

寒露时节话养生

10月8日迎来二十四节气中的寒露节气，这也标志着深秋已至，天气逐渐由凉爽向寒冷过渡，昼夜温差变得更大，公众应如何养生预防“秋燥”？为什么秋冬季呼吸道疾病高发？“一老一小”又该如何科学应对？国家卫生健康委当日以“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。

“‘秋燥’即秋天到了，气温下降，空气变得干燥，人们容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干、咽干等症状。”中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林在发布会上说，秋天的养生重点就是“养阴和润燥”，多喝水，及时补充水分。

秋冬季节，呼吸道传染性疾病又

多了起来。对此，首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖在发布会上表示，秋冬季气温变化频繁，昼夜温差较大，降水量逐渐减少，气候变得干燥，人体内环境也随之发生改变，此时免疫系统调节不好便会导致抵抗力下降，寒冷空气会使鼻腔黏膜血管收缩，降低呼吸道抵抗力。

专家介绍，幼童和老年人是呼吸道传染病防控的重点人群。在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上，还要按照免疫程序及时接种疫苗，尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所，减少感染风险。此外，要加强对幼童和老年人的日常监测，如果出现发热、咳嗽等症状，要视情况及时就医。

流感和支原体肺炎如何区分？童

朝晖介绍，流感是由流感病毒引起的，主要表现为发热，并伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状，人群普遍易感，需要服用抗流感病毒的药物治疗。支原体肺炎由肺炎支原体引起，症状以干咳为主，可以伴随有发热等症状，从临床来看，儿童比较常见，成人相对发病率较低，主要使用抗生素治疗。

“通过接种流感疫苗，可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。通常接种流感疫苗2至4周后抗体可达到保护性水平，我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时长不同，最好在流感流行季来临前完成免疫接种。若在流行季来临前未完成接种，整个流行季也可以接种。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上

表示。

天气寒冷会对高血压患者带来一定的健康风险。中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉在发布会上表示，高血压目前是威胁人类健康的重要心血管疾病，它是以血压升高为特点的全身性疾病。

“患者在确诊高血压后，需要进行全面检查，包括检查血压水平，监测血糖、血脂等，同时还要进行受累靶器官损伤方面的检查等。”张宇辉说，高血压所导致的靶器官损伤在初期如果积极地给予降压治疗，是可能逆转的。对于长期的高血压，靶器官损害可能无法逆转，但控制血压仍然可以延缓靶器官损害的进展。

新华社北京10月8日电

[为您提醒]

咽喉反复疼痛

竟因心脏疾病

一年多来，七十多岁的黄先生，饱受喉咙疼痛的困扰，茶不思、饭不想。他一直以为是炎症所致，但用了各类消炎药、润喉片等均改善不明显。直到做了心脏彩超等检查才发现，竟是冠状动脉粥样硬化性心脏病引发的不典型症状。在接受了介入治疗后，咽喉疼痛的症状消失了。

福建中医药大学附属第二人民医院心血管内科主任医师郭进建介绍，这种情况称为心源性咽喉痛或心绞痛，它是由心脏供血不足引起的。咽喉疼痛伴随胸痛，特别是有压迫感、紧绷感或烧灼感，或者是疼痛放射至肩膀、手

臂、下巴或背部，这种情况就要引起重视。此外，咽喉疼痛伴随明显的气短、呼吸困难，特别是在平静状态下，或伴随其他心脏病症状，如冷汗、恶心、呕吐、头晕、乏力等症状。老年人或高危人群，出现这些症状，就要考虑是否心肌梗死或其他严重的心脏问题。

怀疑有心脏病，最简单方便的检查就是心电图和心脏彩超。心脏彩超可以评估心脏射血功能，心电图可以评估心肌缺血。如有需要，还可以到专科进行针对性冠脉CTA及冠脉造影。

据《海峡都市报》

睡前少量喝水

有益身体健康

有文章说，睡前喝水会导致夜尿频多影响睡眠质量，所以尽量不要在睡前喝水；也有观点认为，老年人睡眼前喝水能在一定程度上预防心梗、中风等。睡前喝水到底好不好？

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，老年人血管老化，血液黏稠度升高，血流速度会变慢。而人在熟睡时，血液中的水分会减少，血液

黏稠度会变高。对于一般人群来说，在睡前5分钟左右喝一小杯（约150毫升左右）温水，一般情况下，既不会影响夜间的睡眠，还可以帮助缓解夜间的水分丢失，让血流更加通畅，有助于防止血栓形成。不过对于心功能不全、肾功能不全等患者，一般不建议睡前多饮水。因为这一类老人心肾功能不全，容易发生体内水肿，水喝多了会加重病情。

据《齐鲁晚报》

饥饿心慌手抖

小心这些疾病

有的人为了减重挨饿，有的人则饿不了一点，一饿就会心慌、手抖、冒冷汗……云南省第一人民医院内分泌代谢科主任医师李蕾介绍，饥饿后产生的异常反应，往往和多种疾病相关。

低血糖：过度运动、进食过少，或一些器质性疾病，如β细胞瘤，会导致低血糖。

糖尿病前期：也称为高胰岛素血症，往往在吃过多的升糖食物如面食后，由于大量摄入糖分，使血糖迅速升高，会把胰岛素激发出来，出现餐后低血糖的症状。

甲亢：甲亢患者基础代谢加

快，更容易出现饥饿感，并出现心慌、出汗、手抖这些症状。

胃肠道疾病：胃部手术切除、胃溃疡患者，由于食物吸收过少，也容易出现低血糖症状。

冠心病：心脏植物神经功能紊乱，心脏电生理出现问题，心肌供血不足，会出现饥饿时心慌、出汗的症状。

糖尿病患者饥饿时出现心慌、手抖的症状，不管血糖高低，一定要先进食，最好直接吃葡萄糖片或喝葡萄糖水。健康人群出现低血糖，可以吃点饼干等碳水化合物或巧克力。据《春城晚报》

[养生驿站]

101岁老顽童擅长节气养生

节气养生是中国人独有的养生智慧。早在春秋战国时期，节气便有了雏形。前不久，我们在广西南宁寻访到了一位擅长依据节气养生的百岁寿星——101岁的陈绍植。他身体硬朗，百岁高龄还能穿针引线。

登门拜访当天，陈绍植正好要出门。仔细询问后得知，他要去公园晒背，“我早上晒胸，下午就晒背”。我们也跟着他体验了一番，坐在被太阳晒过的地板上，瞬间感觉全身舒畅。从公园回家后，大家都口渴难耐。陈绍植端出了自制的解渴饮料——紫苏热茶。陈绍植介绍，自己出身于杏林世家，祖父医术精湛。虽然他没有继承

祖父的衣钵，但他在潜移默化中了解到很多中医养生之法。这款紫苏热茶就是他从小喝到大的饮品。我们了解，做紫苏热茶的做法很简单：准备适量陈皮、甘草、老冰糖备用，将新鲜的紫苏叶上火烤至变色，加水煮沸后，再倒入陈皮、甘草、老冰糖，等待茶汤变色后，挤入几滴柠檬汁即可。我们尝了一下，紫苏热茶的口感极好，品一口，芳香四溢。

除了晒背外，陈绍植还经常在家做按摩和艾灸。穴位的选择根据季节变化有所不同，时下广西气候湿热，他会选择一些具有健脾化湿功效的穴位进行按摩和艾灸。

据《今晚报》

一颗坏牙竟引发脑炎

近日，“广东一女子确诊脑炎或与蛀牙有关”的话题登上微博热搜。一颗坏牙竟会损害大脑？

日前，广东河源的44岁女子阿丽轻微发烧，起初以为是普通感冒，随着身体不适症状逐渐加重，剧烈的头痛已影响到她的生活。就诊后，医生发现阿丽的颅内存有感染。医生推断，是患者口腔中的细菌经过鼻腔、破坏颅底骨质结构后向颅内发展，从而引起脑膜炎。

西安医学院第一附属医院口腔科副主任医师何慧媛介绍，脑脓肿是一种威胁生命的感染，幸存者神经功能缺损的风险很高。而脑脓肿最常见的

病原体就是口腔细菌，比如咽峡炎链球菌群、梭杆菌属、伴放线菌团聚杆菌属，通常与慢性的牙齿感染相关。其中，一半患者的细菌通过临近组织的扩散进入脑内，1/3的病例通过血液传播。当口腔、牙齿出现炎症反应，又未能得到及时治疗，炎症扩散局部可引起面部间隙的感染，临近扩散甚至可以引起脑炎的产生。特别是有糖尿病等基础病的患者，出现严重并发症的概率更大。

预防龋病的最重要手段就是控制牙菌斑。除了注意口腔卫生，还要定期进行专科检查。

据《华商报》

吃素半年却加重脂肪肝

专家支招：少摄入热量 多摄入蛋白质

浙江宁波的刘女士半年前在体检中发现有轻度脂肪肝。之后，她下定决心减肥。她的思路是——平时吃的吃多了，才会得脂肪肝，那就索性吃素吧。于是，她戒了荤腥，每餐基本都是水煮叶子菜加上蒸杂粮。半年来，刘女士的体重减了10斤左右。可让她没想到的是，复查B超提示，脂肪肝竟从轻度变成了中重度。“为什么会这样？”刘女士百思不得其解。

事实上，肝脏分解、代谢脂肪都需

要蛋白质。通俗地说，蛋白质相当于车辆，可以把肝脏内的脂肪给运出去。蛋白质摄入严重不足，肝脏内的脂肪运送不出去，就会积压在肝脏，从而导致脂肪肝加重。

想要逆转脂肪肝，日常饮食可适当减少热量摄入，做到只吃七分饱，同时适当增加全谷物、豆类、菌类、薯类的摄入量。在减少油脂摄入量的同时，应增加豆制品、瘦肉、鱼虾等富含优质蛋白质的食物。

据《宁波晚报》