

# 国家卫生健康委组织专家介绍季节交替气候变化影响 立秋之后如何健康养生

石渠县  
县外导诊服务暖人心

## “贴秋膘”不是光吃肉

在我国,立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据?应该如何正确“贴秋膘”呢?

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰说,立秋的时候,人们习惯吃一些鱼、肉等高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空;另一方面是为了提高自身抵抗力,以抵御即将到来的寒冬,这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是,很多人营养充足甚至营养过剩,所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。所以,“贴秋膘”不光是要吃肉,还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类,还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。

龚燕冰建议,立秋进补主要是“清补”,不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚,立秋确实是进补的好时节。对于肥胖、高脂血症等人群,建议谨慎“贴秋膘”,避免暴饮暴食、损伤脾胃。

## 补水补液不是大量喝水

暑期气温依旧较高,人们出汗较多,运动过程中如何及时补水补液、保持良好状态?

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说,补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水,即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动,或者时间不长、出汗量不大的运动。

张漓介绍,液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等,又称为运动饮料,主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如,运动员的运动饮料中会添加一些糖,还有电解质、矿物质、维生素等,即等渗或者低渗的浓度状态,喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水,还能及时补充从汗液中流失的电解质,帮助身体更好地保持水分,而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议,在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中 and 运动后。如果锻炼出汗量比较大,出汗的速度比较快,那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。因为身体流失水分的速度比吸收水分的速度快。每小时喝的水再多,能进入血液循环的只有800毫升,但是出汗的速度可以达到每小时一到两公斤,这就需要少量多次、

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点,应该如何保持身体健康、做好养生?对此,国家卫生健康委组织专家,介绍立秋之后的健康养生与疾病预防知识。

“立,标志着一个季节的确立和开始,立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,天气不会马上凉下来,还会伴随一段夏季的余热。季节交替之际,应该掌握健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识。”国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人胡强强说。

人民日报记者 白剑峰



立秋时节话饮食。新华社发

提前补水补液。通常要求每10分钟左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水,大约两口到三口,不能在短时间内大量地补。

怎么判断补水补液够不够?一个简单的方法就是观察尿液的颜色,如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色,说明身体的水状况良好,身体不缺水。如果尿液颜色是深黄色甚至棕色,说明严重脱水,这会导致身体疲劳以及心脑血管方面的风险。另外,尽量不要让自己感觉口渴,所以要提前喝、少量多次喝。能保持不口渴,身体脱水量不超过体重的2%,就可以保持正常的生理代谢。

## “晒后背”以感觉舒适为度

最近,网络上流行“晒后背”。中医如何看待“晒后背”?晒的时候有哪些注意事项?

龚燕冰说,“晒后背”是一种传统的养生方法,相当于利用太阳的照射和大自然的阳气来提升身体的阳气。中医讲,后背是阳,腹部是阴,在后背有督脉和足太阳膀胱经两条阳经。督脉在后背正中央,这上面有个穴位叫大椎穴。督脉是“阳脉之海”,统揽一身阳气,对于全身阳气的运行非常有益。督脉对于整体经络的通畅、温煦,包括扶正祛邪,都有非常重要的影响。另外,在伏天晒后背,也符合中医“冬病夏治”的理论。

到底哪些人适合“晒后背”?冬天手脚特别怕凉的人,中医讲阳虚的患者或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合“晒后背”。当然,正常人也可以通过“晒后背”进行养生,但“晒后背”讲究时段和时长。

在目前这个时节,一般要避免暴晒,上午8点到10点的时段,下午3点

到5点的时段,紫外线强度比较弱,阳光也比较柔和,适合“晒后背”。不过,“晒后背”的时间也要控制,比如年老体弱的人可以短时间晒背,根据身体的感受,一般可以先晒15分钟到20分钟,循序渐进地可以增加至30分钟,主要是避免阳光照射之后引起的身体不适,要以感觉舒适为度。

什么样的人不适合“晒后背”?龚燕冰说,有高血压等慢性病、皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,还是要慎重选择。在“晒后背”过程中,要注意补水。如果出汗较多,可以补一些淡盐水或者功能饮料。如果出现大汗淋漓甚至胸闷气短的症状,要立即停止晒背,及时就医。

## 季节交替提前预防疾病

立秋过后,昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响,尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病?

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说,季节交替,天气变化不定,人体的呼吸系统容易受到侵袭,老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。

公众要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣物,积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群,减少感染疾病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时,要尽量保持休息状态,根据情况及时就医。

王丽萍说,有过敏体质的人群,要尽可能避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等容易积灰的地方,也是容易引起过敏的地方,要定期清洁。有过敏体质的人,尽可能谨慎食用海鲜和容易引发过敏的食物,避免发生过敏反应。一旦出现过敏反应如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等,要及时就医。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说,立秋之后,人体血压波动会更大。中老年人要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制。尤其是心血管病患者,要按照医生的要求规律用药,而且要吃够剂量,并及时到门诊复查,把血压、血脂、血糖都控制到理想的水平。同时,要养成良好的生活方式,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、不要久坐等。冬天寒冷,也是心血管病的高发季节,但经过秋天的调养,可以把危险因素控制到最低。

甘肅日報訊 近年來,石渠縣直面群眾看病就醫“愁心事、煩心事”,以石渠縣駐成都辦事處為前哨站,創新思路機制,探索實施一系列惠民行動,增強群眾获得感、幸福感。

看病就醫,如何提高醫療衛生服務能力,是百姓最為關心的民生問題之一。石渠縣地處偏遠,醫療衛生條件近年來有了較大提高,但是面臨重大疑難病症還需要縣外就醫。為了讓石渠縣農牧民群眾在就醫能夠得到保障,石渠縣駐成都辦事處、縣項目促進中心成立了就醫導診平台,該平台以前期病情了解、病例收集、溝通就醫需求、確認醫院科室、掛號預約、導診翻譯、手續辦理、跟蹤問效等便捷服務為全流程。一站式推出導診服務隊,制定導診服務排班制度,緊密圍繞患者就醫體驗,深化為群眾辦實事的理念,開展系列導診服務工作,通過不斷優化服務體系,提升服務質量,使得農牧民群眾得到在“家門口”般的就醫服務。

近日,來自長沙干媽鄉牧民日成,突發疾病想到成都就醫,但七八

月的成都正是盛夏季節,面對城市的喧囂、車水馬龍以及炎熱的天氣再加上語言不通等帶來的一系列挑戰,讓日成和家人感到不安。當石渠縣在蓉導診服務隊得知這一情況後,工作人員主動聯系到日成家,對他的情況進行詳細了解。從病情起因、病程經歷,就醫期望效果、後續保障,醫保情況等一一登記。在服務隊的幫助和愛心關懷下,日成的病情逐漸好轉。這段時間,他還學會了很多基本的醫療護理常識,日成感激地說:“是服務隊讓我們在大城市感受到了家的溫暖。之前看病耗時耗力,現在看病就像在家門口看病一樣”。臨行前,日成還向工作隊贈送了潔白的哈達,表達最深的感激之情。

下一步,石渠縣駐成都辦事處、縣項目促進中心將繼續加強門診導診服務建設,依托對口援建平台,拓寬就醫渠道,完善服務體系和流程,提升服務質量和效率,為患者提供更加優質、高效的服務,不斷提升農牧民群眾的獲得感和幸福感。

石渠縣融媒體中心供稿



图为医务人员正在为患者检查。

## 稻城县 开展危险废弃物领域安全检查

甘肅日報訊 為確保危險廢物領域汛期安全,防止因雨季引發的次生災害,近日,稻城生態環境局對產廢企業危險廢物暫存間開展了汛期安全檢查工作。

工作人員對產廢企業危廢暫存間地面防滲、排水系統等防滲防污措施進行了現場檢查,並查看了企業的危險廢物管理台賬、污染防治責任制度、應急預案和演練記錄等,督促企業嚴格落實環境污染防治主

體責任,切實提升安全管理水平。

對檢查中發現安全管理上存在的問題,要求企業立即整改,並開展“回頭看”,確保問題得到徹底解決。同時提醒產廢企業雨季期間要加大对危廢暫存間的安全檢查力度,做到防患於未然。

下一步,稻城生態環境局將持續開展“七下八上”關鍵期產廢企業危廢暫存間的安全檢查工作。

稻城縣生態環境局供稿

## 一岁萌娃数日哭闹不止

# 医疗专家出手10分钟让宝宝破涕为笑



图为北京大学人民医院急诊科副主任迟骋为患儿做B超。杨小军摄

甘肅日報訊 “哇哇哇……”日前,2024“同心·共鑄中國心”甘肅行大型公益活動的醫療專家們剛剛抵達甘肅茶扎鄉公益診所,就聽到一陣陣令人揪心的孩子哭聲。

一對父母抱著剛一歲三個月哭鬧不止還有點發燒的寶寶愁眉不展。剛剛抵達診所的北京大學人民醫院急診科副主任遲骋通過翻譯了解到,孩子已經有十幾天沒有大便了。長時間不排便有可能引起孩子發生痔瘡、肛裂、腸炎、營養不良、腸道菌叢紊亂、腸梗阻等問題,可能對生長發育造成影響。顾不上換白大褂,遲骋趕緊帶著家長和孩子奔向急診室。

遲骋一邊安撫患兒,一邊進行觸診查體和B超檢查,發現孩子腹部異常硬。遲骋建議先給孩子嘗試通便。在遲骋的指導下,當地醫務人員為孩子使用了開塞露。幾分鐘之後,孩子就排便了。

解決了令自己難受了十幾天的“大”問題後,寶寶很快停止了哭泣,露出了燦爛的笑容。孩子的笑像陽光,也驅散了父母臉上集腋多日的愁雲。遲骋還向孩子父母詳細講解了接下來孩子的護理、喂養等問題。

甘肅縣宣傳部供稿

## 辅助器材“送上门” 扶残助残暖人心

甘肅日報訊 為進一步做好惠殘民生實事,全面落實惠殘政策,提高殘疾人自理能力和生活質量,連日來,巴塘縣殘聯深入各鄉鎮發放殘疾人輔助器具,切實滿足殘疾人基本需要,解決殘疾人實際困難。

在活動前期,該縣殘聯工作人員

對轄區內殘疾人的輔助器具需求進行了細緻的調查與梳理,確保所發放的輔助器具能夠精準對接他們的實際需要。為使殘疾人能夠迅速適應並有效利用這些輔助設備,工作人員更是親自上門,為他們進行設備的安裝與調試。同時,工作人員還進一步深入了解

大家的身體狀況與生活需求,與殘疾人進行了深入的交流,傾聽他們在日常生活中的困難,並積極商討解決方案。

通過此次輔具發放活動,讓居民得以享受到更為便捷、貼心的服務,真正實現了“服務到家”的理念。

巴塘縣殘聯供稿

下一步,巴塘縣殘聯將深入推進殘疾人保障、康復、無障礙環境打造等重點工作,不斷升級服務,把黨和政府以及社會各界的溫暖送到殘疾人身邊,從而不斷提升他們的幸福感和获得感。

## 夏季肠道传染病 常识以及预防

夏季容易发生肠道传染病,而很多人对该病了解不多,今日为大家介绍夏季肠道传染病常识以及预防措施,包括什么是肠道传染病、肠道传染病的常见症状、该病的传播方式以及肠道传染病的预防措施。

### 一、什么是肠道传染病

肠道传染病是经消化道传播的疾病。常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲型肝炎、细菌性食物中毒等。肠道传染病病人的病原体从病人和病源携带者的粪便、呕吐物中排出,污染环境,再通过水、食物、手、苍蝇、蟑螂等媒介经口进入胃肠道,在人体内繁殖,产生毒素引起发病,并继续排出病原体再传染给其他健康人。

### 二、肠道传染病常见的临床症状

肠道传染病常见的症状有腹泻、呕吐或腹痛。但不同病的症状各不相同,如霍乱以剧烈的无痛性水样腹泻为特征;甲肝则感疲倦、食欲不振及有黄疸;痢疾以腹泻、腹痛、里急后重和黏液脓血便为特征;轮状病毒主要侵袭婴幼儿;伤寒则以持续性高热、相对缓脉、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少

为特征,在成人中便秘较腹泻多见。多数患者病情较轻,一般会自然痊愈,但部分较严重的患者可能会出现脱水,治疗不及时或不当会导致死亡,因此腹泻严重的病人要及时就医,不应自行购买药物服用,以免延误病情,错失最佳治疗时机。

### 三、肠道传染病是怎样传播流行的

传播途径:在肠道传染病病人的粪便和呕吐物中,携有大量病原体。病原体通过病人的排泄物排出体外,污染水、食物及手,或通过苍蝇等媒介传染给健康人。

发病季节:肠道传染病一年四季均可发病,但主要集中在每年4月至10月。

### 四、肠道传染病的预防措施

预防夏季肠道传染病的关键是把好“病从口入”这一关,要注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯,做好预防工作。做到不喝凉水、不吃不洁之水,不吃腐败变质、不洁食物。尤其是放在冰箱里保存的食物,一定要煮熟热透再食用。

### 州疾控中心

健康素养  
州疾控中心主办  
https://www.gzzcdc.cn/  
健康热线:12320