

# 深秋 防寒防燥保健康

近日，国家卫生健康委召开“时令节气与健康”主题新闻发布会，介绍深秋时节保健和疾病防治知识。霜降节气到来，标志着深秋已至，天气逐渐由凉爽向寒冷过渡。此时，昼夜温差变得更大，呼吸道传染病的防治和心脑血管健康成为关注重点。应注意保暖，饮食宜“养阴润燥、润肺益胃”，保持良好的个人卫生习惯，保持室内空气流通，适当运动，及时接种疫苗，预防疾病的发生。

### 深秋时节养生要点

中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师全小林说，“秋燥”是因为到了秋天，气温下降，空气变得非常干燥。《黄帝内经》里讲“燥胜则干”，人体会出现皮肤发干，眼睛发涩，口干等各种症状，过敏性鼻炎也会增多，需要养阴和润燥。怎么养阴呢？首先是多喝水，及时补充水分。可以用于缓解“秋燥”的“五汁饮”，包含梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬，这些食材可以放在一起榨汁之后直接喝，也可以兑一点蜂蜜、黄糖等调味，还可以水煮放凉之后喝，能够起到养阴、润肺、润燥的功效。如果食材不全，使用其中一两种也可以，其他可以用椰汁、鲜牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳替代。另外，足部要注意保暖。提醒以下三类人群重点关注：1.体质偏寒，平时怕冷且容易感冒的易感综合征人群；2.经常痛经的女性，痛经时候有肚子凉、腰酸的症状，要额外注意足部保暖；3.老年人群体，老年人本身阳气就不足，特别容易感寒，而感寒最容易从脚开始，所以一定要保护好脚。中医有很多方法御寒，比如“胃寒”的人群，吃点凉东西胃就不舒服，平常可以多食用一些“炮姜”。全身都比较怕冷的人群，可以在家艾灸关元、气海、足三里等穴位，或用暖水袋外敷，比如晚上睡觉之前用暖水袋焐焐肚子、腰、腿。还可以用麻黄、桂枝、透骨草、生姜这类温经散寒的中药，煎煮之后泡脚或者泡澡。

### 预防秋冬季呼吸道疾病

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说，秋冬季是呼吸道传染病的高发季节，患者和部分无症状感染者是呼吸道传染病的传染源，引起呼吸道传染病的病原包括病毒、细菌、衣原体和支原体等。引起不同呼吸道传染病的病原不同，潜伏期也不同，也就是接触病原到发病的时间间隔不同，比如流感的潜伏期一般是1到4天，通常是2天；百日咳是7到10天。幼童和老年人是呼吸道传染病防控的重点人群。在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上，还要加强以下几个方面的措施：一是要按照免疫程序及时接种疫苗。二是建议老年人和幼童尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所，如果确需要前往，要科学佩戴口罩，减少感染的风险。三是加强对老年人和幼童的日常监测，如果出现了发热、咳嗽等症状，要视情况及时就医，遵医嘱科学安全用药，在就医过程中，患者包括陪同人员要做好防护，避免交叉感染。此外，如果家庭成员中出现了呼吸道传染病患者，要尽量避免近距离接触家庭内的其他成员，尤其是避免接触老年人和儿童，也要尽量避免接触其他人。首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖认为，秋冬季节患慢性呼吸道疾病的人会复发。由于天气干燥、水分缺失，呼吸系统的纤毛摆动变弱，对外界的病原和其他微生物的抵抗变差，加之冷空气会使血管收缩，在天气变冷的过程中，由于有病原微生物侵袭、机体防御能力下降、血管收缩加重，所以要

注意预防呼吸道疾病。常见的秋冬季节呼吸道疾病有流行性感冒、急性上呼吸道感染、肺炎。还有秋季过敏，如花粉过敏、过敏性鼻炎、过敏性哮喘，还有其他的一些慢性呼吸道疾病，如慢阻肺、慢性支气管炎、支气管扩张等，在寒冷的季节会更加重。童朝晖说，从病原和症状上来讲，流感和支原体肺炎是不同的，流感主要是由流感病毒引起的，一部分会加重导致肺炎，主要表现为高热，嗓子疼，干咳多见，如果合并有细菌感染或肺炎会有痰，这是流感的表现。治疗需要服用抗流感病毒的药物。支原体肺炎是由肺炎支原体引起的，成人和儿童都会得病，儿童会多见一些。支原体肺炎症状为持续干咳，发烧、乏力、胸痛。治疗要用抗生素，也就是抗菌的药物。流感也好，支原体也好，都属于自限性疾病，也就是说，没有明显的基础疾病，青壮年往往很容易好转，也没有什么严重的结果。它的病程，比如说流感往往是7到10天，支原体是10到14天。流感的高危人群往往是老人、儿童，特别是一些有基础疾病的人，比如过去有慢性呼吸道疾病的，有自身免疫疾病的，肿瘤化疗的，还有一些其他基础疾病，在流感季节比其他入容易得流感。

### 养成健康意识和习惯

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说，儿童青少年的健康是全生命周期健康的重要基础。国家卫生健康委发布的“健康素养新66条”，介绍了在日常工作生活中人们应知应会的一些基本的健康知识和技能。为了帮助孩子养成良好的健康习惯，国家卫生健康委会同教育部门联合印发了通知，将“健康素养66条”的核心内容纳入到学校的健康教育，主要包括8个“融入”：融入体育与健康课程，融入“学生心理健康大讲堂”，融入教师培训，融入校内讲座，融入主题班会，融入校园环境，融入家长课堂，融入学生实践活动。具体实践中，需要把握这几个原则：充分考虑学生不同阶段的认知和身心发展特点以及地域特色等，增强针对性；倡导家庭、学校、社会联动，共同承担守护学生健康的责任。组织编写适用小、中、高年级学生的“健康素养66条”系列健康知识读物，通过动漫、小人书等形式，增加趣味性，从小培养儿童青少年当好自己健康的第一责任人。（稿件来源：国家卫生健康委官网）



## 秋冬养胃注意事项

□ 莫 鹏

秋冬季节，气温的骤降不仅让人体感受到寒意，也悄然间给胃肠道带来了不小的压力。应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川介绍如何更好地守护好胃健康。

## 4件可能引发血栓的事，一直被忽视



在生活中，很多人可能并不会把血栓当作一个需要紧张关注的问题，尤其是年轻人，觉得血栓离自己还很遥远。其实不然，血栓这个“隐形杀手”往往悄悄潜伏在我们的日常生活中，甚至在不知不觉中就可能引发严重后果，比如中风、心梗等，严重时甚至威胁到生命。我们日常生活中一些常见的行为可能正在为血栓推波助澜，让这个“隐形杀手”在我们身体里的动脉和静脉安了家。

### 久坐不动：现代生活的“健康隐患”

现代生活里，我们已经“离不开座位了”，工作用电脑、休息时刷手机，总是粘在座位上。然而，看似“轻松”的久坐却是引发血栓的一个重要隐患。久坐办公和经常长途旅行时，随着坐下时间延长可能导致血液流动减少和剪切应力的下降。这种剪切应力的减少会引起血管收缩，导致内皮功能障碍。同时久坐还会导致体内慢性炎症以及氧化应激加剧，以及影响体内血脂代谢（如甘油三酯升高、低密度脂蛋白增加和高密度脂蛋白降低），进一步损害内皮功能。这些因素都在为动脉和静脉血栓形成创造有利条件，因此我们要应该尽量避免久坐，保持规律的运动习惯。针对动脉血栓的研究发现，规律运动可以从降低血小板反应性、改变凝血活性、促进血栓溶解等多个方面起到预防作用。其实这些效应同样是在降低静脉血栓的风险。此外，针对静脉血栓研究发现，每增加1小时的久坐时间，静脉血栓栓塞症风险增加2%。而且在调整了体力活动水平后，久坐行为仍然导致深静脉血栓形成的风险增加19%，这表明久坐和运动这两种行为对深静脉血栓形成风险的贡献是各自独立的。这提示，避免久坐尤为重要。每20~30分钟进行短暂的轻度或中度运动，如步行，来打破久坐可以立见见到效果，比如降低餐后血糖、胰岛素和血脂水平。不过不要突然进行剧烈的高强度运动哦，这反而对血管不友好。不管工作再忙，都要记得动起来，哪怕是站起来伸展一下。

### 脱水：你可能忽视的“小问题”

看到这里，你可能会想“我怎么可能脱水呢？最多是有点口渴，喝水就行了。”但事实上，脱水离我们并不遥远，大汗、腹泻、呕吐、中暑都有可能造成脱水，让血栓在你身体里悄悄形成。当身体缺水时，血液中的水分减少，血液变得黏稠，血液流动减慢以及血液浓缩都会增强血小板的聚集和凝血因子的活化，这就为血栓的形成提供了有利条件，形成血栓的趋势显著增加，这对于动脉和静脉来说都是危险的。国外曾报道了一位30岁男性，因腹泻4天出现大面积下肢深静脉血栓的病例。也报道过一名2周大的足月女婴，由于严重脱水在肺动脉的主分支形成了一块大血栓。这些都是鲜活的例子，值得我们警惕。预防脱水最简单的办法就是保持充足的饮水量。每天至少喝1.5到2升水，尤其是运动后、出汗较多时，及时补充水分非常重要。别等到口渴了才想起喝水，因为那时身体已经处于轻度脱水状态了。记住，水是保持血液流动顺畅的关键之一，也是预防血栓的“隐形武器”。

### 长期服用雌激素：也会增加血栓风险

某些女性由于避孕、月经不调、多囊卵巢综合征、更年期等原因需要服用含有雌激素的药物，雌激素可促进血小板活化、增加凝血因子（如II、VII、VIII和X）的水平，并降低抗凝血蛋白（如蛋白S）的活性，从而导致促凝状态。此外，雌激素还能升高纤维蛋白原和血管性血友病因子（vWF）的水平，进一步加剧血栓形成的可能

### 吸烟：血栓形成的“催化剂”

吸烟有害健康，这点大家都知道，但很多人并不了解，吸烟还会显著增加血栓的风险。首先，烟草中的有害化学物质直接损伤血管内壁，影响内皮细胞的正常功能，减少了一氧化氮（NO）和前列环素（PGI2）的生成，削弱了内皮细胞的抗血栓作用。其次，香烟烟雾中的有害物质还激活了血小板，使其更容易聚集，形成血栓。此外，香烟暴露增加了体内组织因子和纤维蛋白原的水平，这些促凝物质进一步推动了血栓的形成。香烟还通过诱发炎症反应，释放C反应蛋白和白细胞介素-6等炎症因子，加剧了血栓的风险。总之，香烟烟雾综合影响内皮细胞、血小板和促凝血因子的平衡，导致血管变得脆弱，血小板更容易聚集在一起，形成血栓。也就是说，吸烟不仅伤肺、伤心脏，它还是动脉和静脉血栓形成的“催化剂”。具体来说，正在吸烟的人比从不吸烟的人出现静脉血栓的风险增加了23%，戒烟后这个风险降为了10%。戒烟对于动脉血栓也有好处，重度吸烟者（≥20包年）在戒烟5年内其心血管风险降低约39%。所以，戒烟仍然是降低血栓形成的有效方法，无论你吸烟多久，戒烟后血管的健康状况都会逐渐改善，血栓的风险也会随着时间逐渐降低。虽然戒烟并不容易，但它对健康的好处显而易见。如果戒烟有困难，可以寻求医生的帮助，采用药物或心理辅导的方式逐步戒烟，给血管一个“重生”的机会，远离血栓的威胁。对于动静脉的血栓，也有一些典型症状值得我们警惕：如果突然发现下肢肿胀、酸痛、发红发紫，或者久坐活动后突发胸痛、气短、呼吸困难，都要考虑静脉血栓，尽快就诊。如果出现典型的5P征“疼痛（pain），感觉异常（paresthesia），麻痹（paralysis），无脉（pulselessness），苍白（pallor）”，则需要考虑急性动脉血栓，也需要尽快就诊。血栓这个“隐形杀手”其实并不遥远，了解这些日常生活中的风险因素并采取简单的预防措施，可以让我们有效降低血栓的发生几率。保持健康的生活习惯，避免久坐、多喝水、戒烟，都是保护自己、远离血栓的关键一步。预防血栓从小事做起，别让它成为健康隐患的导火线。（稿件来源：科普中国）

性。因此服用含有雌激素的药物会导致静脉血栓栓塞症和动脉血栓的风险显著增加，且该风险与雌激素的剂量、使用时间以及给药途径密切相关。特别是对于有家族血栓病史的女性，风险会进一步升高。那么，对于正在或计划长期使用雌激素药物的人，应该怎么办呢？对于有血栓高风险的女性（如有血栓病史、家族遗传性血栓倾向者），可以服用不含雌激素的避孕药物或者使用其他非药物手段避孕；在进行雌激素治疗时，一定要咨询医生，了解自己的健康状况是否适合；同时，尽量避免其他增加血栓风险的行为，定期进行体检，监测身体的变化。

那么，对于正在或计划长期使用雌激素药物的人，应该怎么办呢？对于有血栓高风险的女性（如有血栓病史、家族遗传性血栓倾向者），可以服用不含雌激素的避孕药物或者使用其他非药物手段避孕；在进行雌激素治疗时，一定要咨询医生，了解自己的健康状况是否适合；同时，尽量避免其他增加血栓风险的行为，定期进行体检，监测身体的变化。

那么，对于正在或计划长期使用雌激素药物的人，应该怎么办呢？对于有血栓高风险的女性（如有血栓病史、家族遗传性血栓倾向者），可以服用不含雌激素的避孕药物或者使用其他非药物手段避孕；在进行雌激素治疗时，一定要咨询医生，了解自己的健康状况是否适合；同时，尽量避免其他增加血栓风险的行为，定期进行体检，监测身体的变化。

那么，对于正在或计划长期使用雌激素药物的人，应该怎么办呢？对于有血栓高风险的女性（如有血栓病史、家族遗传性血栓倾向者），可以服用不含雌激素的避孕药物或者使用其他非药物手段避孕；在进行雌激素治疗时，一定要咨询医生，了解自己的健康状况是否适合；同时，尽量避免其他增加血栓风险的行为，定期进行体检，监测身体的变化。

那么，对于正在或计划长期使用雌激素药物的人，应该怎么办呢？对于有血栓高风险的女性（如有血栓病史、家族遗传性血栓倾向者），可以服用不含雌激素的避孕药物或者使用其他非药物手段避孕；在进行雌激素治疗时，一定要咨询医生，了解自己的健康状况是否适合；同时，尽量避免其他增加血栓风险的行为，定期进行体检，监测身体的变化。

那么，对于正在或计划长期使用雌激素药物的人，应该怎么办呢？对于有血栓高风险的女性（如有血栓病史、家族遗传性血栓倾向者），可以服用不含雌激素的避孕药物或者使用其他非药物手段避孕；在进行雌激素治疗时，一定要咨询医生，了解自己的健康状况是否适合；同时，尽量避免其他增加血栓风险的行为，定期进行体检，监测身体的变化。

### 怕凉

胃是一个喜温恶寒的器官，寒冷会直接影响胃部的血液循环，导致胃黏膜血管收缩，影响胃的消化功能和防御机制。

### 对策：

- 秋冬季节要注意添衣保暖，尤其是腹部不要受凉。选择穿高腰裤或束腰外套，避免寒风直接侵袭。
- 多喝温开水，少吃生冷食物和冷饮。适当摄入姜、葱、羊肉等温热性食物，有助于暖胃驱寒。
- 脾胃虚寒的人群，可以在医生指导下服用温中散寒的中药进行调理，如附子理中丸、温胃舒颗粒等。

### 怕烫

过烫的食物会损伤食管和胃黏膜的黏膜层，导致黏膜充血、水肿甚至糜烂、溃疡等病变。长期食用过烫的食物还会增加食管癌、胃癌等恶性肿瘤的风险。

### 对策：

- 尽量不要吃刚从锅里拿出来或微波炉里加热的食物，要等食物稍微冷却一些再食用。
- 充分咀嚼食物，使食物与唾液充分混合，从而降低食物的温度，并减轻对食管和胃黏膜的刺激。
- 吃饭前用手或嘴唇轻轻触碰食物，来感知其温度。

### 怕酒

酒精不仅能直接损伤胃黏膜，导致胃黏膜充血、水肿、糜烂甚至出血。长期饮酒还会引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。

### 对策：

- 避免过量饮酒，尤其是高度白酒和烈性酒。如果必须喝酒，可选择低度酒并控制饮用量。
- 酒后多喝温开水或淡盐水来稀释胃内的酒精浓度，减轻对胃黏膜的刺激。同时吃一些易消化的食物，如粥、面条等来保护胃黏膜。
- 长期饮酒者应定期进行胃镜检查，以了解胃黏膜的状况，及时发现并治疗潜在的胃部疾病。

### 怕糖

高糖饮食会导致胃酸分泌过多，从而损伤胃黏膜，引发胃炎、胃溃疡等疾病。

### 对策：

- 减少甜食的摄入量，选择低糖或无糖的食品。可以选择一些天然的水果来替代甜食。
- 保持饮食的均衡和多样性，多吃富含蛋白质、膳食纤维和维生素的食物，以维持身体的正常代谢和免疫功能。
- 对于已经有胃病或糖尿病等慢性病的病人群，应定期监测血糖和胃部健康状况，以便及时发现并治疗潜在的疾病。（稿件来源：2024年10月24日《甘肃日报》）

### 怕盐

高盐饮食会破坏胃黏膜的保护层，进而引发胃炎、胃溃疡等疾病。此外，高盐饮食还会增加高血压、心血管疾病等慢性病的风险。

### 对策：

- 减少食盐摄入量，每日食盐摄入量控制在5克以内。
- 增加蔬菜和水果的摄入量，以补充钾元素和纤维素，有助于降低血压和减少盐对胃的伤害。
- 可以利用一些天然的调味品，如醋、柠檬汁、姜、蒜等来增加食物的口感，从而减少食盐的使用量。