

## ◀ 时令节气与健康 ▶

## 天气渐冷，注意防病

■ 本报记者/牛焯辉

“寒露是二十四节气中最早出现‘寒’字的节气，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。”在日前国家卫生健康委召开的“时令节气与健康”系列主题第八场新闻发布会上，国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示，此时阳气初收，应适时添加衣物，注意保暖，饮食应“养阴润燥、润肺益胃”，要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。

预防呼吸道传染  
接种疫苗最经济

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞表示，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。

常昭瑞表示，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，还要加强几个方面的措施。一是针对疫苗可预防的呼吸道传染病，要按照免疫程序及时接种疫苗。二是在呼吸道传染病高发的季节，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，如果确需前往，要科学佩戴口罩，降低感染的风险。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，患者包括陪同人员都应该做好防护，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，患者要尽量避免近距离接触家庭的其他成员，尤其是避免接触老年人和儿童，也要尽量避免接触其他人。”常昭瑞表示。

“每年的10月到第二年的3月是流感等呼吸道传染病的高发季节，而预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。”常昭瑞指出，通常接种流感疫苗2到4周以后，抗体可达到保护性水平。我国各地每年流感高峰来临的时间和持续的时间都不同，建议受种者最好在流感流行季来临前完成免疫接种。如果在流感流行季来临前

未能完成接种，在整个流行季也可以接种。

流感疫苗能同时预防甲流和乙流吗？对此，常昭瑞表示，流感主要是由甲型流感病毒的不同亚型和乙型流感病毒的不同谱系在全球交替流行引起。流感疫苗的具体组成成分每年都会根据全球流感监测数据以及WHO的推荐进行调整，以确保对当年预计流行的流感病毒毒株有良好的防护效果。因此，接种当年的流感疫苗可以预防甲型和乙型流感。

常昭瑞提示，6月龄以上的人群没有禁忌的都应该接种流感疫苗，尤其是老年人、婴幼儿、慢性基础性疾病的患者。即将进入流感流行季节，老年人、婴幼儿、慢性基础性疾病患者这些重点防控人群要尽早接种流感疫苗。“不管是否接种流感疫苗，如果出现流感的症状，建议加强个人的防护，尽量不要去人群密集的公共场所，必要时居家休息，不带病上班上学。”常昭瑞强调。

警惕“无声的杀手”  
做好血压管理

高血压被称为“无声的杀手”，在早期没有明显症状，随着血压的长期升高，患者靶器官损伤等风险会增加。中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉表示，随着寒露气节的到来，天气转冷、昼夜温差较大，确实会给高血压和心血管疾病患者带来一些健康风险，因为寒冷会刺激交感神经，导致血压升高、心率增快。在秋冬季节，剧烈运动或者血压控制不达标时，心脑血管疾病的患者会增加疾病风险。

张宇辉表示，对于高血压，要坚持规范的药物治疗，根据高血压的分级、分型和分期，在医生的指导下，正规地进行高血压适合药物种类和适合剂量的治疗。“在治疗的过程当中，一方面要坚持治疗，不能自行减停药。因为血压治疗本身不仅是要把血压控制在达标范围之内，更多的是要减少靶器官的损伤和减少整个心血管的风险。”张宇辉强调。

张宇辉指出，长期高血压治疗会有一定的副作用，但副作用非常微小，也可控，医生会根据患者整体情况，选择适合的降压药物种类和剂量。除了继发性的高血压是可以治愈的，绝大多数的高血压患者需要终身服药，健康管理过程当中一定要定期监测血压，同时也要定期规律就诊，医生进行综合评估之后，及时地调整适合的剂量和种类。

张宇辉表示，对于高血压，除了强调药物治疗，也特别要强调健康生活方式，健康的生活方式有助于血压的控制。在饮食方面，建议低盐，每天的食盐量要小于5克，钠小于2克。减少高胆固醇、高脂肪饮食，戒烟限酒。适当增加优质蛋白以及膳食纤维，以及新鲜的水果蔬菜和豆类的摄入。另外，特别建议高血压和心血管疾病患者规律运动，进行有氧运动为主、抗阻运动为辅的混合训练。在秋冬季节，高血

压和心血管疾病患者在户外运动时，要注意防寒，过度的寒冷，加上高强度的剧烈活动，会增加心血管系统的负担。

养阴润燥  
秋季养生有门道

自古民间就有“秋燥”的说法，从中医角度如何理解“秋燥”？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表示，“秋燥”是因为到了秋天之后，气温下降，空气变得非常干燥，《黄帝内经》里讲“燥胜则干”，到秋天的时候人们经常出现皮肤发干，眼睛发涩，口干、咽干等各种症状。这时候就需要养阴和润燥。

如何养阴？全小林介绍，首先是多喝水，及时补充水分。其次，清代的瘟病学家吴鞠通有一个可以用于缓解“秋燥”的“五汁饮”方子，梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬放在一块榨汁，榨汁之后直接喝，也可以兑一点蜂蜜、黄糖等调味。另外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。

寒露节气有“寒露脚不露”的说法，俗语也常说“寒从脚生”。对此，全小林表示，“寒露脚不露”就是寒凉已经显露了，足部要注意保暖的意思。“寒露脚不露”要提醒以下三类人群重点关注：一是体质偏寒，平时怕冷且容易感冒的易感综合征人群；二是经常痛经的女性，痛经时候有肚子凉、腰凉的症状，要额外注意足部保暖；三是老年人群体，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。

全小林介绍，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”。还有全身都比较怕冷的人群，可以在家用艾灸灸关元、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。另外还可以用麻黄、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。

很多中老年人被糖尿病困扰，秋冬季节到来，他们在这个季节应该如何做好养生保健？全小林表示，糖尿病发展到一定阶段就容易出现“三多一少”的症状，多饮、多食、多尿加上消瘦，中医叫“阴虚为本、燥热为标”，赶上“秋燥”症状容易加重。所以首先要控制好血糖，血糖高的时候人体就会“燥”。老百姓称糖尿病为“甜病”，是指血液里的糖分多，尿里糖分也多。针对这个“甜病”，中医提倡“苦酸治甜”，就是多吃一些苦味、酸味的东西，苦的食物像苦瓜、野菜，喝的苦丁茶、苦咖啡，中药里面的黄连、苦参、黄芩等都有降糖作用。另外建议多吃酸的东西，酸性的食物有收敛的作用，可以敛气、敛阴、敛汗。☑

