



养生防病正当时

# 国家卫生健康委详解 秋冬季健康管理要点

气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险？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。

## 顺应节气 中医养生重在辨证施养

寒露时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示，“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段，并非适合所有人群，若操作不当，也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期，以及有出血倾向或皮肤易过敏者，不适宜‘刷经络’；‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材，老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适

度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。

“养生保健应辨证施养、顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

## 情绪波动莫轻视 心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示，秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动，多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言，这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出，判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手：一是持续时间，如过度担忧、紧张不安等情况持续半年以上，或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周，需引起重视；二是严重程度，若已明显影响正常学习、工作或社交，需

专业干预。

专家特别提醒，少数重症精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药、定期复诊，患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。

为帮助公众及时调节情绪，岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”，即先立刻停下手里的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视，积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮，随意自我贴标签。”岳伟华说。

## 相关疾病需警惕 科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏

提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议，哮喘患者要注意防寒保暖，避免冷空气刺激呼吸道，保持室内空气湿润，避免接触季节性过敏原，坚持规律用药，切勿自行停药或减量，季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛、突然用力等危险行为。

（来源：新华社）

## 绕开误区， 别让骨骼悄悄“变老”！



随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。

### 误区1：不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致骨骼脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状，待病情发展到一定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。

### 误区2：补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。

### 误区3：骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群每年进行骨密度检测，特别是绝经后女性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说，还要继续深入科普，让更多老年人拥有健康骨骼，共享健康中国！（来源：新华社）

## 呼吸道合胞病毒进入流行期？ 秋冬这样守护儿童呼吸道健康

疾控部门监测数据显示，呼吸道合胞病毒感染近来进入流行期。这是一种什么病？它和流感、肺炎支原体感染有什么区别？秋冬季怎样更好守护儿童呼吸道健康，实现多病同防？记者进行相关采访。

### 呼吸道合胞病毒阳性率上升

中国疾控中心最新哨点医院门急诊流感样病例监测数据显示，呼吸道合胞病毒当前位列检测阳性率前三位，近期在南方省份阳性率有所抬升。

什么是呼吸道合胞病毒？北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍，呼吸道合胞病毒简称RSV，是一种常见的呼吸道病毒，主要通过飞沫和密切接触传播。

专家指出，RSV感染初期症状与普通感冒相似，表现为流涕、鼻塞、咳嗽、发热，但感染严重者可出现呼吸急促、精神萎靡、拒绝进食等症状。如果引起毛细支气管炎、肺炎、哮喘等，可能需住院治疗。

有网友分享，自己孩子因RSV感染短暂

住进了儿科重症监护室，目前已经好转。“该病原体是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的原因之一，通常1岁以内的患儿更易发生重症。”李侗曾说。

与既往流行季节一般从10月中旬开始不同，今年7月至8月，我国南方多地就出现了儿童RSV感染流行态势。

“这并不是病毒本身变得更强，而是多重现实因素叠加的结果。”复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇说，现在两三岁的孩子，很多在婴儿期几乎没接触过RSV，使得病毒更容易在人群中传播；加上开学季到来，孩子集中在密闭空间活动、空调环境通风不足，都为病毒传播创造了条件。

### 准确辨别是科学应对关键

“儿童免疫系统处在生长发育阶段，免疫功能相对较弱。如果没有良好的卫生习惯，容易通过吃手、揉眼睛等动作，将病原体带到体内，从而引发各种感染。”北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强说。

秋冬季节是呼吸道感染病高发期，除RSV外，流感病毒、肺炎支原体、腺病毒等都很常见。如何有效辨别、科学应对？

李侗曾介绍，RSV感染的患儿一般会因呼吸费力而出现“三凹征”，即肋骨间隙、锁骨上窝、胸骨上窝的凹陷。

专家表示，虽然RSV感染和流感均具有咳嗽、流涕等症状，但流感起病急，常伴高热和肌肉酸痛，年龄小的孩子可能精神萎靡，小婴儿可能出现吃奶差、少动等症状。

### 筑牢免疫屏障，做好日常防护

如何有效预防儿童呼吸道感染？不少专家表示，疫苗接种是最经济、最有效的措施之一，同时要做好日常防护。

“接种疫苗虽不能完全避免感染，但可显著降低重症、住院和死亡风险，尤其对老年人和儿童等重点人群保护效果显著。”中国疾控中心研究员韩俊说。

在上海市儿童医院，记者见到了市民夏女士带着一个半个月的宝宝到医院主动接种呼吸道感染病相关疫苗。“从今年9月开始，流感疫苗、呼吸道合胞病毒预防单抗注射液等接种需求明显上升。”该院感控办主任高洁说。

据悉，上海去年对RSV单抗接种进行了试点，今年进一步扩大了注射服务覆盖范围，方便有需要的家长就近自愿接种。为更好守护秋冬儿童呼吸道健康，各地多措并举：北京提供儿科夜间诊疗服务

的医疗机构增至88家，其中大部分可24小时接诊；广东多家医院倡导以家庭为单位接种疫苗，构建“家庭免疫保护圈”；陕西鼓励各级各类医疗机构儿科开设午间门诊、周末门诊等，解决学生上课和就医时间冲突问题……

除了疫苗接种，日常防护也不能忽视。秦强表示，室内要定期通风，尤其是冬季寒冷的北方；所有家庭成员都要做好防护，尽量减少去人员密集、通风差的场合；要引导儿童勤洗手、多饮水；均衡饮食，科学运动，保持充足睡眠和心情愉悦，提高免疫力。

专家提示，只要做好日常防护，就能有效降低感染风险。家长应科学理性认知病毒特性，避免不必要的恐慌，如家中儿童出现症状加重等情况，要及时就医。

（来源：新华社）

脑血栓症状短暂出现就不用紧急就医？只有老年人会得脑血栓？保健品能治疗脑血栓？让我们通过长图海报，了解脑血栓常见的认知误区。

## 脑血栓 认知误区

误区一：  
症状短暂出现不用紧急就医

脑血栓的典型症状有单侧肢体无力、言语不清、口角歪斜、视物模糊等，上述症状即使短暂出现，也不可小视。若不及时干预，几小时内病情可能进展为完全性脑梗，导致不可逆的神经损伤。

误区二：  
脑血栓只有老年人会得

虽然脑血栓多发生于中老年人，但临床发现不少年轻人罹患该病。外伤或粗暴的颈部按摩、心脏病变和自身免疫性疾病等，均可增加年轻人发生脑血栓的风险。此外，不良的生活习惯如熬夜、长期吃外卖、不运动、压力大、大量饮酒吸烟等，也会增加患病几率。

误区三：  
溶栓、取栓后无需长期治疗

溶栓、取栓是脑血栓急性期的治疗手段，但仅能解决“当前堵塞”。由于脑血栓复发率较高，术后必须遵医嘱服用抗血小板药物、降脂药物，并控制血压、血糖，以预防血栓再次形成。

误区四：  
保健品能治疗脑血栓

目前尚无任何保健品能替代正规药物治疗脑血栓。部分保健品还可能与治疗药物产生相互作用，影响药物效果或增加出血风险。患者需严格遵医嘱服药，切勿擅自用保健品替代。

（来源：新华社）