

雨水时节话健康

专家解读春季养生与疾病预防

2月18日将迎来二十四节气中的雨水节气。随着雨水节气的到来，天气渐暖，降水增多，湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康？17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。

雨水节气健脾祛湿，中医养生有妙招

湿气加重，容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出，这一时期的健康保健重在健脾祛湿，尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则，少吃山楂、乌梅等酸味食物，多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。同时，要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿，汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中，薏米可以与赤小豆搭配煮水饮

用，也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外，适当吃些辛温的食物，如韭菜、香椿、葱等，也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异，湿邪也分为不同征型。”汪红兵说，例如，湿热体质的人需要清热祛湿，寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血，因此应慎用祛湿方法。

春季消化道疾病高发，预防与治疗并重

春季是消化道疾病的高发期，尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示，预防这些疾病，应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手，食物要彻

底烹熟，生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用，避免进食过夜食物。同时，家长要培养孩子养成良好的手卫生习惯，注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时，李景南建议，可先多喝水、清淡饮食，必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重，尤其是出现发热、腹痛等，应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走，能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法，李景南表示，饭后适当散步可以改善消化功能，但饭后剧烈运动会影响肠道功能，加重肠道负担，导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化，但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清洁的健康人来说，过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的正常菌群，另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜，不利于健康。

流感等呼吸道疾病呈下降趋势，专家提醒仍需警惕

近期，有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对此，中国疾控中心研究员彭质斌表示，当前我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。其中，流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体，但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异，第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示，南方流感活动水平高于北方。

彭质斌表示，流感疫苗在整个流行季节能提供一定的保护作用，还没有接种流感疫苗的人群仍然可以接种。

在学校等人员密集场所，彭质斌建议加强环境清洁和通风换气工作，促进室内空气流通。此外，要加强健康监测，提倡学生、教职员坚持不带病上课或上岗。

新华社北京2月17日电

粗盐热敷包不是人人适用

当天气寒冷、阴雨连绵时，很多风湿患者会出现关节痛。民间流传一种缓解关节病症的粗盐热敷疗法，宣称具有温经活络、消炎散寒、缓解疼痛、除水肿、瘦身等作用。近几年，市场上还出现更便捷的电热敷盐包，商家宣称对腰椎间盘突出、腰肌劳损、肾虚肾亏等有立竿见影的舒缓作用。

实际上，粗盐热敷包是将粗盐加热后，包在布包里，热敷后可起到驱寒、散风止痛的效果。人体受凉后寒邪侵入体内，汗阻凝滞、气血不通则产生疼痛。热敷能祛除寒邪，缓解疼痛。但粗盐热敷包不是万能的，它只有热敷、加热作用。寒邪引起的疼痛都可以用盐包热敷。比如，关节受凉就敷在关节处，胃受凉就敷在胃部，痛经可以敷在小腹部，腰疼就敷在腰部。注意：痛风、感染性关节炎、肚子疼、关节红肿等患者会越敷越痛，不适合热敷。

据《生命时报》

入睡困难如何调理

读者问：近两年来，我的睡眠出了问题，每晚入睡都比较困难，睡到床上后仍旧很精神，请问这种情况应如何调理？

北京中医药大学东方医院推拿理疗科医师刘杨答：入睡困难、睡不好，可以试试以下3个动作，帮助改善睡眠。

动作一：推擦涌泉穴 脚趾弯曲，脚心凹陷处为涌泉穴。用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴，可促进血液循环。

动作二：熨目拭发 双手搓热，放在眼睛上，放松眼部，然后用双手抚摸头发，缓解疲劳。

动作三：推擦心经 用手轻轻推手臂内侧，从肘部一直推到手腕，可以清心火、减少烦躁，两边各推20~30下。

据《快乐老人报》

2月18日将迎来春季的第二个节气“雨水”

这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多

中医专家提醒

这一时期天气乍暖还寒，气候特点以“寒湿”为主，对消化功能影响明显

中医认为

寒湿之气易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状

且春主肝气，肝气过旺易克脾土，进一步加重消化系统负担

饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”，宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物，

尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或过于温补的食物以防加重湿邪

起居则要注意“春捂护阳，避湿防寒”

穿衣宜“上薄下厚”，保护头部、颈项、腰腹和下肢，避免寒从脚起

运动宜以“微汗”为度，避免剧烈运动耗气伤阴

新华社发（梁晨 制图）

开学季防范鼻病毒校园传播

新华社北京2月17日电（记者顾天成）新学期伊始，校园人群聚集、密切接触增多，鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心17日提示，鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一，应采取针对性防护措施，更好保障开学季师生健康。

鼻病毒是一种无囊膜小RNA病毒，因最早从感冒患者鼻腔分离而得名。其适宜在33℃至35℃的鼻腔环境中繁殖，目前已发现169种型别，型别多样导致人体难以形成持久免疫力。感染鼻病毒后，大多数人症状较轻，体温通常正常或略微升高，常见鼻塞、流涕、咽痛等轻微症状，一般一周自愈。但对少数儿童、免疫力低下者及慢性呼吸道疾病患者，可能诱发哮喘或下呼吸道感染。

中国疾控中心病毒病所有关专家介绍，鼻病毒

主要通过接触传播和空气传播。鼻病毒在物体表面存活时间可长达数日，且对酒精具有一定耐受性。接触门把手、课桌等污染表面后触摸口鼻，或吸入患者咳嗽、打喷嚏的飞沫均可感染。

如何加强校园防控？专家强调以下措施：鼓励师生保持个人卫生，勤洗手并避免手部接触眼鼻口；教室、宿舍定时通风，减少密闭环境空气滞留；学生乘坐公交、出入人员密集场所可佩戴口罩，既阻隔飞沫又为鼻腔保温增湿；定期科学消毒高频接触物品，如课桌、门把手等。

专家呼吁，儿童、老人及基础疾病患者出现症状，需及时休息，若症状加重要及时就医，学龄儿童避免带病上学加重传播风险。学校家长配合关注好学生身体状况，共同筑牢校园健康防线，护航新学期。

我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势

新华社北京2月17日电（记者李恒、董瑞丰）中国疾控中心研究员彭质斌17日在国家卫生健康委新闻发布会上说，根据当前监测结果显示，我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。

彭质斌介绍，流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体，目

前我国还处于流感季节性流行期，但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异，第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示，南方流感活动水平高于北方。肺炎支原体及其他呼吸道病毒阳性率均呈持续下降趋势，新冠病毒阳性率总体处于较低水平。

责编 刘春宇 和亮 冯建 联系电话：8222318