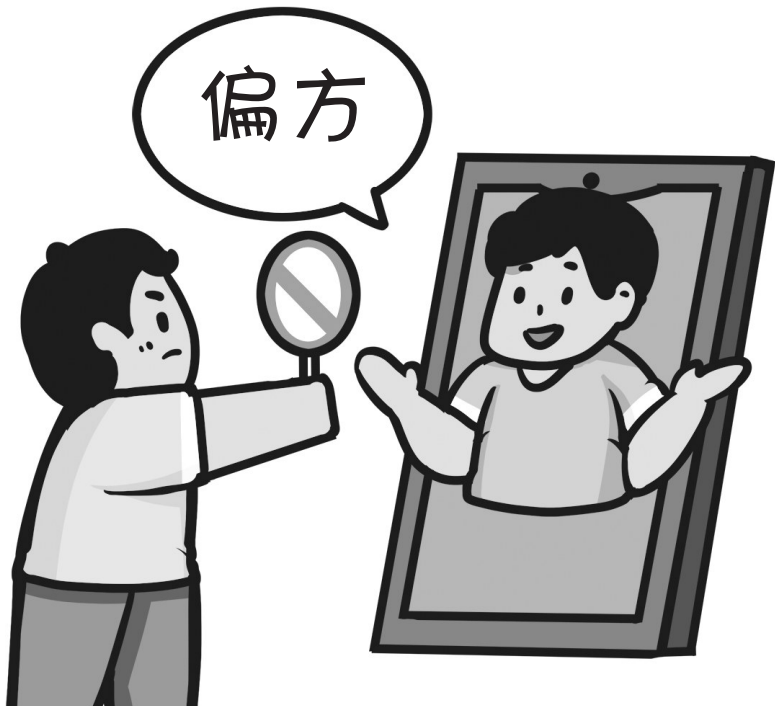


偏方



近日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”新闻发布会,邀请多领域权威专家围绕立秋时节养生保健、运动健康、口腔防护及病媒防控等热点话题展开系统性解读,并针对公众关心的健康误区与科学防护方法进行深入科普,为公众提供兼具专业性与实用性的秋季健康指南。

秋季顺应温差润燥护肺,警惕换季健康谣言

“立秋并非酷暑终结,‘秋老虎’时段的昼夜温差变化对健康提出特殊挑战。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐说,立秋后早晚凉意渐显但午后高温持续,这种热凉交替的过渡性气候易导致血管收缩,尤其需关注老人、儿童及高血压、慢阻肺、冠心病等慢性病患者的头颈部与腹部保暖,避免因温差刺激引发心脑血管意外。

在饮食调理方面,王乐建议以润燥清补、健脾养肺为原则,可适当增加百合、梨、银耳、莲藕、山药等滋阴润燥食材的摄入,缓解秋燥带来的口干、咽干、皮肤干裂等症状,同时减少辛辣、油炸、烧烤类食物的摄入,以免加重津液耗伤。

针对换季期间常见的健康谣言,王乐特别提醒,公众需警惕三大认知误区:一是部分人认为换季时输液可疏通血管,这种做法缺乏科学依据,盲目输液不仅无法清除动脉硬化斑块,反而可能加重心肾负担甚至诱发心力衰竭。

二是有观点认为“血压稍高无需干预,换季后自然下降”,事实上季节转换时血压波动更为明显,高血压患者需坚持规律用药与血压监测,切勿擅自停药或调整剂量。

三是“喝红酒或醋可软化血管”的说法亦无科学证据支持,过量饮用此类饮品可能损伤胃肠功能,保护血管应依赖合理膳食、适度运动及规范的血压、血脂、血糖管理。

科学运动防损伤,全生命周期管理骨骼健康

关于运动锻炼,北京协和医院主任医师陈丽霞介绍说,运动前充分拉伸是预防损伤的重要环节,但需结合适宜的运动类型、强度及运动后的放松恢复,才能形成完整的防护链条。

“对于运动新手及低频运动者,建议从每周2至3次、每次20至30分钟的中低强度有氧训练开始,如快走、游泳、骑行等。”她说,运动要给身体预留适应周期,再循序渐进地加入抗阻力量训练,如深蹲、俯卧撑、平板支撑等,逐步提升肌肉力量与运动耐力。

谈及骨骼健康管理时陈丽霞表示,需树立全生命周期防护理念:儿童青少年期是骨密度形成的黄金期,每日应保证60分钟以上户外活动,通过日照促进维生素D合成,帮助肠道吸收钙质,同时多摄入乳制品、豆制品、深色蔬菜等富钙食物;中年人可通过每周150分钟中等强度有氧训练与抗阻力量训练增强骨

国家卫健委: 警惕“秋老虎” 和换季健康谣言 养生莫信“偏方”

骼强度;老年人、绝经后女性及已确诊骨质疏松的人群,需每年定期进行骨密度检测,在医生指导下合理补充钙剂与维生素D,必要时服用改善骨代谢药物,同时加强平衡训练以预防跌倒骨折。

另外,需避免吸烟、过量饮酒及高盐饮食,这些习惯会干扰骨代谢、加剧钙质流失,日常还应保持正确坐姿,减少骨骼关节的不必要压力。

破除认知误区,做好乳牙护理、成人缺牙修复

“乳牙健康直接影响儿童的营养吸收、恒牙萌出及语言发育,‘乳牙迟早要换,坏了不用补’的观念需彻底纠正。”北京大学口腔医院主任医师周永胜介绍说,乳牙龋坏若不及时治疗,可能导致恒牙萌出异常(如错位、阻生)、发音障碍,甚至引发儿童自卑心理。

他建议,家长帮助孩子养成早晚刷牙的习惯,3至4岁时为乳牙进行窝沟封闭,6至8岁时为恒牙实施窝沟封闭,并每半年带孩子进行口腔检查,通过局部涂氟等预防性措施降低龋病风险。

针对成人牙齿缺失问题,周永胜提出,牙齿缺失后若置之不理,两侧邻牙会向空缺处倾斜、对颌牙过度伸长,进而引发食物嵌塞、龋坏、牙周病等一系列口腔问题,严重损害口腔健康与功能,因此需及时通过镶牙或种植牙进行修复。

在口腔清洁方面,他建议采用“刷牙+牙线+冲牙器”的综合护理模式:成人可使用水平颤动拂刷法、儿童可使用圆弧刷牙法,每次刷牙时间不少于3分钟,电动牙刷可提高清洁效率但需掌握正确方法;牙齿缝隙较小者可使用牙线或牙线棒清洁,缝隙较大者或佩戴正畸托槽、种植牙人群可选用牙间隙刷;漱口水含抗菌成分,可在口腔炎症期作为辅助护理工具,但不可替代刷牙,且需避免

擅自使用处方漱口水,以免破坏口腔微生态平衡。

科学应对病媒威胁,秋季养生莫信“偏方”

据江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟介绍,蚊子是夏秋季节的重要病媒生物,且不同蚊种可传播多种疾病:伊蚊传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可引发流行性乙型脑炎等。

丁晟提醒,科学防蚊需从环境治理、物理防护与化学干预三方面入手:户外活动时应穿浅色长袖衣裤,涂抹儿童专用低浓度驱蚊剂,避免在黄昏至清早蚊虫活跃高峰期进入草丛、湿地等区域;室内需安装纱窗纱门、使用蚊帐,并及时清除花盆、水桶、蓄水池等积水容器,阻断蚊虫产卵孳生环境;灭蚊可选用正规杀虫气雾剂、电热灭蚊液、电蚊拍等工具,使用杀虫气雾剂时需对准门后、窗帘后、床底等蚊虫藏匿处快速喷射,关闭门窗30分钟后通风1小时,操作时需避开食物、餐具、火源与电源,孕妇与婴幼儿家庭优先选择物理防蚊方式。

针对疟疾防控丁晟称,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行的人员,出行前应咨询国际旅行卫生保健机构,必要时携带抗疟药物(需遵医嘱使用),入境后1年内若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热,需立即就医并主动告知旅行史,避免因延误诊治治疗危及生命。

此外,国家卫生健康委还提醒公众,面对“某食物包治百病”“一辈子不用去医院的养生法则”等宣称“万能”的健康信息需高度警惕,此类内容多为夸大宣传的谣言,健康无法通过“速成法”或“偏方”实现,需依赖长期坚持健康饮食、适度运动、规律作息等科学生活方式。

来源:新华网 (记者 吴起龙)

暑期安全小贴士

1 防溺水

暑假正值汛期,严禁到沟、河、池塘等处玩耍游泳,严防发生溺水死亡等意外事故。

2 防电、防雷击

雷雨天气,不要在大树下避雨,不要躺在地面上,不要靠近高压电线、路灯、广告牌等。

3 防烫伤,不玩火

注意热水、热饭要冷却至安全温度才能让孩子触摸。不玩火,记住火警电话119。

