



健康关注

寒露时节,养生防病正当时

□ 李 恒

寒露已至,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?10月9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



新华社发

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情,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董朝晖说,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。

(稿件来源:新华社)

增添衣物,老年人应全面保暖,尤其注意头颈、腰腹、脚等部位保暖;定期开窗换气以免污浊空气滞留,保持一定空气湿度以缓解秋燥;避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气,可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动,运动时注意保暖;避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气,帮助肺发挥“主一身之气”的功能,具体做法为:取正坐姿势,两手按膝,转头同时双手向上推引,左右各15次;其后叩齿36次;最后漱口口中津液三次。(稿件来源:新华社)



骑行 宋芳科

医生提醒

警惕季节性情绪低落

□ 王 璁

是“悲秋”还是“生病”?

首先,我们需要区分普通的情绪波动与需要警惕的“季节性情感障碍”。

普通的“悲秋”情绪:通常是短暂、轻微的,可能因阴雨天或秋景萧瑟而触发,通过自我调适即能较快恢复。

季节性情感障碍:这是一种与季节变化相关的抑郁情绪,通常在秋冬季开始,春夏季缓解。其典型症状更为持续和严重,包括:持续性的情绪低落、抑郁;显著的兴趣丧失、愉悦感缺乏;精力衰退、持续的疲劳感;睡眠增多、难以清醒;食欲亢进,尤其渴望碳水化合物,导致体重增加;注意力难以集中,感觉思维迟缓。

如果有以上症状中的一条或者一条以上,且上述症状持续超过两周,同时严重影响到工作、学习和社交,建议务必寻求心理科或精神科医生的专业帮助。

“四疗法则”主动干预

1.“光疗”方案——拥抱阳光,点亮心情

光照的减少是秋季情绪问题的主要诱因之一,它会影响我们大脑中调节情绪和睡眠的化学物质(如血清素和褪黑素)的平衡。

建议:主动增加日间户外活动时间。每天争取在上午10时到下午3时之间,到户外接触自然光30分钟以上。即使在阴天,户外的光照强度也远高于室内。

方法:可以是午间散步、在公园长椅上阅读,或进行一些温和的户外活动。让阳光洒在皮肤上,不仅能促进维生素D的合成,更能有效提振情绪。

2.“运动”方案——让身体分泌“快乐因子”

当你感到情绪下沉时,动起来是最好的治疗。

原理:规律的运动能促使大脑释放内啡肽(天然的镇痛和愉悦物质)和多巴胺(与动力和奖赏相关的神经递质),从而直接改善情绪,提升成就感和掌控感。

方法:快走、慢跑、瑜伽、跳操、游泳等都是极好的选择,不需要大汗淋漓的高强度,每周坚持3—5次,每次30分钟左右,就能明显感受到积极变化。

3.“食疗”方案——吃出好心情

我们的饮食直接影响着大脑的功能和情绪状态。

补充“阳光维生素”——维生素D:日照不足时,可通过食物补充。多

吃富含不饱和脂肪(优质脂肪)的鱼类(如三文鱼、金枪鱼)、蛋黄、强化牛奶等,促进维生素D的转化;深海鱼、亚麻籽中富含的ω-3脂肪酸,对大脑健康也有着至关重要的作用。

选择复合碳水化合物:用全麦面包、燕麦、糙米替代精米白面,能提供更稳定的能量,避免血糖剧烈波动带来的情绪起伏。

保证足量优质蛋白:鸡肉、豆制品等富含的氨基酸是合成神经递质的基础。

4.“心疗”方案——主动创造快乐与连接

当外部环境变得“冷清”时,我们更需要从内心和社交中寻找温暖。

培养室内兴趣爱好:给自己规划一些室内活动,如学习一门乐器、练习书法、绘画、做手工、整理家居等。这些活动能带来成就感和专注的宁静。

维持积极社交:避免因天气变冷而自我封闭。主动约见朋友,进行温暖的室内聚会,或定期与家人、好友通话视频,强大的社会支持系统是情绪的“缓冲垫”。

营造温暖环境:使用暖色调的灯光,点燃一盏香薰蜡烛,播放喜欢的音乐,让家居环境变得温馨、有安全感。

秋日的萧瑟是大自然的节律,而我们内心的光,可以由自己点亮。

当情绪低落时,请将它视为身心发出的一个善意的提醒——是时候该好好关照自己了。通过“光、动、食、心”这四味触手可及的“解药”,我们完全可以主动调适,在渐深的秋意里,守护住内心的明亮与温暖。

作者系甘肃省健康科普专家库专家、兰州市第一人民医院副主任医师

防寒防燥 宣通肺气

□ 田晓航

中医专家提醒,寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥,容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病,养生防病应注重防寒防燥、收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍,中医认为肺喜润恶燥,寒露时节,“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能失调,使人

出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。

同时,“寒邪”易侵袭人体经络关节,使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便;还易损伤脾胃阳气,导致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。气温骤降还会增加急性心脑血管疾病的风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内

藏的转换时期。”张振鹏说,这一时期饮食应以温润为主,适当多食银耳、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物,忌食生冷;减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入;体质虚弱者可适当平补,但不宜过于滋腻厚重;宜少量多次饮用温开水,或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍,这一时期还应早睡早起,睡眠充足;注意保暖防寒,早晚及时

生抽、老抽、蚝油、叉烧酱调味;将整鸡放入炖锅中,加入煮好的料汁,大火煮开后转小火,炖一个半小时即可。

缓解秋燥:桃胶皂角米蜜汁冻梨
秋季容易出现口唇干裂、咽喉干痛、干咳少痰、皮肤紧绷等症状,也就是我们常说的秋燥。应对秋燥,推荐一道养生药膳:桃胶皂角米蜜汁冻梨。

冻梨:可以清热、润燥、生津。
桃胶:通津液、润皮毛。
皂角米:通便润燥,有助于调理胃肠功能。

以上食材搭配制成桃胶皂角米蜜汁冻梨,有助于养颜、美容、润燥。
制作方法:桃胶、皂角米用清水泡发2小时备用;冻梨开盖,挖去梨核,放入桃胶、皂角米、枸杞、玉竹、冰糖和少量清水;盖上梨盖,上锅蒸30—40分钟。需要注意的是,脾胃虚寒人群不宜食用桃胶、皂角米;血糖高人群可不放冰糖。

改善脾胃不和:姜香茯苓煨牛尾
秋季天气逐渐变冷,需要好好呵护脾胃。应对脾胃不和,推荐一道养生药膳:姜香茯苓煨牛尾。
牛尾:补肾、消水肿、祛湿。
山药:补益、健脾胃。
茯苓:补脾益气、化痰、祛湿、安神。

芡实、莲子:利水渗湿、健脾补肾、收摄。
姜:温胃止呕,同时可以帮助牛尾发挥补益作用。

以上食材搭配制成姜香茯苓煨牛尾,有助于补益,改善脾胃不和、增强脾胃功能。

制作方法:牛尾冷水下锅,焯水备用。起锅烧油,炒香姜、葱、大料,放入牛尾,加料酒、老抽、生抽、蜂蜜调味;加入没过食材的开水,放入南姜、茯苓、莲子、芡实、桂圆肉、陈皮,煮开后放入山药段;将所有食材倒入高压锅中,烹任至食材软烂后再倒入炒锅,大火收汁即可。

(稿件来源:央视一套公众号)

四季养生

吃出秋季好气色

脾胃不和、秋燥扰人。秋季不妨试试“两肉一果”——鸡肉、牛尾、冻梨,搭配其他食材,从容应对健康“挑战”。

抵御寒氣:八珍福鸡

秋季气温变化大、冷热交替,此时,如果人体正气不足,就容易使寒气入侵,降低免疫力。

想要抵御寒气,就要补正气、养气血。推荐一道养生药膳:八珍福鸡。

鸡肉:平补气血、补脾健肾。

茯苓:健脾、祛湿。

莲子:能健脾、化湿、温肾、涩精、交通心肾,让睡眠更好。

鸡内金:消食化积,尤其擅长消化肉食。

以上食材搭配芡实、陈皮、薏米、人参、山药,制成八珍福鸡,有助于健脾、祛湿、补肾、化痰、补养气血、促进消化。

制作方法:将八珍食材放入料包备用;整鸡冷水下锅,放入料酒,焯水备用;起锅烧油,放入葱、姜、花椒、大料、香叶、桂皮,炒出香味;锅中放入少许料酒和适量开水,放入八珍包,加入

改善大学生睡眠质量

□ 陈琼琼

现代大学生平均睡眠时长不到7小时,且存在睡眠质量問題。这种状况并非个别现象,而是普遍存在的情况,值得关注并进行改善。

影响睡眠质量的原因

生活习惯方式的改变 大学生往往习惯于夜生活,熬夜学习、追剧、社交成为常态。这种不规律的生活方式严重干扰了生物钟,导致睡眠问题。而大学生越来越依赖电子设备,导致夜间使用时间延长,加之奶茶、咖啡等饮料的过度使用,更加影响睡眠状况。一些大学生把这种情况称为“强迫性晚睡”。

生活环境因素的影响 有些学生常常因夜间光照、噪音等原因,导致夜间睡眠困难。另一些则因家庭因素(如晚间电话沟通不良)等原因加剧了睡眠问题。

情绪波动的影响 考试季、毕业季等重要节点,学生的心理负担急剧加重;恋爱、友情等关系的波动,往往让学生情绪的不稳定性极大增加。以上因素均可导致大学生的睡眠问题。

睡眠问题对大学生的影响,不仅仅是一种生活习惯问题,更是一种健康状况。研究表明,睡眠问题会导致注意力减退、记忆力下降、情绪不稳定等症状,严重影响学习效率。同时,睡眠问题导致的焦虑、抑郁等心理问题,也不容忽视。另外,睡眠问题是许多常见病如糖尿病、高血压、心血管疾病的重要诱因。

积极改善睡眠质量

面对睡眠问题,大学生及家庭、学校均应保持审慎的态度,并采取积极措施。

改善睡眠环境 合理安排宿舍或卧室空间,打造一个有利于睡眠的环

境。号召所有学生营造助眠时间与空间,避免在夜晚时段使用电子设备,保持宿舍或卧室安静。

规律作息时间 建立科学的生活节奏,保证充足的睡眠时间。可以尝试在固定时间睡觉和起床,少补觉,少赖床,培养良好的作息习惯。

加强体育锻炼 适当的运动有助于提升睡眠质量。每天至少1小时的中等强度运动(如快走或跑步)是改善睡眠的好方法,但睡前3小时不做剧烈运动。可以尝试在睡前进行适量的冥想或瑜伽,学习呼吸训练与肌肉放松。

营养补充 合理的饮食对睡眠质量有重要影响。摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,适当增加膳食纤维,饮食健康有度,控制影响睡眠的物质,如烟酒精茶等。

正视问题,调整心态 了解睡眠是身心健康的“一面镜子”,把睡眠状况作为监测健康的重点指标。如果发现自己的睡眠状况异常,积极解决负性生活事件,及时调整压力水平,培育维护健康的基本素养。

寻求专业帮助 如果睡眠问题持续时间长且严重影响生活,应考虑寻求心理老师或医生的帮助。他们能提供专业的指导和干预方案。

睡眠对于大学生身心健康来说是非常灵敏的信号灯,从睡眠着手,是帮助大学生维护身心健康的切入点。通过正确认识睡眠问题的本质,并采取积极有效的措施,让每个大学生都能够找到适合自己的健康之道。

作者系甘肃省健康科普专家库专家、甘肃省第二人民医院(西北民族大学附属医院)主任医师