

深秋来了不露足

北京中医药大学东方医院风湿科 韦尼 综合内科 白桦

10月8日是寒露。这是进入深秋的标志，寒露到，天愈冷，除了要做好防寒保暖，还要警惕秋燥的侵扰，如果做不好防护，就会导致一系列慢性病。

踮脚尖重保暖 这一时节南方地区秋意渐浓，气爽风凉，少雨干燥，北方广大地区气温更低，昼夜温差增大。此时应特别注意脚部的保暖，因为脚离心脏较远，血液循环相对较弱，容易受到寒冷侵袭。做好脚部保暖不仅能够促进血液循环，还能帮助身体更好地抵御外界的寒冷，从而达到养生保健的效果。类风湿关节炎患

者除了要注意关节保暖外，注意头颈、腰背、脚部也不能冻，老年人晚上可以站立踮起脚尖再放下，重复做至额头微微冒汗，或者睡前用热水泡脚。

泡脚晒背补阳 泡脚是敛阳的方便法门。最简单的办法就是每天晚上坚持用热水泡脚，晚饭后2

个小时左右（晚上9点左右最宜）用40℃~45℃的热水泡脚，时间以15~20分钟为宜。此外，寒露之后的阳光特别补，人体的背为阳，很多经络和穴位都在我们的后背部。上午九、十点钟和下午三、四点钟去晒晒背，可以温煦经络、调理气血，尤其适用于偏阴寒体质的人。

相关阅读：做个秋冬养生作息时间表

进入秋冬季后，随着天气转凉，晚上时间相对长一些，建议调整为早睡晚起模式更为适宜，并适当增加户外活动，加强保暖措施。到春季时，建议调整为早睡早起模式。健康的养生作息时间表应根据一年四季的阴阳变化调整，能有效维护身体健康。

人民日报健康号@张晓伟健康科普工作室

常久坐喝杯咖啡

复旦大学附属中山医院营养科 王歆艺 高键

坐着上班，坐着吃饭，坐着刷手机，坐着看电视……久坐已经成为很多人日常的生活方式。长时间坐着不动对健康有多方面的负面影响，不妨试着每天喝杯咖啡来缓解。

《BMC 公共卫生》上刊出一项研究，对参与美

国国家健康和营养调查的10639人的每日坐的时间、咖啡摄入量以及对长达13年的随访期间总死亡风险和心血管疾病死亡风险进行了分析。研究发现，对于每日久坐不动超过6小时的人，如有喝咖啡的习惯，总死亡和心血

管疾病死亡风险都明显下降。在咖啡摄入量最高（≥540克/天）的研究参与者中，久坐没有增加其死亡风险。

久坐时，不妨冲煮一杯咖啡，提神醒脑的同时可能还有助于降低疾病的风险。

足心常擦心清净

首都医科大学宣武医院普外科 樊丽莎

脚心有个涌泉穴，是前足心的穴位，具有滋肾水、降虚火、镇静安神等作用，可防治眩晕、耳鸣、足部酸痛、麻木浮肿、下肢挛痛等症。生活中可

以先泡洗双脚，再用右手握住右脚趾，用左手摩擦右脚的涌泉及附近的足心，直到足心发热为止。再将足趾稍稍转动，然后放开双脚向上、向后尽量

翘起足趾，再收缩足趾，像这样反复翘、收缩十次。右脚着地之后，换作左脚，方法如前。注意动作要轻缓，次数可由少到多逐步增加。



上海市肺科医院党委书记、第四届国之名医优秀风范获得者陈昶从事胸外科临床工作近30年，聚焦胸部肿瘤外科与肺移植手术、研究、转化及推广，致力于肺外科、大气道外科技术革新，不断推出精准诊疗新策略，形成胸腔镜微创技术国际培训新范式。他带领团队创新开发单孔微创手术器械套包，建立更符合解剖和生理结构的切除路径，首创隆凸“Y”型支架，为切除术后支气管胸膜瘘的治疗提供高效、安全的治疗方式，使术后吻合口瘘发生率降至5%。图为陈昶（右一）为患者进行手术。尹薇文 医院供图

声音

节日里的中国红，诉说着对祖国的祝福与热爱。

——国庆期间，无论城市乡村、大街小巷，皆跃动着那抹亮丽的“中国红”。所有形式的表达，都诉说着对祖国的深切祝福与热爱。北京晚报评论说。

推广无痛分娩不该这么难。

——一项可以大大减轻女性生育痛苦的成熟的医疗手段，迟迟难以推广令人痛心。对大众来说，应早日摒除偏见，建立起科学认知。光明网评论说。

辅助生殖入医保，直击“生养痛点”。

——9月25日，湖南省医保局印发通知，将8个辅助生殖类医疗服务项目统一纳入全省基金支付范围。对不孕不育患者而言，这是真金白银的减负，更是政策层面的呵护。湖南日报评论说。

用好“银龄医师”这支人才队伍。

——日前，云南省人民政府办公厅印发《云南省“银龄医师”行动计划（试行）》，吸引省内外退休医疗卫生人才到云南省各级公立医疗卫生机构服务。

严打偷拍黑灰产，还公众住宿安全。

——无论在酒店还是在民宿、租房内偷拍，都于法不容。哪里出问题就查哪里，哪里有漏洞就堵住哪里。尤其对此类偷拍衍生出的规模化、产业化趋势，更要迎头痛击，严防防范。人民网评论说。

公厕按点下班？公共服务应从“将就”变“讲究”。

——据南方都市报报道，广东一些市民反映，市区的公共厕所竟也遵循固定的上下班时间，晚上准时“关门谢客”。希望公共服务供给更加人性化、更有温度。工人日报评论说。

亚硝酸盐最高超标百倍，“黑燕窝”岂能卷土重来？

——10年前被《焦点访谈》曝光过的人工熏染“血燕”，近几年似乎借助一些社交平台和电商平台卷土重来。新京报评论说。

按摩两穴强肺脏

广州中医药大学第一附属医院治未病科主治医师关静娴：简易的中医外治法亦能强壮肺脏。按摩云门穴：用手叉腰时，当锁骨外端内下方凹陷处，有清宣肺气，止咳化痰的功效，能舒缓咳嗽、气喘、咽痛、胸痛等症状。按摩鱼际穴：位于约第一掌骨中点，赤白肉际处，有清泄肺气，利咽止痛的功效，能缓解咳嗽气喘、咽喉肿痛等症状。

降温警惕心血管疾病

温度骤降要警惕心血管疾病的发病风险。北京大学人民医院心内科副主任刘健表示，在较低气温下，血压的季节性波动明显，血压夜间较低而白天较高，这也是心血管事件常常发生在冬季早晨的原因。“有心脑血管疾病的患者在温度骤降时一定要更加注意保暖。”北京医院心血管运动医学中心主任汪芳表示。（王艾冰）

健康提示