



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，少数重性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。

（稿件来源：新华社）

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，这一时期还应早卧早起、睡眠充足；注意保暖防寒，早晚及时

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；最后漱口中津液三次。（稿件来源：新华社）

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”。

抵御寒气：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

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，有助于调理胃肠道功能。

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。

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，烹饪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）



骑行 宋芳科

“一场秋雨一场寒”，随着日照时间缩短、气温下降，不少朋友发现自己莫名感到情绪低落、精力不足、嗜睡、食欲大增，尤其对曾经喜欢的事情也提不起劲儿。这背后可能隐藏着被季节影响的生理与心理变化。10月10日是“世界精神卫生日”，让我们一起关注精神健康，聊聊如何为秋日的心灵找到几剂温暖而明亮的“解药”。

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，可能因阴雨天气或秋景萧瑟而触发，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”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运动。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.“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。

3.“动疗”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——吃出好情绪

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“缓冲带”。

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律节，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——是时候好好照顾自己了。通过“光、动、食、心”这四味触手可及的“解药”，我们完全能主动调适，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

医生手记

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，且存在睡眠质量问题。这种状况并非个别现象，而是普遍存在的状况，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。一些大学生将这种情况称为“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，如烟酒糖茶等。

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切入点。通过正确认识睡眠