



11月22日迎来二十四节气中的小雪节气。小雪后天气转冷,感冒、咳嗽等呼吸道疾病也进入多发季节,公众该如何科学防治?怎样养生保健?心血管疾病患者有哪些特别注意事项?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

小雪时节呵护健康,要注意这些

□ 新华社记者 李恒 董瑞丰

入冬后要注重“潜藏”

“自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的节律变化,入冬后人体要避免阳气的损害,要注重‘潜藏’。”广东省中医院主任医师杨志敏在发布会上表示,要保持充足睡眠,不要持续熬夜;要防范阳气外泄,做好保暖,特别是头、颈、脚等部位的保暖;运动时不要大汗

淋漓,微微出汗即可;在阳光充足的时段晒太阳,补充阳气。

在饮食方面,专家建议,进补因人而异,对于偏瘦、手足不温、怕风怕冷的人,可选择温养气血的食物,如羊肉、桂圆、红枣等;对于体重超重、口气很重、口干口苦的人,应

以疏导为主,多吃大白菜、陈皮、萝卜等。

冬季越来越多的人选择吃膏方调补身体。杨志敏介绍,膏方又称膏剂、膏滋,是多种中药材反复、多次煎煮后,滤取药物的汁液进行浓缩后,加入膏类或根据需要加入糖,变成半流体的状态或膏状,是

中药丸、散、膏、丹、汤的一种剂型。

杨志敏表示,冬季吃膏方是“冬藏”的辅助方式。现代社会节奏快,冬季常不能给身体充分的时间去“潜藏”和修复,服用膏方是辅助养护身体的一个方法,相关人群可根据医生建议服用。

做好健康监测,视情况及时就医

“随着气温逐渐下降,可能会面临着多种呼吸道传染病叠加或同时流行的风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示,目前我国已建立了包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见的呼吸道病原体的急性呼吸道传染病哨点监测系统,实

时掌握呼吸道传染病流行趋势及病原谱,保护公众健康。

如何预防呼吸道疾病?专家建议,保持良好的个人卫生习惯,保持居住和工作环境的清洁与通风,通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质,减少与有呼吸道症状人群的密切接触,并做好健康

监测,视情况及时就医。同时,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序接种疫苗,儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群尤其应注意疫苗接种。

一些孩子在感染呼吸道疾病后出现持续咳嗽,对此,北京儿童医院主任医师王荃

表示,由于感染后咳嗽通常是自限性的,一般情况下如果症状轻微,无需特殊治疗。对于症状较重、病程较长,尤其是咳嗽影响了孩子日常生活的情况,家长要注意观察孩子的症状变化,在医生指导下规范治疗,并谨遵医嘱避免不必要用药。

心血管疾病患者要特别注意防寒保暖

“每年进入冬季,到医院就诊和住院的心血管病患者明显增加。”北京协和医院主任医师丁荣晶在发布会上表示,这不仅与天气寒冷、血管收缩有关,也与冬天的节气有关。

丁荣晶说,冬天是收纳的季节,人们食欲增加,活动减少,容易出现体重增加,血糖、血脂水平也相应会升高。同时,天气寒冷伴随的血压升高,呼吸道感染风险增加,以及冬天对人情绪产生的不利

影响,都是心血管疾病高发的危险因素。

专家建议,冬季心血管疾病患者要注意防寒保暖,尤其是老年人,气温降低时要及时添衣。要控制食欲,保持适当的运动习惯。此外,要

控制好生活节奏和压力,避免过度劳累,养成每周2至3天监测血压和心率的习惯。坚持规律用药,减药或停药要遵医嘱,若有不适要及时到医院就诊。

(据新华社电)