

雨水时节话健康：

专家解读春季养生与疾病预防

新华社记者 李恒 董瑞丰



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。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，湿邪也分为不同证型。”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，食物要彻底煮熟，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显示，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、教职员工坚持不带病上课或上岗。

健康科普

春季宜养肝健脾润燥



春季万物复苏，阳气升发，人们应如何顺应自然规律养生防病？在国家中医药管理局14日举行的新闻发布会上，中医专家介绍，春季应注意养肝健脾润燥，并做好个人防护，预防呼吸道感染等传染病。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，春季与肝相应，肝藏血、主疏泄，肝血不足人易疲乏困倦，肝疏泄失调会出现肝气郁结或肝火上炎，肝气也可能影响到脾胃。因此，饮食要“省酸增甘以养脾”，可选择香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等辛味和甘味食物助阳气升发，避免过多食用酸涩类食物影响肝气升发；脾胃弱者可食用小米粥、南瓜粥帮助养脾；应对春燥可选择藕、马蹄等食物。

起居方面有哪些注意事项？张晋介绍，春季应“夜卧早起”，尽量在晚上11点前入睡、早晨7点前起床；外出要防风寒，重点护好头颈部、肩背部；可选择太极拳、八段锦等轻柔的活动，防止过度出汗。

春季也是传染病的流行季节，做好个人防护有助于预防流感等传染病。

首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏说，春季乍暖还寒，昼夜温差较大，宜适度“春捂”，根据气温变化增减衣服，以防一寒一热引起感冒。

“春季出现的传染病多属于中医‘温病’的范畴，常常表现为发热、咽痛等风热证候。”李敏说，可用药食同源的菊花、苏叶、陈皮煎汤代茶饮，以帮助疏风清热、散寒、和胃，食欲欠佳者可加炒麦芽、炒山楂，口干明显者可加百合或麦冬。

(新华社记者 田晓航)

改吃低钠盐能降低脑卒中复发及死亡风险

记者从武汉大学获悉，该校公共卫生学院联合昆山杜克大学全球健康研究中心、哈尔滨医科大学公共卫生学院的一项研究发现，卒中患者用低钠盐（含75%氯化钠和25%氯化钾）替换普通盐，可降低卒中复发和全因死亡风险。相关研究成果近日发表在心血管领域国际期刊《美国医学会杂志·心脏病学卷》上。

“不仅如此，卒中复发的风险较高，且通常较首次发作更为严重。”论文第一作者、武汉大学公共卫生学院博士研究生丁雄说，已有研究表明，降低血压是公认的预防卒中关键策略之一，而过量摄入钠盐往往容易引发高血压以及心脑血管疾病。

对此，研究团队基于“低钠盐与脑卒中关系研究”的数据开展预设亚组分析。本次分析共纳入了来自我国北方600个村庄的15249名卒中患者，平均年龄为64岁，46%为女性。参与者被随机分配使用低钠盐或普通盐，进而分析低钠盐对卒中复发风险和全因死亡率的影响。在随访期间，研究团队共记录了2735次卒中复发事件和3242例死亡事件。研究结果显示，与继续使用普通盐相比，卒中患者中使用低钠盐可显著降低14%的卒中复发风险和12%的全因死亡风险，且不会增加高钾血症风险。

“此次研究参与者集中于我国北方农村，主要考虑其饮食特征为高钠低钾，且家庭烹饪用盐比例高，这使得低钠盐在此类人群中效果显著。”论文通信作者之一、哈尔滨医科大学公共卫生学院教授田晓航表示，这种既安全有效且低成本的饮食干预措施，可有效降低卒中患者的卒中复发率和死亡率。

(新华社记者 侯文坤)



曲水寻梅

2月18日，游客在西溪湿地乘坐电瓶船赏梅(无人机照片)。春意渐浓，杭州西溪国家湿地公园里的梅花竞相绽放，美轮美奂。西溪湿地已迎来最佳赏梅时期。

(新华社记者 黄宗治 摄)

视野

新AI模型助力预测急性肝损伤恶化风险

日本研究人员日前在新一期美国学术期刊《国家科学院学报·交叉学科》上发表研究成果说，他们开发出一个人工智能(AI)模型，可根据急性肝损伤患者初诊时的血检结果等信息，预测患者病情是否容易恶化成急性肝衰竭。

日本九州大学、名古屋大学等机构日前发布联合新闻公报说，急性肝损伤患者中，约99%不需要治疗就能恢复，约1%的患者会出现肝功能下降，发展成急性肝衰竭。急性肝损伤恶化产生的急性肝衰竭治疗很困难，每年发病人数又不多，缺乏经验的医疗机构难以迅速采取合适的应对措施，从而直接影响患者存活率。

借助AI技术，研究人员分析了319名急性肝损伤患者住院后一周内血检指标——凝血酶原(生成于肝脏的一种血液凝固因子)变化情况。他们发现急性肝损伤患者根据临床病程和预后的不同，可分成6组。第一组和第二组仅需要观察病程，患者能够自然恢复；第三组和第四组对内科治疗有反应，治疗后可恢复；第五组和第六组对内科治疗无反应，需要接受肝移植或者最终死亡。

研究显示，应用AI技术，仅通过患者初诊时的血液检查结果等信息，就能较精确预测患者会进入哪一组。会不会发展到需要移植的第五组和第六组的预测准确率约为90%，不会进入第三组和第四组的准确率约80%。

公报说，这项研究成果能帮助临床医生作出迅速且合理的判断，有望尽早治疗病情可能恶化的患者，改善急性肝衰竭的预后。(新华社记者 钱铮)

在当今快节奏的社会中，心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识，提高大众心理健康意识，国家卫生健康委13日举行新闻发布会，邀请多位心理健康与精神卫生领域专家，就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康：接纳情绪，科学引导

随着新学期的临近，不少青少年在享受寒假悠闲时光后，面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议，家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化，通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时，提前调整作息时间，按照学校的作息安排，逐步适应新的生活节奏。此外，制订合理的学习计划，主动参与社交活动，都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对长假过后，一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题，乔颖建议，长假结束后，应尽快调整作

如何守护“心灵健康”？

新华社记者 李恒 董瑞丰

“12356”都是青少年可以寻求帮助渠道。对于较为严重的心理问题，应寻求专业人员帮助。同时，家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适：理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表，该如何理性看待测评结果？

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示，网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具，如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等，要理性对待，科学甄别。如果发现自己在某些心理问题倾向，应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒，网上的心理测评量表存在一定局限性，通常只有有限的提示语，缺乏科学性和个性化指导，被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目，导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向，并非采用科学方法制定。

针对长假过后，一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题，乔颖建议，长假结束后，应尽快调整作

息，保证充足睡眠，恢复正常的三餐时间，并注意饮食均衡，适量运动。

在情绪和压力管理方面，专家建议，要学会识别自己的情绪，通过问自己“我怎么了？”“我为什么要发火？”“我的需求到底是什么？”等问题，转换思维模式；做放松性训练，如呼吸训练，可以帮助缓解紧张情绪；找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持：加强情感联系，避免“社会孤立”

随着年龄的增长，一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立，缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出，老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发，建立良好心态，提高心理适应能力，做好个人健康管理，关注自身身心健康。积极参加社交活动，扩展社交圈，避免“社会孤立”。同时，可以培养广泛的兴趣爱好，发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说，子女和家庭应多关

心老年人，增加见面频率和交流时间，让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持，提供更多的社会活动机会，营造温馨互助的氛围，共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”，如“松弛感”“精神内耗”等，北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示，这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注，也体现出心理健康知识的普及。她提醒公众，焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应，具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时，应首先进行躯体检查，排除器质性疾病后，再考虑是否由心理问题导致。



遗失声明

▲王其阳不慎将购买誉德华府2—2—1402室的房款收据丢失，收据号：№1436870，日期：2021年10月16日，金额：壹万玖仟叁佰陆拾伍元整(¥19365.00元)；储藏室定金收据号：№1436849，日期：2021年10月16日，金额：贰仟元整(¥2000.00元)，声明作废。

欢迎刊登广告

电话:3316016
13706320415