

时值霜降 养生防病正当时

——专家支招筑牢秋冬季健康防线

霜降已至,秋冬交替,气温骤降,易引起关节不适、心率和血压波动以及呼吸道传染病。如何科学养生防病?27日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

科学进补重脾胃 辨清误区避风险

正值霜降,民间常有“霜降补得好,冬天病不找”的说法。对此,中国中医科学院西苑医院主任医师孙林娟表示,霜降进补是为了身体能够安然度过寒冬打下坚实的基础,有效进补依赖强健的脾胃来吸收运化。

“要养护好脾胃,让它能顺利将食物精华转化为营养全身的气血。过于滋腻的进补会损害脾胃,加剧血压波动,引发缺血性脑血管病的风险。”孙林娟说。

针对“喝醋能软化血管”这一说法,专家表示,长期大量喝醋,会刺激消化系统,引发和加重胃炎、胃溃疡,影响钙等矿物质的吸收代谢,对骨质疏松患者尤其不利。

“对于有心脑血管病的老年人,推荐温和的食物,如鸡肉、鸭肉、深海鱼肉等,并搭配黑木耳、香菇等菌菇类食材。”孙林娟说,这些食材富含膳食纤维和多种活性物质,不仅能补益气血,还具有活血、化痰、降

脂的药理作用。

重视慢性病管理 识别预警莫迟疑

秋冬交替、气温下降时,人体血管收缩,心脑血管病患者可能会增加心绞痛、心肌梗死、心衰加重和脑卒中的风险。北京医院(国家老年医学中心)主任医师于雪建议,老年患者要注意规律用药和动态调整。

“‘凭感觉服药’是一个误区。慢性病服药的目的不光是短期内缓解症状,更重要的是控制危险因素。”于雪说,老年慢性病患者服药时应遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则,如有不适或其他不良反应,应由医生评估进行药物调整。

此外,专家建议老年患者在气温比较暖和的时间段进行轻量的体育活动。首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师李庭表示,对于喜欢走路锻炼的人,应从基础步数开始,循序渐进调整。

10月29日将迎来第20个世界卒中日,今年的主题是“尽早识别,立刻就医!”。专家表示,脑卒中的救治必须争分夺秒,“120口诀”是帮助快速识别的有效方法:“1”是看面部是否对称;“2”是看肢体有无麻木和无力;“0”是听语言表达是否清晰。

首都医科大学附属北京天坛医

院主任医师缪中荣说,发生脑卒中时,要牢记三个核心步骤:立即拨打120;让患者平卧,头偏向一侧;不要喂食喂药。

警惕呼吸道传染病 及时接种疫苗

秋冬季是流感等呼吸道感染病的高发期。专家表示,疫苗是预防呼吸道传染病经济、有效的措施之一,建议结合个人健康状况和接种禁忌,及时接种相关疫苗。

安徽省疾病预防控制中心主任医师吴家兵表示,儿童和青少年是呼吸道感染的高发人群,除完成国家免疫规划疫苗接种外,建议6月龄以上儿童和青少年每年接种流感疫苗,并按免疫程序完成肺炎球菌疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、水痘疫苗等接种。

“对于老年人群,由于免疫力下降,且大部分伴有基础性疾病,是感染呼吸道传染病后造成重症和死亡的高危群体。建议每年接种流感疫苗,同时推荐接种肺炎球菌疫苗。”吴家兵说。

专家提醒,患有呼吸道传染病的孩子,退热仅代表体温恢复正常,并不等同于疾病完全康复。建议广大家长在孩子体温恢复正常、其他症状消失后,再考虑返校上课。

新华社北京10月27日电

中消协小程序上线新功能

消协帮您找 扫码辨商品

新华社北京10月27日电(记者赵文君)中国消费者协会“全国消协智慧315”小程序近日上线“消协帮您找,扫码辨商品”新功能,为消费者网购商品提供便捷的信息核验渠道。

这是记者27日从中国消费者协会获悉的。这一功能由中国消费者协会与中国物品编码中心联合推出,依托编码中心国家商品数据库的权威信息,引入消费者参与网售产品监督,推动网售环境协同共治。

近期,10家电商平台将对安全帽、电动自行车、燃气灶具、电磁灶、储水式电热水器等10类商品在销售中亮明商品条码,消费者在网上浏览商品时,可通过小程序扫描平台亮明的商品条码,实时调取编码中心官方登记信息,与平台宣传内容进行比对,辅助识别夸大宣传、信息不符等问题。

收到商品后,消费者还可扫描实物包装条码,核对产品规格、型号等关键信息是否与官方登记数据一致,如发现“货不对板”等情况,可一键反馈不一致信息。此外,消费者线下购买的商品,也可扫描实物包装条码,进行关键信息核验。

据介绍,消费者反馈的数据将实时同步至编码中心,编码中心据此启动数据核查流程,对反馈不一致的商品暂停其数据展示权限,并通知相关企业进行核实与修正。这一机制不仅推动企业履行信息登记主体责任,也实现了国家商品数据库的动态优化,为网售商品监管提供有力支撑。



山西·太原

讲文明树新风



以道德立身 以诚信兴业

太原市文明办
太原日报社