



健康养生 安稳度秋

围绕大众关注热点专家给出科学建议

围绕节气进补、秋季情绪调节、秋冬呼吸道感染病防护等大众关注热点,权威专家给出科学养生建议。

自测体质避开养生误区

有网友提问,秋季进补效果差异是否由体质导致?普通人有没有简单易操作的居家体质自测方法?针对网络流传的各类秋季养生说法,该如何科学甄别?

中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉介绍,中医养生讲究因人制宜,体质差异是导致进补效果截然不同的核心原因,不存在适用于所有人的进补方案。立秋后很多人习惯吃牛羊肉温补,阳虚体质人群适量食用,能够温补气血、改善畏寒乏力的症状;但痰湿、湿热体质人群过量食用,则会加重体内积热与湿气,引发上火、身体困重等不适。

樊茂蓉分享了一套普通人可居家操作的简易体质自测方法,通过日常体感、精神状态、排便情况、舌苔状态即可初步辨别常见体质类型。平和体质人群阴阳平衡,饮食、大小便规律,精力充沛,是最健康的体质状态。阳虚体质人群常年手脚冰凉、易疲惫乏力,饮用凉水易肠胃不适、腹泻,舌色偏淡白。阴虚体质人群常出现五心烦热、夜间盗汗燥热,典型特征为舌红少苔。

气虚体质在当代人群中十分普遍,多由高压工作、长期熬夜导致,主要表现为极易疲倦、精神萎靡、语声低微,舌淡红、苔薄白。痰湿体质人群多因嗜食生冷诱发,常见餐后腹胀、大便黏腻、舌苔厚白。湿热体质人群易长痘、上火、口臭,舌苔黄厚腻,大便黏腻且常伴随肛周灼热感。气郁体质人群则长期情绪低落、郁郁寡欢、频繁叹气,精神状态不佳。

专家特别提醒,居家体质自测仅为初步参考,存在一定主观性,且多数人属于复合体质,并非单一类型。若想要精准明确自身体质、科学调理,建议咨询专业中医师进行辨证调理。

针对大众热议的秋季养生方法,樊茂蓉逐一进行科学解读。她表示,立秋到处暑时节余热未消、燥湿交织,养生需辨证施养、因人而异,切忌盲目跟风。平和体质人群无需刻意进补,保持规律作息、均衡饮食即可。阳虚体质可少量进补牛羊肉,避开早晚寒凉时段运动,减少梨、百合等寒凉食材摄入。阴虚肺燥人群适合食用蒸梨、

百合煮水等温润食材,忌食辛辣刺激食物。痰湿、湿热人群可常吃山药、茯苓、薏米煮粥,湿热重者可搭配冬瓜汤健脾祛湿。气郁体质重在疏肝解郁、调节情绪,坚持适度户外活动。气虚体质人群切忌高强度运动、大量出汗,可通过西洋参、山药健脾益气。

同时,慢性病患者秋季养生需兼顾病情,高血压患者进补期间需规律监测血压、切勿擅自停药减药;慢阻肺、哮喘等呼吸系统疾病患者注重保暖,适度开展肌肉锻炼;糖尿病患者严格把控饮食热量,身体不适及时就医。

针对“贴秋膘”“出汗排湿”“秋梨膏润肺”“春捂秋冻”等民间养生习俗,专家纠正了大众认知误区。传统大鱼大肉贴秋膘适配物资匮乏年代,现代生活营养充足,秋季进补只需补充优质蛋白、搭配膳食纤维即可。立秋后过度出汗排湿会耗气伤津,除湿应以清淡饮食、健脾祛湿为主。秋梨膏并非人人适用,仅适合阴虚肺燥、干咳少痰、潮热盗汗的人群。而秋冻仅适用于健康人群,患有心脑血管、慢性呼吸系统疾病的人群,需及时增减衣物、做好防寒保暖,避免病情波动。

换季情绪波动需及时干预

入秋后气温渐降、光照减少,不少人会出现情绪低落、烦躁乏力等“悲秋”症状。气候变化是否会影响精神健康?出现哪些症状需要重点警惕、及时干预?

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥解释,夏秋交替之际,气温、光照等自然环境变化,会直接影响人体神经递质分泌与生物钟节律,诱发情绪、睡眠、精神状态波动。光照减少会导致大脑血清素分泌降低、褪黑素节律紊乱,叠加昼夜温差带来的身体应激,普通人易出现莫名疲惫、情绪低落、烦躁寡言、睡眠和食欲异常等问题。若相关症状持续超过两周,且严重影响正常工作生活,需及时就医评估干预。

针对普通人群,专家建议换季期间保持规律作息,每日增加半小时至一小时户外活动,多晒太阳、多与人沟通交流,有效疏解负面情绪。

对于精神疾病确诊患者,其神经节律调节能力较弱,更易受季节变化影响,且不同病症的换季反应存在差异:抑郁症患者易出现情绪低落、早醒、食欲紊乱;双相情感障碍患者易

情绪起伏、躁动不安;精神分裂症患者可能出现敏感多疑、失眠自语等前兆症状。

张庆娥强调,患者及家属需密切记录日常睡眠、情绪变化,及时与主治医生沟通调整治疗方案,严禁擅自减药、停药。同时可通过多晒太阳、心理疏导、神经调控物理治疗等方式稳定情绪。换季期间,普通人群需规律作息、均衡膳食、适度运动,慢病患者坚持规范治疗,家属做好陪伴看护,共同平稳度过季节交替。

重点人群优先接种流感疫苗

秋冬是流感等呼吸道感染病高发季,在新一轮流感流行季来临前,重点人群该如何做好防护、科学接种疫苗?

对此,中国疾病预防控制中心研究员王富珍介绍,流感是流感病毒引发的急性呼吸道感染病,人群普遍易感,秋冬季为高发期,南方地区夏季也会出现局部流行。相较于普通感冒,流感全身症状更重,儿童、老年人、慢性病患者等重点人群,极易引发重症及各类并发症。数据显示,全球每年流感流行可造成300万至500万重症病例、29万至65万呼吸道疾病相关死亡,健康危害极大。

监测数据显示,今年7月以来,全国甲型H3N2亚型、乙型Victoria系流感病毒共同流行,近期甲型H3N2亚型占比略有上升,需提前做好防控准备。王富珍表示,接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段,可精准产生特异性抗体,大幅降低重症和死亡风险,预防价值远高于患病后治疗。

疾控部门建议,6月龄及以上所有人群,优先“一老一小”、慢性病患者,以及学校、养老机构、福利院等重点场所人员,在流感流行季前完成疫苗接种。目前多地已推出重点人群免费接种政策,提升全民接种覆盖率,可有效筑牢群体免疫屏障。

王富珍提醒,秋冬季也是水痘、鼻病毒感染、诺如病毒感染、手足口病等传染病高发季节,学校是传染病防控的重点场所,开学后需要加强学生健康监测,做到多病同防。家长需要指导孩子加强个人防护,配合学校做好晨午检等工作,降低将传染病带入校园的风险,共同守护孩子们安心上学、健康成长。

李青云(摘自《环球时报》)

日常预防是杜绝癣病反复的关键。首先要保持全身皮肤干爽,运动、出汗后及时洗澡,擦干腋下、脚趾缝、腹股沟等褶皱部位。

同时,衣物选择纯棉透气面料,每日更换内衣、袜子,清洗后在阳光下暴晒杀菌,不穿紧身的化纤长裤、不透气的运动鞋。

陈萍(摘自《快乐老人报》)

36岁的刘先生近半年总觉得身体不对劲,明明胃口越来越大,体重却悄悄往下掉,还频繁心慌手抖、怕热多汗。一开始,他把这些信号简单归因为工作压力大、身体亚健康,没有及时就医。直到一次体检抽血,结果提示甲状腺功能亢进,他才恍然大悟,身体早已发出了疾病预警。

对此,海南大学第一附属医院(海口市人民医院)乳腺甲状腺外科主任王绪麟提示大家,甲亢、甲减、甲状腺结节是甲状腺最常见的三类问题,表现各不相同,切不可自行判断盲目调理,并要尽早规范干预。

甲状腺藏在喉结下方,外形如同一只展翅的蝴蝶,是人体非常关键的内分泌“发动机”,它分泌的甲状腺激素,调控着全身新陈代谢。一旦这台“发动机”运转失衡,就会出现三种典型的失控状态。第一种是亢奋的甲亢。甲状腺过度活跃,激素分泌过多,身体所有器官被迫高速运转。最典型的信号就是心慌心悸,静坐时也能明显感觉到心跳加快,夜里容易失眠;吃得

多却瘦得快,热量被快速消耗;总是怕热多汗,稍微活动就大汗淋漓;情绪变得敏感急躁,容易焦虑上火。第二种是表现低迷的甲减。和甲亢恰恰相反,甲状腺激素分泌不足,全身代谢按下“慢放键”。人会持续疲惫嗜睡,哪怕睡够很长时间依旧提不起精神;代谢变慢之后,就算吃得不多,体重也容易上涨,还会伴随身体水肿;平时格外怕冷、手脚冰凉,同时出现便秘、反应迟钝、记忆力下降等。

第三种是长出“小疙瘩”的甲状腺结节。受碘摄入、遗传、组织增生等因素影响,甲状腺上长出结节,也就是大家常说的颈部“小疙瘩”。很多人一看到结节就十分恐慌,王绪麟解释,90%以上的甲状腺结节都是良性的,不必过度焦虑。但也不能完全置之不理,如果彩超报告标注边界不清、形态不规则、存在微钙化,就要遵医嘱进一步检查。

针对甲状腺健康管理,王绪麟给出了四点实用建议。第一,定期筛查,每年体检尽量同时做甲状腺B超和甲功抽血;第二,调节情绪,少生闷气、舒缓压力,情绪波动会直接影响内分泌;第三,科学饮食,正常食用加碘盐即可,健康人群不用额外大量服用补碘药片;第四,及时就诊,如果出现脖子变粗、声音嘶哑、吞咽异物感等情况,尽快前往专科门诊评估。

侯赛(摘自《海南日报》)

调节情绪就是保护甲状腺

健康

防治真菌感染 内衣袜子勤暴晒

近期,真菌感染导致癣病高发。轻度癣病可外用抗真菌药膏,如特比萘芬、联苯苄唑乳膏,每日坚持涂抹,皮损完全消退后继续用药1周至2周,可彻底清除潜伏真菌;

对于水疱、糜烂渗出处,先使用收敛洗剂干燥创面,再涂药膏;若大面积感染、合并灰指甲,需遵医嘱口服抗真菌药,肝功能异常人群禁止自行服用。