



权威医生在身边

02版

红薯全身都是宝

03版

阴虚火旺更易悲秋

04版

烹饪失常可能是痴呆警报

07版

有些习惯养大结石

健康简讯

中小学生午休课桌椅新国标出台

9月1日,市场监管总局(国家标准委)发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》,根据学生身体发育特点,从设计、生产、检验、使用全流程作出规定,让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。该标准将于2026年2月1日正式实施。

健康时报记者 董颖钰

天津开通教师心理关爱支持热线

9月1日至19日,天津市中小学教师继续教育中心首次面向全市各级各类教师开通“天津市教师心理关爱支持热线”。热线将于每周一至周五的9:00~17:00开放,服务范围覆盖高等教育、职业教育、基础教育和特殊教育等各个学段,可提供心理疏导与支持、心理健康科普等服务。

健康时报记者 谷雨微

北京为初一女生免费接种HPV疫苗

据北京市疾控中心消息,北京市于9月起开展初一年级在校女生人乳头瘤病毒(HPV)疫苗免费接种工作。疫苗种类为北京市统一招标采购的国产二价HPV疫苗。根据计划,2025年10月底前完成第一剂次接种,2026年5月底前完成第二剂次接种。

健康时报记者 董颖钰

用于延缓1型糖尿病进展的新药获批

9月3日,赛诺菲宣布旗下替利珠单抗注射液获国家药品监督管理局批准,用于8岁(含)以上儿童和成人1型糖尿病2期患者,以延缓向1型糖尿病3期进展。

健康时报记者 朱晓娜

舒缓压力 激活身体 保护视力 逛公园是很好的养身法

健康时报记者 杨林宋



城市生活虽然便利,却也会带来一些健康隐患,例如空气污染、噪声污染、活动范围受限、人与人之间沟通不足等。而逛公园,或许是重新找回身心平衡的一剂良方。

最近,《北京市公园条例(修订草案)》正面向社会公开征求意见。草案首次提出,有条件的公园可以利用草坪、林下空间、滨水空间等划定开放共享区域,完善配套服务设施,满足游客搭建帐篷、运动健身、休闲游憩等亲近自然的户外活动需求。

海南医科大学第一附属医院医学心理科主任周圆月告诉健康时报记者,对于久居城市环境的人群来说,哪怕只是在公园散步20分钟,也能有效降低压力水平、改善情绪状态。

从生理机制来看,自然环境能够降低皮质醇(压力激素)水平、减慢心率、降低血压,还能恢复注意力。建议每周至少进行120分钟



李蔚海摄

的自然接触,不需要一次花费很长时间,可以将时间分散在一周内,每次逛公园20~30分钟就能产生积极效果。哪怕只是静坐观赏自然景色,也能带来一定的舒缓作用。

公园为不同年龄和需求的人群提供了多样的健康选择。上班族可进行冥想、瑜伽、慢跑或散步等放松活动;老年人适合在那里打太极、健走或参与园艺劳动;儿童和青少年则可在自然探索与游戏中释放天性、锻炼身体。周圆月建议,若想充分享受公园带来的种种益处,不妨尝试一些更有意识、更投入的方式。

打开所有感官。在公园里行走时试着放慢脚步,聆听鸟鸣的清脆、闻闻草木的香气、触摸树皮的纹理等,多感官体验能够让自然的疗愈力量更深地抵达内心。

练习正念行走。有意识地将注意力放在当下体验,而不是思考工作或烦恼。注意调整呼吸节奏,留意身边的一草一木,观察周围环境的细节。

融入适度运动。利用公园的地形变化进行适度运动,上一段缓坡、跨几级石阶,或是在开阔草坪上做舒展运动。这些低强度活动既能激活身体,又不易造成负担。

享受社交互动。可以与

朋友家人一同逛公园,或者参加公园组织的集体活动,例如户外瑜伽、自然写生、观鸟小队等,在人际互动与自然氛围中提升幸福感。

除此之外,即使工作繁忙,也可以巧妙利用碎片时间拥抱自然。

微型自然体验。在工作间隙可以看看自然景色图片或视频,视觉上的自然接触能够在一定程度上减轻压力。或在个人空间种植盆栽植物,照料植物的过程还能提升专注力与满意度。

选择绿意路线。选择经过公园的步行或骑行路线上下班,不仅能增加身体活动量,也通过自然环境的视觉舒缓,帮助人们以更好的状态迎接一天的工作与生活。

聆听自然声音。在工作或学习时,尝试播放以自然声音为背景的白噪音,例如鸟鸣、溪流、雨声等。这类声音有助于掩盖环境中的干扰噪声,营造出更为宁静专注的氛围。

眺望窗外景色。建议每隔20分钟,向窗外有绿植的方向远眺20秒。这一简单习惯能够有效缓解视觉疲劳,调节眼部肌肉,同时也有助于减轻心理的紧张感。

声音

阅兵现场姜茶藏着智慧

健康时报记者 谭琪欣

9月3日,参加抗战胜利80周年阅兵的民兵方队后勤组,特地为大家准备了热腾腾的姜茶。部分网友问,北京当天气温接近30℃,为什么还要喝热姜茶?

广州中医药大学第一附属医院内分泌科主任刘树林接受健康时报记者采访时解释,这种安排背后恰是传统中医因时制宜的养生智慧。小小一杯姜茶,不仅能够驱寒,在户外高温、高强度训练环境下,也能起到益气生津、温胃散寒、防止外感的作用。

“高温时人体阳气外越,脾胃阳气相对薄弱,更易受寒湿之邪困扰,此时食姜可温中助阳、顺应天时。”刘树林表示,红糖姜茶常被用于预防或缓解轻症风寒感冒,从

中医角度看,姜性味辛温,能温胃助阳,促进人体阳气向外发散,驱逐表寒;红糖性味甘温,可补中益气生津。二者配伍契合中医“辛甘发散为阳”的理论。

广东佛山中医院脾胃病科主任中医师陈锴在人民日报健康号介绍,姜可根据个人体质需求灵活加味。例如,搭配茯苓、陈皮,可治疗湿邪困脾引起的身体困重,有健脾祛湿之效;搭配浮小麦,可改善心烦失眠的症状,有助宁心安神;搭配葱白可预防空调病引起的感冒等症状。

刘树林表示,体质偏实热或阴虚者,如常有咽喉肿痛、口干舌燥、便秘等症状,应慎用生姜,或在医师指导下辨证配伍使用。

去医院门诊看病办了就诊卡、交了预交金后,这张就诊卡再也没用过,里面的余额怎么办?日前不少医院发布了清退门诊预交金公告,这些“沉睡”的就诊卡正在得到全面清理。

——小卡片,大民生,清退“沉睡”就诊卡不仅是在维护公民个体的细微权益,而且折射出社会治理中“以人民为中心”的核心理念。

北京青年报评论

近年来,价格优惠的“临期食品”(临近保质期食品)受到消费者欢迎。为了防范临期食品成为过期食品进入流通环节,各地市场监管部门陆续出台管理办法。

——临期食品不应是“零期食品”的伪装,而应是理性消费与资源节约的典范。加强监管、规范经营、理性消费,让临期食品市场在阳光下健康发展。

扬子晚报评论

走廊尽头,一株“生命树”在阳光下静静舒展;病房角落,“情绪冥想角”吸引着患者注意……近期,成都市第四人民医院等多家医院开展叙事诊疗实践与推广经验分享会。

——当患者有了更多倾诉心声、舒缓情绪的渠道,即使疾病暂时无法治愈,但被看见、被倾听、被理解本身也具有一定的疗愈效果,让患者身心获得慰藉。

工人日报评论



开学季把好安全关 9月2日,北京海淀区市场监督管理局对校园周边重点经营场所开展专项检查。在一家文创产品集合店内,执法人员以中性笔、创意橡皮、文具盲盒等热销品类为重点进行检查,严防“三无”产品、假冒伪劣及不符合国家强制性标准的学生用品流入市场。图为工作人员抽检盲盒产品。

牛宏超摄