

立秋后,换季健康指南来了

本报记者 王美华



立秋时节,暑热未消,早晚却已悄然透出丝丝凉意。如何开启健康的秋季生活?养生保健该做哪些准备?多位专家就此给公众支招。

热凉交替,心脑血管拉响警报

“立秋不代表酷暑结束,8月到9月之间有一个‘秋老虎’阶段,这期间早晚凉爽,午后气温仍然较高。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐介绍,立秋后的养生关键在于主动适应热凉交替、昼夜温差显著的过渡性气候。昼夜温差大的地区,老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病、冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚应做好头颈、腹部保暖。

“季节转换时是心脑血管疾病高发的阶段,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对心脑血管患者来说是很大的考验。”王乐提醒,有3个常见的季节性谣言需要澄清:一是“换季时输液可疏通血管预防脑梗”,这种做法缺乏科学依据,输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块,盲目输液反而可能加重心脏和肾脏负担,甚至诱发心力衰竭;二是有观点认为“血压稍高无需干预,换季后自然下降”,事实上,季节转换时血压波动更为明显,高血压患者需坚持规律用药与血压监测,切勿擅自停药或调整剂量;三是“喝红酒或醋可软化血管”的说法,也没有科学证据支持,过量饮用红酒或醋反而可能损伤胃肠功能,保护血管需要注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学管理血压、血脂和血糖。

秋燥伤肺,润燥清补缓解不适

立秋后,有些人容易出现口干舌燥、皮肤干涩瘙痒等不适症状,是否有简单有效的方法缓解这些不适?王乐介绍,立秋后,天气逐渐干燥,俗称“秋燥”,中医认为,“秋燥”易伤肺,肺喜欢湿润又害怕干燥,并且和皮肤、鼻子关系密切。当夏秋交替,湿度明显从高到低,这种变化容易引发肺系或体表的不适感,表现为干咳少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩甚至瘙痒。针对这些困扰,中医有一些简单有效的方法可以帮助缓解。

首先,食疗是应对“秋燥”最直接、最温和的方式。提倡“以润为健”,选择具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物,如百合、梨、银耳、莲



近日,湖南省永州市新田县中山街道上海花园小区,防疫工作人员在进行消杀蚊虫作业。刘贵雄摄(人民视觉)

藕、蜂蜜、山药等食材,可以把它们熬制成汤羹或者粥品,包括冰糖雪梨、银耳百合羹,不仅美味,还从内滋养,为身体补充津液。同时,减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入,以免加重津液耗伤。

其次,可通过按摩一些特定穴位来激发身体的濡养能力。例如,用食指指腹轻轻按揉鼻翼旁的迎香穴3—5分钟,感到酸胀即可。通过按压迎香穴可以感受到鼻腔有轻微的湿润,可缓解鼻腔干燥,还有助于预防感冒。此外,还可以按手背上的合谷穴,在拇指和食指之间的凹陷处轻轻按压3—5分钟,能改善头面部血液循环,从而改善口干、鼻腔或咽喉干燥的症状。

最后,一些简单的生活方式调整也能有效防燥。试着有意识地练习深长而缓慢的呼吸,有助于濡养肺脏。在干燥的室内,放置一些清水或使用加湿器增加环境湿度,也是对抗秋燥的好方法。

蚊媒活跃,可传播多种传染病

立秋后,暑气尚未退尽,蚊媒仍处于活跃期,许多人不堪其扰。更需警惕的是,小小的蚊子通过叮咬,能传播多种致命传染病:使人寒战、贫血的疟疾,使人抽搐、意识障碍的乙脑,使人高烧、全身剧痛、皮疹的登革热……

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟介绍,蚊子是夏秋季节的重要病媒生物,且不同蚊种可传播多种疾病:伊蚊(俗称花斑蚊)可以传播

登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、圣路易斯脑炎等的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

广东省疾控中心主任医师李艳介绍,登革热是由登革病毒感染导致的一种急性传染病,全球分布范围广,在东南亚、南美洲等国家和地区全年流行。我国常年有登革热输入病例报告,每年夏秋季在部分南方省份会发生本地传播疫情。

感染登革病毒后患者有何典型症状?李艳介绍,主要表现为突起发热,全身肌肉、骨骼及关节痛,皮疹,出血及白细胞减少等。大多数患者表现为无症状或者轻症,少数发展为重症登革热,表现为严重出血、休克及重要脏器损伤,严重者甚至死亡。老人、孕妇以及患糖尿病、高血压和冠心病等基础病患者感染登革病毒后,容易发展为重症患者。

专家介绍,基孔肯雅热如同登革热的“双胞胎兄弟”,症状与登革热相似,但关节痛更为显著。

“在蚊虫活跃季,如果出现上述相关症状,应及时到医院就诊;发病前如有境外旅居史的,请主动告知接诊医生。”李艳提醒,早发现、早治疗是关键。

提高警惕,防蚊灭蚊多管齐下

2021年,世界卫生组织宣布中国通过消除疟疾认证。

“截至目前,我国已经维持了很多年疟疾本地感染零发生状态,但是

每年仍有一些境外输入的疟疾病例。”丁晟介绍,许多人因对疟疾认知不足且归国后感染状态比较轻而放松了警惕,导致病情延误甚至危及生命。同时,传播疟疾的媒介按蚊在国内也广泛存在,疟疾传播的链条可以再现,所以要持续保持防护意识。

丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行的人员,出行前应咨询国际旅行卫生保健机构,必要时携带抗疟药物作预防或应急治疗,药物用量需遵医嘱使用。从疟疾流行区入境后1年内,若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热,需立即就医并主动告知旅行史,避免因延误诊断治疗危及生命。

“科学防蚊灭蚊,要多管齐下做到‘防灭结合’。”丁晟说,科学防蚊,需从环境治理、物理防护与化学干预等方面入手:户外活动时应穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂,儿童要选择含量低的产品,孕妇要慎用;避免在黄昏至清晨蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地等区域;室内要安装纱窗纱门,使用蚊帐,同时要清除家中的积水容器,像蓄水池、水井等要加盖密封,以阻断蚊虫产卵孳生;灭蚊可选用正规杀虫气雾剂、电热灭蚊液、电蚊拍等工具,使用杀虫气雾剂时需对准门后、窗帘后、床底等蚊虫藏匿处快速喷射,喷后要关闭门窗30分钟,通风1小时后才能进入,注意操作时需避开食物、餐具、火源与电源;孕妇与婴幼儿家庭优先选择物理防蚊方式;社区、单位、公共场所要经常性开展爱国卫生运动,及时处理垃圾,对蚊虫孳生地采取消杀措施,创造和保持健康的生活环境。

健谈

世界上杀死人类最多的动物,你知道是什么吗?你可能会猜:鲨鱼?狮子?毒蛇?鳄鱼?都不是,答案可能出乎你的意料,真正的头号杀手,是你我都见过、拍过的小东西——蚊子。世界卫生组织公布的数据显示,蚊子每年通过传播疾病,间接导致70多万人死亡。

小小蚊子,杀伤力竟如此之大。

今年夏天,蚊子成了不少居民操心的大事。清理瓶瓶罐罐的积水,打扫犄角旮旯的卫生死角,精准喷洒药物……许多地方都在下大力气创建“无蚊场所”。这场灭蚊行动,揭示了一个朴素的道理:良好的环境,是健康最坚实的根基。把环境治理好,是健康中国建设必不可少的基础工程。

健康环境,不是抽象的口号,而是可感可知的生活日常。清晨能否呼吸到清新的空气?喝的水是否洁净安全?农产品农药残留是否达标?这些寻常的关切,承载着群众最现实的健康诉求。这些年来,各地加强生态环境保护与治理,天更蓝了,水更清了,山更绿了,这些实实在在的“健康获得感”,正是送给公众最好的礼物。可以说,健康中国建设,环境好是第一步,也是关键一步。

然而,全球气候变化带来的深刻影响,正让健康环境建设面临更为复杂的挑战。近段时间,多地的天气都呈现出两个关键词,一是“干旱”,二是“暴雨”。两种迥异的状态,恰恰指向同一现象:极端天气。它本身就对公众健康构成了直接的威胁——中暑、溺水、传染病风险都在增加。不仅如此,它给蚊子等病媒生物创造了绝佳的温床——气温升高、积水增多,蚊子就繁殖得更快、活动范围更广。疾控部门早已发出警示,夏季蚊虫活跃期,部分南方省份发生登革热等蚊媒传染病本土疫情的风险上升。

面对这种复杂局面,“头痛医头、脚痛医脚”的办法显然不够用了。蚊子问题虽小,但它提醒我们:要守护好14亿多人的健康,必须把环境、气候和健康看成一个整体,打好协同战。

打好这场协同战,首先需要各方拧成一股绳。环境好不好,健康有没有保障,牵涉到环保、卫生、气象、水利、城建等多个部门。因此,必须建立起强有力的跨部门协调机制。实现气象预警、环境监测、疾病防控等信息及时共享,联合研判风险,同步开展行动。各部门像齿轮一样紧密咬合,才能真正形成合力,高效应对复杂的环境健康挑战。

打好这场协同战,科技是关键支撑。面对气候变化带来的新威胁,我们需要更深入地研究:极端天气到底对健康有多大影响?气候变暖会让传染病怎么变化?蚊子等病媒生物的活动规律有哪些变化?同时,要充分利用大数据、人工智能等新技术,比如,更精准地预测哪些地方容易积水生蚊,更早地发现传染病传播的苗头。让科技帮我们看得更远、更准,才能让防控措施跑在风险前面,变被动防守为主动出击。

打好这场协同战,更离不开每个人的参与。比如,“无蚊场所”不是单靠政府喷药就能实现的,它需要每个人的实际行动:随手倒掉一盆积水,积极参与社区的卫生大扫除,主动学习了解防蚊防病知识并做好防护,养成绿色低碳的生活习惯……每个人都是守护环境健康的一分子,只有当政府、社会、个人都行动起来,心往一处想,劲往一处使,才能织就一张细密牢固的全民健康防护网。

健康中国建设,根基扎在环境里,力量源于齐治理,未来成于共行动。让我们行动起来,从身边环境做起,清积水、灭蚊虫、防叮咬,共同筑牢健康防线吧!

灭小蚊子

王美华

筑大健康



图为江苏省连云港市东海县山左口镇北古寨村,规划整齐的民房、整洁的街道、弯曲的河流绘就一幅和美乡村新画卷。近年来,东海县结合农村环境整治,对全县村庄街道、河流、塘坝进行全面清理改造,夏季蚊蝇明显减少,农村环境得到较大改善。邵光明摄(人民视觉)

传染病疫情预警管理办法印发

本报北京电(李洋雪)国家疾控局近日印发《传染病疫情预警管理办法(试行)》(以下简称《办法》),旨在规范和指导传染病疫情预警工作,防范和化解传染病疫情风险,预防传染病对人民群众生命健康的危害。

《办法》包括4部分,共有19条,明确了目的、适用范围和定义,工作原则和职责,主要流程环节和运行机制,政策和保障等内容。

根据《办法》,预警情形包括法定传染病、新发传染病、原因不明的传染病以及其他重点传染病等引发或可能引发的公共卫生风险,需要提醒可能受影响人群、相关部门或机构提前采取一定的防范准备措施。《办法》介绍,预警包括健康风险提示、警示信息通报及预警决策

建议3类。其中,健康风险提示由各级疾病预防控制中心向公众发布,内容需科学明了、通俗易懂;警示信息通报由各级疾病预防控制中心向关联部门、地区 and 医疗机构通报,要求保证时效性;预警决策建议则由疾病预防控制中心报请卫生健康部门向同级政府提出。

《办法》提出,各级疾病预防控制中心收集多渠道传染病监测信息,开展传染病疫情风险评估,识别可能存在的公共卫生风险,评价疫情风险等级,风险等级分为极低风险、低风险、中风险、高风险四级。风险等级为低风险及以上的,形成健康风险提示,提出警示信息通报、预警决策建议等建议。风险等级为极低风险的,继续做好常态化监测工作。风险分级标准由国家疾控局另行组织制订。



健康视线

为实现农村孩子在家门口戏水的愿望,今年6月以来,江西省宜春市宜丰县大力实施“亲水护苗”工程暨“一村一泳池”公益项目建设,利用村内池塘、空地等资源,因地制宜改造、搭建各类“游泳池”,并配备救生员和救生设备,为孩子们提供一个安全的亲水场所,从源头上消除青少年“野泳”安全隐患,既满足了群众游泳健身、消暑

纳凉需求,也为乡村注入健康活力。

图为8月12日,宜丰县桥西乡桥西村和城西村的孩子们在两村联建的游泳池里戏水玩耍。该泳池配备标准化泳道、监控系统 and 全套救生设备,构建起“硬件+管护”的双重防护网。

周亮摄(人民视觉)