

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?近日,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。

秋冬交替 养生防病正当时

——专家支招筑牢秋冬季健康防线

科学进补重脾胃，辨清误区避风险

时值霜降，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

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、香菇等菌菇类食材。”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日是第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感染的高发期。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。

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。

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。（新华）

多喝水就能防秋燥，是真是假？

“多喝水就能防秋燥”这种说法不完全对。燥邪伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医的“津液”是饮食水谷经脾胃运化而生成，是机体一切正常水液的总称，广泛分布于全身，包括水、唾液、胃液、关节液等。

一方面，喝水是防秋燥、补津液的重要基础，及时适量补水能为津液生成提供关键的物质原料，可以暂时缓解“津液不足”引发的燥象，如口干口渴等，但并未解决根本问题。因为中医认为，水液需经过脾胃运化转输，再依赖肺的宣降布散、肾的蒸腾气化，才能转化为真正濡养全身的津液。

若脾胃虚弱、肺燥失宣或肾阴不足，即便摄入足量水分，也难以转化为有效津液，甚至可能因水液运化失常积成湿浊；且秋燥不仅是“津液不足”，还常伴随燥邪伤肺引发的咳嗽、鼻痒，或阴虚内热导致的皮肤干燥、大便干结，这些仅靠喝水无法缓解，需从调理脏腑功能、滋阴润燥入手解决。

另一方面，中医防秋燥遵循

“滋阴润肺、生津润燥”的原则，可通过饮食、中医调理等方式进行。在饮食方面，推荐选择滋阴、润肺、生津的食材；在调理方面，推荐按摩两个穴位，每天按揉1-2分钟，以有酸胀感为宜。一个是中府穴，按揉可疏通肺经，缓解咽干、咳嗽等不适；另一个是照海穴，作为肾经要穴，按揉它能起到滋阴润燥的作用，有助于改善口干症状。

如何正确饮水？

正确的补水方式是少量、多次喝温水，具体要求如下：

少量 每次饮水量不超过200毫升，避免一次性大量饮水增加身体负担。

多次 饮水间隔一般为1-2小时，不需要盲目遵循固定频率，而要结合自身运动量、所处气候环境或是否存在疾病等情况灵活调整。

温水 建议选择35-40℃的温水，该温度更贴合人体生理需求，对胃肠道刺激较小，也更利于身体吸收。

（赵静同）

【健康红绿灯】

绿灯

秋季穿衣要上薄下厚



温度波动大的天气里，推荐采用上薄下厚穿衣法，即上身可采用分层穿搭法如内衣+毛衣+防风外套，方便根据温度增减；下半身穿上秋裤、厚裤袜，搭配保暖的鞋袜。从中医理论角度来看，穿衣“上薄下厚”顺应了人体阳气分布和气血运行的规律。

运动前1小时喝咖啡加速燃脂



研究表明，咖啡能提高运动表现，显著提高肌肉耐力、运动速度和肌肉力量。这主要是咖啡因在起作用，它能激活神经系统，促进儿茶酚胺和内啡肽产生，从而产生激活肌肉、消除疲劳、降低痛感的效果，增强对高强度运动的耐受性。想通过运动减肥的人群，可以在运动开始前1小时喝一杯咖啡，但前提是不加糖。

红灯

午睡超过45分钟容易睡不醒



一般而来，一个完整的睡眠周期大概90分钟。每一个周期里又分为入睡、浅睡、熟睡、深睡和快速眼动五个阶段。从浅睡眠中醒来，人通常会神清气爽；而在深睡眠途中醒来，就容易感到疲惫。结合睡眠周期，对大多数人来说，睡20-30分钟的午觉是最为推荐的，一旦超过45分钟，身体就会进入深度睡眠，反而容易睡不醒。

熬夜是不可修复性的损伤



有人觉得，熬个夜白天再补觉就可以了，其实，熬夜的危害远远超过我们的想象。大脑神经在持续的疲惫工作下，容易引发脑神经慢性损伤、神经衰弱、抑郁症、免疫系统紊乱等一系列危害，更有可能导致猝死，如果长期熬夜，以疲劳的状态去工作和生活，非常容易发生意外。

服药期间谨慎食用柚子

目前已知有超过85种药物会和柚子相互作用，其中一半可能引发严重不良反应，这几类常用药尤其要记牢：

降压药 比如硝苯地平、非洛地平等钙通道阻断剂。柚子本身就有辅助降压效果，和降压药同服会让血药浓度骤升，可能导致血压过低，出现头晕、心慌、乏力，严重时还会诱发心绞痛、心梗甚至中风。

他汀类降脂药 像辛伐他汀、阿托伐他汀、洛伐他汀这类药，和柚子同服会大大增加肌肉疼痛、肾脏损伤的风险。有研究发现，用柚子汁送服1片他汀，效果相当于用水送服12-15片，风险直接翻倍。

镇静安眠药 地西洋、咪达唑仑等药，遇到柚子会代谢变慢，药效时间变长，会加重嗜睡、头晕，第二天可能没精

神，对司机、高空作业者来说尤其危险。

抗心律失常药 比如胺碘酮，和柚子同服会在体内堆积，可能引发头昏、心悸，甚至让心律失常更严重。

免疫抑制剂 器官移植后常吃的环孢素，遇到柚子会升高血药浓度，加重肝肾毒性，长期下来还可能增加患肿瘤的风险。

除此之外，抗焦虑药、抗过敏药，甚至避孕药，遇到柚子也可能失效或增加副作用，吃药前一定要多留意。

如果正在吃上面提到的高危药物，最好完全不吃柚子、不喝柚子汁；吃慢性病药的人，一定要先问医生或药师“能不能吃柚子”。实在想吃柚子，得等药效基本过了再吃——和服药时间至少间隔3天。

（杜晶）