或降心率药物，或者泡温泉后起身过快，可能导致晕厥；也有患者在泡温泉时因晕厥而溺水导致肺炎发生。因此，心血管疾病患者泡温泉时需要有同行人员陪同，泡温泉后缓慢起身避免晕倒，避免时间过长、水温过高。有条件的可咨询医生，了解自己是否适合泡温泉。

◆温馨提示◆

要注意限制泡温泉的时间，避免超过10分钟，并在感到不适时立即离开温泉。

注意泡温泉的位置，避免靠近热源或出水口，以防烫伤，同

时避免将上胸部、双臂和头部浸入水中，以防溺水。

防止脱水和低血糖，泡温泉时应补充水分和少量食物，避免饮酒，饮酒可能加重脱水。

泡温泉不治病，如果已经有发热、喘憋等症状，建议及时就医。

门头沟区城管执法局

·广告·

四举措做好校园周边环境秩序保障工作

为做好开学季保障工作，门头沟区城管执法局提前对区域内学校周边市容环境违法问题进行全面排查摸底，锁定乱设摊点、无照经营等影响校园周边环境秩序的违法行为为高发区域，对违法行为进行劝导。

规范校园周边街区商铺出店经营、占道经营行为，督促经营者落实“门前三包”，开展执法宣传教育，告知占道经营带来的安全卫生问题，积极协助经营者保障

环境秩序。

督促燃气供应企业及时开展安全巡查，对使用燃气的学校食堂以及学校周边200米内使用燃气的餐饮企业进行隐患排查，切实消除安全隐患。

做好周边工地安全检查工作，强化文明施工意识，并要求工地合理安排工期，加大运输车辆管理，在未经有关部门批准下，严禁夜间施工。

(成光)

5种最差的早餐搭配组合



白粥+馒头：典型碳水+碳水，营养单一，升糖“利器”；豆浆+油条：油条属于碳水+脂肪、热量高；牛奶+鸡蛋：蛋白质+蛋白质，完全没有主食，容易低血糖；牛奶+面包：面包含有大量糖和油，热量高，营养价值低；稀饭+咸菜：碳水+盐，稀饭非常容易消化吸收，吃完很快就饿，且咸菜的钠含量很高，对血压不友好。