

国家卫生健康委组织专家发布处暑之后养生提示

# 天气变凉变干,如何防疾病保健康

本报记者 白剑峰

以普通人的平凡书写不平凡的人生



侯贵在查看树木长势。 本报记者 刘洪超摄

8月22日是二十四节气中的处暑。处暑即为“出暑”,表示炎热即将过去、暑气即将结束。

8月21日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人米锋说,处暑节气虽然白天炎热,但早晚凉意渐浓,人们开始感受到秋天的变化。处暑后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等,此时正是润养的好时节。同时,处暑仍处在三伏之中,白天暑热盛行,昼夜温差逐渐增大,容易引发感冒、咳嗽、咽部不适等,应保持良好卫生习惯,保持室内外空气流通,加强身体锻炼,提高免疫力。

## 以清淡饮食为主,保护脾胃运化

处暑之后,天气渐凉,湿气依然存在。如何通过中医食疗等方式祛湿健脾?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,处暑节气,炎热逐渐消退,秋凉逐渐起来,是寒和热的交替阶段。但是,暑热消退是一个渐进的过程。暑热容易把热转化成燥。处暑有可能突然天气很热,俗称“秋老虎”。在暑热过程中,脾胃功能相对较弱,因为暑热、出汗耗损脾胃之气。有人喜欢吃寒凉的食物进行消暑,也会造成脾胃受损,再加上秋燥来袭,还容易出现呼吸道症状,比如咽干、咽痛等。

处暑应以清淡饮食为主,保护脾胃运化。比如,多吃莲子、芡实、薏米、冬瓜等药食同源的食物,健脾和胃,同时少吃冷饮。“我推荐两个食谱:一是用莲藕炖排骨,莲藕有很多种,湖北一带盛产莲藕,藕是偏凉性的,排骨偏补性的,炖完以后,达到健脾的作用。二是用百合、莲子、老鸭炖汤,也是保护脾胃的。”刘清泉说。

## 少吃辛辣食物,减少花粉的接触和吸入

秋季天气干燥,容易出现鼻出血、慢性咽炎、过敏性鼻炎等,如何预防和治疗?

北京大学第一医院主任医师王金桂说,

秋冬季节,鼻出血的人群增加。主要有以下几个原因:干燥的空气长期刺激鼻腔黏膜,使鼻腔黏膜处于干燥状态,增加了鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致出血。有的患者有不良习惯,如抠鼻孔、用力擤鼻涕或者把鼻涕擤得很干净,这都会直接或间接地损伤鼻腔黏膜,也容易导致鼻出血。花粉浓度高,导致过敏性鼻炎增多。揉揉鼻子和打喷嚏,都可以引起鼻腔黏膜毛细血管破裂出血。此外,鼻腔肿瘤、血液系统疾病、心血管疾病、维生素缺乏、肝肾疾病等,都可以诱发鼻出血。

预防鼻出血,要保持鼻腔湿润。临床上常用含有凡士林的油膏涂抹,也可以用油性的滴鼻剂如石蜡油、复方薄荷油。要戒除不良生活习惯,如抠鼻子、搓鼻子等。

王金桂说,秋冬季节,咽炎发病率比较高,主要原因是秋季干燥,容易刺激咽喉部黏膜,导致人体防御功能降低。同时,昼夜气温变化较大,人体的抵抗力也会降低,容易诱发咽喉部的炎症。另外,过敏性鼻炎发作以后,大量的鼻涕倒流,会刺激咽部,引起咽部不适,再加上鼻黏膜肿胀,患者感到鼻塞,鼻塞以后就张口呼吸,不洁的空气和干燥的空气直接刺激咽喉部,引起咽喉部的炎症。另外,一些不良嗜好如抽烟喝酒、喜食辛辣食物等,易引起咽炎。所以,要改善生活习惯,戒烟或酒,少吃辛辣食物,多吃润肺食物。不要熬夜,劳逸结合,适当运动,减少上呼吸道感染。

王金桂说,过敏性鼻炎的发作有两个原因,一是过敏体质,二是接触过敏原。接触吸入性的过敏原,如粉尘螨、屋尘螨、真菌、动物皮屑、花粉、蟑螂等,容易诱发过敏性鼻炎。在北方,春秋两个季节是花粉的播散期,有利于花粉的飘浮和播散,花粉过敏的人群非常多,医学上叫“花粉症”。过敏和感冒如何区分?过敏性鼻炎打喷嚏是阵发性的,一打一串,一般都3—10个喷嚏甚至10个以上,成串的、阵发性发作是其特征。感冒打喷嚏比较少。过敏性鼻炎的症状是大量清水样涕,感冒一般是1—3天变成黏性鼻涕,过敏性鼻炎只要接触过敏原就流清水样鼻涕,整个花期期都流。感冒痒的感觉不太重,过敏是痒痒为主。所以,过敏性鼻炎有

四大症状,鼻痒、流涕、阵发性打喷嚏和鼻塞。

预防过敏性鼻炎,首先要避免接触花粉。花粉播散期尽量减少外出,外出要佩戴口罩、护目镜,减少花粉的接触和吸入。外出之后,回家要及时更换衣物,洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服,减少花粉黏附,减轻花粉过敏症状。在室内,最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风,鼓励房间用空气净化器来净化室内空气,减少因花粉浓度太高引起的症状。

“我国幅员辽阔,植被非常丰富,花粉的种类非常多,每个居住区花粉浓度不一样。所以,要关注居住区的花粉浓度,提前在花粉播散前一到两周进行预防性用药,从而延缓过敏性鼻炎症状的发作和减轻过敏性鼻炎的症状。”王金桂说。

## 早睡早起,“子午觉”的原则是子时大睡、午时小憩

处暑时节,如何安排起居作息,尤其是午睡时间?

刘清泉说,处暑之后,自然界的阳气由原来的疏泄变成收敛。此时的作息,应该按照天人合一的理念,顺应自然的变化。建议早睡早起,保证充足的睡眠,每天可以比夏天平均多一个小时的睡眠时间。早睡可以避免秋天肃杀之气的损害。同时,早起有助于舒展肺气,缓解燥热损伤。中医非常讲究“子午觉”,子时是深夜11点到凌晨1点,午时是指中午11点到下午1点。午睡是非常有益的,可以避免暑热侵扰,达到养心神、补心气的作用。“子午觉”的基本原则是子时大睡、午时小憩。子时,要有充足的睡眠,要睡好,午时的睡眠时间不要过长,一般来讲半个小时就够了。如果时间过长,就会打乱人体的阴阳平衡,从而影响健康。

处暑之后,如何合理调节饮食、避免秋燥伤肺?刘清泉说,顺应节气,调整饮食,是中医养生的重要原则。处暑过后,润燥养阴是最基本的方法和原则。多吃梨或者蜂蜜饮品,可以缓解皮肤干燥、口干咽燥。秋天主收敛,饮食上要注意少辛多酸,避免吃发散辛辣的食品,如辣椒、花椒、姜等以及烧烤煎炸的

食物,多吃新鲜水果,如橘子、葡萄等酸性食品。适当用清热食品,比如绿豆、苦瓜,但尽量避免过多食用冰淇淋或者冰镇水果。增加滋阴润燥、补充津液的食物,如银耳、百合、莲子、雪梨、甘蔗、玉竹等。可用菊花、金银花来清热解暑,同时滋润肌肤。

## 控制食物总摄入量,做到吃八分饱

暑期是家长带孩子外出的旺季,很多人在享受美食的同时,发现体重有所增加。如何才能有效减重?

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏说,食物多样、合理搭配。不同年龄儿童的能量需要量不同,要控制食物总摄入量。对于已经肥胖的儿童,要减少20%的能量摄入,基本做到吃八分饱。同时,多摄入新鲜的蔬菜水果,以及提高全谷物和豆类在主食中的比例,这一饮食结构可以增强饱腹感,减少饥饿感,控制总能量摄入。少油少盐、清淡饮食,减少生冷、辛辣、高油、高盐、高糖菜肴的摄入。保证规律进餐,定时定量吃好一日三餐,不要暴饮暴食,也不要偏食挑食。早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少,尤其注意晚餐不能吃得过饱,不能摄入特别高的能量,而且晚上九点之后不要再进食。同时,优选健康零食。外出游玩活动量大,可以在正餐之间,选择新鲜的水果、原味坚果、奶制品,这些都是健康零食,可以作为正餐的适宜补充,但是也要控制总能量。

在外就餐或是平台点餐,如何才能吃到既美味又营养的健康餐?首先,食物多样,合理搭配。鼓励每天摄入12种以上食物,包括谷薯杂豆、蔬菜水果、大豆坚果和畜禽鱼蛋奶四大类食物。还要注重合理搭配,做到荤素搭配、粗细搭配、色彩搭配,也就是说,肉和蔬菜都要吃,精制谷物和全谷物、杂豆类也要做好合理搭配。色彩搭配不仅仅是指深色蔬菜、水果,还有粗杂粮,比如黑米、小米等。少盐少油,清淡饮食。外出游玩时要注意减少生冷或辛辣的食物,点菜时少点高油、高盐、高糖的菜,做到清淡温热饮食,尽量选择营养价值高且天然原味的食物。规律用餐,保证作息。

清晨,家住辽宁省彰武县四合城镇刘家村的侯贵老人早早起床,拿起镰刀,挎上篮子,开始了一天的巡山工作。树林里虫鸣鸟叫,杨树、松树等遮天蔽日,树下生长着各种灌木和杂草,野花点缀其间。侯贵年过七旬,常年走在沙窝里,却能健步如飞。

20多年前,这里是另一番景象。刘家村位于科尔沁沙地南缘,“彰武县,风沙大,一碗米,半碗沙。”这是村民们常常念叨的一句顺口溜。“那时候,村子三面都是一眼望不到头的沙丘,乡亲们当天种下的种子,第二天不是被吹走,就是被掩埋。”侯贵说。

“再不想点办法,别说种地,就连咱村子都会被黄沙慢慢吞噬。”2001年,侯贵在这片沙丘深处一个背风的地方,盖了一间小土房,“除了背风,关键是这里打井能有水。”

为响应国家号召,侯贵主动承包沙地,植树造林。他收拾好被褥,带着地瓜、土豆和苞米面,提几把铁锹搬到了这里。“当时我和孩子们极力反对,这地方前不着村,后不着店,送点东西都要步行翻过好几道沙丘,走上一个多小时。”侯贵的老伴李树媛回忆道。

树苗价高,侯贵就买来种子,将泥土掺杂着肥料种在搜集来的盆子里培育;挖好的树坑没有土,他就把自家菜园的黄土装进化肥袋子里往这背;种下的树要及时浇水,他就挑着扁担用水瓢浇……

第一年,侯贵种下了400多棵杨树,因为一场大风被连根拔起,“现在回想起来,不少树都是种了三回才能扎下根。”

家里不多的积蓄让他都换成了树种,可是2000多亩的沙丘,几百棵树苗只是杯水车薪。钱没了,老侯选择去贷款,可银行评估了他的家产,只能贷给他1.1万元。就在那里,他听说省农科院有林业专家擅长扦插育苗,便坐了3个多小时的大巴车,来到省城学习技术。

## 侯贵在辽宁彰武植树二十余载 种活20多万棵树 改造2400亩沙地

本报记者 刘洪超

“每年3月初从树上取下枝条修成10多厘米长的小段,插到大棚里,气温升高后,将其种到地里。”如今,老侯俨然一名林业专家,向大伙介绍经验。为了寻找适合扦插的杨树枝条,侯贵拿着镰刀转遍了周边所有村屯。就这样,围绕着侯贵的小土房,一棵棵树苗扎下根,沙丘中的绿色一圈圈扩大。侯贵在2400亩沙地上,种活了超过20万棵树。

“这些是今年种下的油松苗,必须提前浇水。”3个多小时的巡山结束,侯贵脱掉胶鞋,赤着脚拾起水桶和水管。300多米长的水管共有8段,侯贵用铁丝将每段连接固定,开始浇灌小油松,“我习惯赤脚干活,要不然一双新鞋也就穿10多天。”

穿的是旧衣服,吃的是苞米粥配上地瓜、土豆……为了照顾侯贵,前些年李树媛也搬了过来。在当地政府的支持下,这里通了一条土路,架了电线,四处漏风的小土房也变成能烧炕的砖瓦房。

“上午巡山时,我发现围栏被破坏了,要趁早修好,不然牛羊又要进来把草啃了。”吃完午饭,刚刚休息了一小会儿,老侯又拿着铁丝出了门。为了防止牛羊啃草,侯贵又自掏腰包买来木头及铁丝,在林地周围围起来一道防护网。“这里是树木草儿安全舒适的家。”老侯笑着说。

不忙的时候,老侯吃完晚饭总要回到屋子后面的育苗地去看一看,元宝枫正茁壮生长。“这些年,我种的树种单一,有些树出现病虫害。这不,我又琢磨着种点樟子松、元宝枫等抗旱抗病的新树种,让这片沙丘一直绿下去。”

23年来,不少人想向老侯买那些早年种下的树。“我种树不是为了赚钱,只要走得动,我就要一直把树种下去,等到有一天实在走不动了,我也要把这片林子捐给国家!”他说。

## 雄安新区首批政府产权保障性租赁住房投入运营

本报雄安8月21日电(记者张志锋)近日,河北雄安新区首批政府产权保障性租赁住房投入运营。当天,雄安新区住房管理中心还向今年筹集的5个保障性租赁住房项目授牌,投放市场。

雄安新区首批政府产权保障性租赁住房共1359套,涉及3个住宅项目。这次授牌运营的保障性租赁住房,主要包括今年筹集的雄安商务服务中心公寓2号项目、雄安创新研究院科技园区公寓项目等5个项目,共有2374套。这些项目按规定享受税收优惠、城市基础设施配套费减免、民用水电气暖价格等支持政策,以降低租赁住房的租赁成本。此外,雄安新区住房公积金智能客服正式上线,方便新区相关人员了解、缴存、提取、使用住房公积金。

本版责编:商 畅 吕 莉 杨 笑 雨

## 建设者之家里的暑托班

正值暑假,来自各地的30余名建设者子女“反向探亲”,与父母一同入住位于上海自贸试验区临港新片区的城市建设者之家。

今年,临港新片区团工委联合中建八局科技建设有限公司,将上海市爱心暑托班的受益群体扩展到外来务工人员,让孩子们与在沪工作的父母团聚,并为他们提供公益性看护服务。因为孩子们在玩游戏。

谢卫群 王 初 摄影报道



## 百日千万招聘专项行动持续推出专场招聘 涉及电力新能源、电子商务、银发经济

本报北京8月21日电(记者邱超奕)记者从人力资源社会保障部获悉:8月19日至25日,百日千万招聘专项行动推出电力新能源、电子商务、银发经济3个线上招聘专场,共有1100多家用人单位参与,招聘需求超1.3万人次。

电力新能源行业专场由一览电力英才网承办,组织国家电投、中国电建、中国能建、四方邦德、艾博电力等51家企业参与,提供线路结构设计工程师、风资源设计工程师、焚烧发电项目负责人等岗位,招聘需求289人。

电子商务行业专场由BOSS直聘承办,组织毅腾等百余家企业参与,提供电商运营、快消产品实习生、技术支持等岗位,招聘需求1000余人次。

银发经济专场由猎聘承办,组织环球医疗、泰康健投、中海康养、美年健康、慈铭体检等1000余家企业参与,提供医生、护士、护理、运营、销售等岗位,招聘需求1.2万余人次。

同时,推出机械、化工、数字信息等行业专场和离校未就业高校毕业生等重点群体专场直播带岗活动20场,共提供岗位3622个。

用人单位和求职者可通过中国公共招聘网(<http://job.mohrss.gov.cn>)、中国国家人才网(<https://www.newjobs.com.cn>)、就业在线(<https://www.jobonline.cn>)专项行动主会场页面直接进入行业招聘专场,或点击主会场页面下方参与机构标识进入分会场参与。

## 国家免疫规划稳步推进——适龄儿童免疫规划疫苗接种率超90%

本报北京8月21日电(记者易舒冉)21日,中国残联在京举行新闻发布会,宣布8月25日全国第八个残疾预防日的主题是“预防疾病致残,共享健康生活”。

中国残联康复部副主任冯力介绍,目前在防控疾病致残方面,高血压、糖尿病等主要慢性病患者基层规范管理病率达60%以上,有效减少因慢性病致残;开展耳语听力健康服务能力建设,推动防盲治盲、防聋治聋工作;开展全国工作场所职业病危害因素监测,国家免疫规划稳步推进,适龄儿童免疫规

划疫苗接种率维持在90%以上。国家卫生健康委医政司副司长李大川表示,接下来将在出生缺陷防治能力提升、眼与听力健康、心脑血管疾病防治等方面持续发力,不断扩大相关服务供给,提高残疾预防治疗康复服务质量。

据悉,为做好残疾预防日的宣传教育活动,中国残联等七部门联合印发《关于开展第八次残疾预防日宣传教育活动的通知》,要求各地宣传疾病致残防控知识,引导公众增强健康意识,养成良好生活习惯和方式,远离疾病致残风险。