

寒露时节，养生防病正当时

——国家卫生健康委详解秋冬季健康管理要点

新华社记者 李恒

寒露已至，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险？9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。

顺应节气 中医养生重在辨证施养

寒露时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示，“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段，并非适合所有人群，若操作不当，也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期，以及有出血倾向或皮肤易过敏者，不适宜‘刷经络’；‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材，老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身

体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。

“养生保健应辨证施养、顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

情绪波动莫轻视 心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示，秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动，多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言，这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出，判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手：一是持续时间，如过度担忧、紧张不安等情况持续半年以上，或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周，需引

起重视；二是严重程度，若已明显影响正常学习、工作或社交，需专业干预。

专家特别提醒，少数重症精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药、定期复诊，患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。

为帮助公众及时调节情绪，岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”，即先立刻停下手里的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视，积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮，随意自我贴标签。”岳伟华说。

相关疾病需警惕 科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗

同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议，哮喘患者要注意防寒保暖，避免冷空气刺激呼吸道，保持室内空气湿润，避免接触季节性过敏原，坚持规律用药，切勿自行停药或减量，季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛、突然用力等危险行为。



成都裸眼3D数字熊猫

近日，成都高新区交子大道上的裸眼3D数字熊猫上了全新动效，一只裸眼3D数字熊猫灵巧地“爬上”建筑外墙，不时“转头看向”围观人群，最后悠闲地“坐下”，吸引了众多市民游客来此打卡。

（新华社记者 刘坤 摄）

◆视野

对人体安全波长的紫外线照射 或能缓解过敏

美国一项新研究发现，波长为222纳米、对人体较安全的紫外线（UV222）能改变过敏原蛋白的结构，从而缓解过敏反应，且不会带来危险副作用。研究团队设想，未来可开发便携式设备，为家庭、学校和工作场所的人们提供防护，避免有害过敏原影响。

对过敏人群而言，哪怕只是吸入空气中由宠物、尘螨、霉菌或花粉释放的少量过敏原，都可能导致眼睛红肿、皮肤瘙痒甚至呼吸困难。这些过敏原在源头消失后仍能存留于室内数月之久，反复暴露甚至会诱发哮喘。

美国科罗拉多大学博尔德分校近日发布公报介绍，导致人过敏的是飘浮在空气中的相关蛋白质颗粒。当人吸入这些颗粒时，免疫系统会识别蛋白质的三维结构并产生抗体，从而触发过敏反应。过敏原并非细菌和病毒那样的活体，无法通过“杀死”来消除。

以往研究表明，紫外线能杀灭空气中的微生物，但常用的254纳米波长紫外线强度过高，对人体皮肤和眼睛有害。而此次研究团队采用的222纳米波长紫外线穿透力较弱，被认为在有人环境中更安全。

实验中，研究人员将尘螨、宠物皮屑、霉菌和花粉等过敏原气溶胶注入一个密封腔室，开启4盏小型UV222灯照射。结果显示，照射10分钟后，抗体就不再识别很多过敏原蛋白，也就无法与之结合；照射30分钟后，空气中的过敏原水平平均降低了20%至25%。

研究人员指出，这种方法的关键并非消除引发过敏的蛋白质，而是改变其结构，使免疫系统“认不出来”。

目前，UV222灯主要用于工业抗菌消毒。研究团队设想未来可开发便携式版本，让人们能够在接触高过敏原的环境时使用。

高龄不可怕！陪老年人打好抗癌这一仗

新华社记者 徐鸣航 彭韵佳 田晓航

随着我国人口老龄化程度不断加深，老年肿瘤防治成为健康中国建设最紧迫的挑战之一。最新数据显示，我国60岁以上人群肿瘤新发病例数占比60.7%。

怎样陪老年人打好抗癌这一仗？听听专家怎么说。

民间偏方不可信,个性化治疗有选择

中国抗癌协会最新报告显示，我国老年肿瘤新发病例数在增加，常见恶性肿瘤主要为肺癌和消化系癌，约占老年人群恶性肿瘤新发病例的65%。肝癌、淋巴瘤、前列腺癌、血液肿瘤等也多见于老年群体。

“老年人患癌并不少见，这与年龄增长带来的基因突变有关。”北京大学肿瘤医院党委副书记、中西医结合科暨老年肿瘤科主任医师薛冬介绍，老年肿瘤与致癌因素长期积累、细胞和微环境老化等因素密切相关，与非老年群体相比，老年患者肿瘤疾病谱和就医诉求均有所不同。

肿瘤患者往往存在病急乱投医的现

象，老年群体在治疗上还有多重表现。有的老人寄希望于“神医妙药”，听信民间偏方；有的拒绝正规治疗，认为“做手术伤元气”“化疗和放疗会缩短寿命”；还有的担心花费大，索性直接躺平。

“抗癌路上，高龄不可怕。”薛冬说，老年人抗癌既不能简单照搬年轻人的治疗方案，也不能轻易放弃治疗，而是要综合考量疾病情况与治疗意愿，制定个性化治疗方案。

生存质量很重要,中西医结合更有效

研究表明：通过减轻患者痛苦、提高生活质量，能够延长肿瘤患者的生存期。在西医治疗上，老年癌症有了靶向药物、免疫治疗等新治疗选择。而中医药，也有很多用武之地。

中国中医科学院西苑医院肿瘤科副主任医师张彤说，老年人本身脏腑功能偏弱，患癌后更容易导致气血亏虚、正气不足。中医注重固护老年患者的正气，注重脏腑本“虚”的体质基础，着重从补气、

养血、温阳、滋阴的层面加强扶正。

北京大学肿瘤医院中西医结合科暨老年肿瘤科副主任医师李元青说，临床实践证明，中草药汤剂、针灸、中药穴位贴敷、中药泡洗熏蒸等中医传统治疗手段，能在不同程度上减轻患者在放化疗期间的痛苦。

止吐方、止痛方、消肿方……多家医院针对肿瘤领域的中医疗治，都有自己独特的中药制剂或处方，用于缓解患者在放化疗后的不适。

此外，对于化疗期间的恶心呕吐、食欲不振、便秘等消化道不良反应，中医护理可以通过针刺、穴位贴敷等外治方法配合西医内科治疗，减轻不适症状；对于放疗期间经常出现的皮肤黏膜损伤、口腔溃疡以及放射性肠炎等并发症，中医护理可以采用中药泡洗熏蒸等方式来缓解症状。

早筛早诊是关键,编织关爱防护网

老年抗癌，更要抓好早筛早诊。国家卫生健康委近日印发《关于做好

2025年基本公共卫生服务工作的通知》，要求组织做好65岁及以上老年人健康体检，对健康风险较高的相应增加随访频次。

织密老年肿瘤“防护网”，多地在行动：江苏省盐城市为60岁至69岁常住老年居民免费开展12项肿瘤标志物筛查；黑龙江省大庆市为45岁至74岁户籍常住人口开展肺癌、乳腺癌、肝癌、上消化道癌、结直肠癌“五癌”免费筛查……

张彤说，太极拳、八段锦等中医传统功法可以帮助老年人提高正气，增强抗病能力。同时，老年人应做到饮食有节、营养均衡，选择低糖、低脂、低胆固醇、高纤维的“三低一高”饮食。特别要注意戒烟限酒。

近日，北京协和医院联合北京航空航天大学，成功研发了全球首个基于多模态人工智能的早期覃粹肉芽肺辅助诊断系统，为癌症检测提供了新的有效工具。

“科学与关爱作处方，更多老年癌症患者将会安享金色晚年。”薛冬说。

◆健康科普

诺如病毒胃肠炎 诊疗方案公布



记者近日从国家卫生健康委获悉，为进一步提高诺如病毒胃肠炎规范化、同质化诊疗水平，国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司近日联合印发《诺如病毒胃肠炎诊疗方案（2025年版）》。

诺如病毒胃肠炎是由诺如病毒感染引起的急性消化道传染病，具有高度传染性和快速传播能力。感染者在潜伏期末开始排毒，在出现症状后的24至48小时内达到高峰，排毒时间可持续2至3周，免疫功能低下者可长达数月。

根据方案，诺如病毒主要通过粪-口途径传播。与感染者密切接触或接触含诺如病毒的吐泻物或被病毒污染的环境或物品，摄入被诺如病毒污染的食物或水均可造成传播。特定条件下，如冲洗呕吐物、粪便时飞溅产生的气溶胶，大量吸入也可感染。

诺如病毒感染是引起急性胃肠炎暴发的主要原因之一，全年可发生，冬春季高发，易在封闭、人群密集的场所暴发。人群普遍易感，婴幼儿、老年人、免疫功能低下、营养不良人群感染后更易发病。

诺如病毒感染起病急，表现为急性发作的呕吐、腹泻，可伴恶心、腹痛、肌痛等。成人腹泻比儿童更常见，而儿童比成人更容易出现呕吐。约40%至50%的患者出现发热，常为中低热，持续时间很少超过24小时。该病总体症状较轻，通常在2至3天内消失。高龄人群和伴有基础性疾病患者恢复较慢，极少数病例发展成重症。

如何预防诺如病毒感染？方案指出，目前尚无预防诺如病毒感染的疫苗，主要采用非药物性预防措施。严格遵守手卫生规范，使用有效浓度的含氯消毒剂进行环境消毒，加强饮水和食品卫生，保护水源不被粪便污染。

感染了诺如病毒怎么办？方案指出，尚无针对诺如病毒的有效抗病毒药物，以对症和支持治疗为主。治疗主要目标是缓解症状，预防和治疗脱水，维持电解质平衡，防治并发症。

（新华社北京记者 李恒）

产后抑郁症状与肠道菌群 及饮食习惯有关

日本一项新研究发现，产后抑郁症状越明显的女性，肠道菌群的多样性越低，而多摄取豆制品、发酵食品、海藻和蘑菇等有助于缓解症状，维持肠道菌群的健康状态。

日本京都大学、大阪大学等机构研究人员在新一期美国《国家科学院学报·交叉学科》上发表论文说，团队以日本正在抚养0至4岁婴幼儿的344名女性为对象进行研究。他们分析研究对象的粪便样本，计算出肠道菌群的多样性以及菌种占比情况，并评估她们的抑郁症程度以及与抑郁相关的身體症状，还通过问卷了解睡眠情况和饮食习惯。

研究人员发现，产后抑郁症状越明显的女性，体内肠道菌群的多样性越低，特别是与短链脂肪酸产生有关的细菌相对量要少。短链脂肪酸是肠道中的有益细菌分解膳食纤维产生的一类物质，它们是肠道细胞的主要能量来源，对肠道健康至关重要。

研究发现，饮食中摄取豆制品、纳豆、酸奶、海藻、蘑菇和粗粮较多的研究对象，其产后抑郁症状较轻、身体状况更好，肠道内与短链脂肪酸产生有关的细菌相对量较多，而埃希氏菌等病原菌相对量较少。

产后抑郁主要表现为情绪低落或悲伤、对曾经喜欢的事情丧失兴趣、睡眠障碍、食欲不振、疲劳、无助和暴躁易怒等。公报说，产后出现抑郁症状的女性比例已达到25%至30%，且产后抑郁症的发病不仅在围产期，而是可能持续至产后4到5年。

（新华社记者 钱铮）