



季节交替之际如何养生？ 这份健康指南请收好

8月7日迎来二十四节气中的立秋节气。立秋过后天气逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大，公众应如何养生保健？

怎样科学健康度过季节交替，特别是预防呼吸道疾病和过敏？中老年人如何加强心血管病危险因素管理？国家卫生健康委8月6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。

“立秋时节要注意凉风影响，还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说，这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间，可能会出现口干、咽干等症状，可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物；若出

现流鼻涕、咽痛等感冒症状，按揉列缺穴，可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏，俗称“秋老虎”，人们容易出现四肢乏力等症状，对此，专家表示，立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热，出现上述症状很可能是湿热气困的表现。宜通过食养结合的方法进行调养，可以煮药膳粥，根据个人口味喜好，在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节，易引发流感等呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议，公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念，保持良好的个人卫生

习惯，养成健康的生活方式，增强身体素质，提高身体抵抗力。根据天气变化，适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等，尤其是老年人、慢性基础性病患者、儿童等重点人群，能有效减少呼吸道感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状，尽量居家休息，视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题，专家特别提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨、动物皮毛等，应尽量避免接触；保持室内清洁，特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方；秋季是海鲜等食物的丰收季节，但过敏体质者应谨慎食用；如果出现皮肤瘙

痒、红肿、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状，应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多发季节，尤其是中老年慢性病患者，可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒，立秋之后，中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制，及时到医院复查，遵医嘱规律用药，将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时，保持良好的生活习惯，包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。

(据新华社)

立秋时节宜劳逸结合、适当调补

8月7日迎来立秋节气，此后昼夜温差逐渐增大，气候趋于干燥。中医专家提示，这一时期容易发生感冒等疾病，养生防病要注意劳逸结合、适当调补。

首都医科大学附属北京中医医院骨科副主任医师郑皓云说，立秋时节，人若未能及时适应天气变化，容易感受风寒之邪，导致感冒、咳嗽等；同时，随着降雨量逐渐减少，燥邪容易伤肺，进而导致干咳、少痰、咽干等症状。

人们从饮食、起居、情志、运动等方面，应当如何调养？

立秋时节，随着白天渐短、黑夜渐长，人体的阳气也开始逐渐收敛。郑皓云提示，此时应保持充足的睡眠，使阳气不外泄、不耗散，而藏于体内。

“饮食应以滋阴润肺、生津止渴者为主。”郑皓云说，此时可多吃山楂、石榴、西红柿等酸味果蔬以收敛肺气；多吃银耳、百合、蜂蜜等润燥食物，有助于缓解秋燥带来的不适；避免过食辛辣、油腻之品，

以免助热生燥，损伤脾胃。

秋冬养阴，立秋时节是否可以开始“贴秋膘”？专家介绍，人体经过夏天的消耗，需要补充能量和营养，为秋冬季节做好准备，因而可适当进补，但需根据个人体质和气候特点选择合适的方式。进补原则是：调理脾胃、润肺补肺、增酸收敛、适量吃肉、补充水分、合理安排饮食时间。需要注意的是，无节制进食肥甘厚腻，“贴秋膘”过

头，还可能增加消化系统负担。

“立秋后人们容易产生悲秋情绪，中医认为，悲伤伤感会损伤肺气，肺不固表则易感风邪。”郑皓云说，人们可通过练习静坐、听音乐等方式来保持神志安宁、心情舒畅的状态，同时，运动应以轻松平缓为主，可选择太极拳、散步等项目，老年人、儿童和体质虚弱者更应注意运动的适度性。

(据新华社)

有些零食是“炎症炸弹”

如今，很多人挑零食喜欢看热量(卡路里)，认为热量低的更好。其实，零食对健康最大的不良影响是“炎症反应”和“成瘾性”，热量低并不能规避这两个负面作用。本文从“炎症指数”(越接近1，促炎能力越强)的角度，来看看哪些零食对健康的威胁最大。

薯片，热量约540千卡/100克，炎症指数0.9。薯片的热量主要来自脂肪，多在为油炸过程中吸收的油脂。此外，薯片里还有一定的碳水化合物，也会提供部分热量。

巧克力，热量约520千卡/100克，炎症指数0.6。巧克力的主要热量来源是糖和脂肪(可可脂居多)，黑巧克力由于含有更多的可可成分，有助抗氧化，炎症指数低于牛奶巧克力。

饼干，热量约480千卡/100克，炎症指数0.95。饼干的主要热量来源是碳水化合物和脂肪。为了改善口感，全麦饼干可能添加了更多油脂。

糖果，热量约375千卡/100克，炎症指数0.95。糖果的热量几乎都来自添加糖，不能提供其他有益健康的营养素，因此炎症指数最高。

坚果，热量约600千卡/100克，炎症指数0。尽管坚果的热量很高，但其热量主要来自蛋白质和健康脂肪，在没有额外加糖、香精等添加剂的前提下，适量食用对健康有益。

水果干，热量约300千卡/100克，炎症指数0.2。水果干的热量主要来自糖，跟

新鲜水果相比，水果干损失了部分水溶性营养素，但保留了矿物质、膳食纤维、植物化学物等大部分营养，缺点是容易吃过量。

爆米花，热量约375千卡/100克，炎症指数0.9。爆米花的主要热量来源是碳水化合物，有些添加了大量黄油或糖，热量大大提高，是典型的“糖油混合物”。

由此可见，热量高不等于炎症指数高。坚果、黑巧克力(不加糖的类型)、水果干等食物虽然热量很高，但其富含有助降低炎症反应的物质，比如植物化学物、健康脂肪等，因此炎症反应并不高。反之，薯片、爆米花、饼干等超加工食品，仅能提供热量，其他营养素含量很低，长期大量吃容易导致人体出现代谢性炎症反应，进而增加胰岛素抵抗、免疫力下降、血压血脂异常等风险。

建议大家尽量少吃“炎症炸弹”，如果特别喜欢，可以把这类零食放在抗炎食物后面吃，让身体先储备一些抗氧化物质，减轻代谢压力。经典的抗炎食物有：鱼类，如三文鱼、鳕鱼和鲑鱼等富含健康脂肪；深色蔬菜，如菠菜、番茄等都富含植物化学物；水果，比如蓝莓、草莓等，富含维生素C、花青素等抗炎成分；香辛料，包括姜黄、辣椒粉、肉桂粉等，其抗氧化物质含量很高；绿茶，其中的茶多酚具有抗炎和抗氧化作用。平时应该多吃抗炎食物，有助预防慢病。(综合)



吃大蒜可降低血糖血脂

大蒜不仅有一定的杀菌解毒之效，还有助于控制血糖及胆固醇水平。近期，中国东南大学与西藏民族大学联合发表在《营养学》期刊上的研究显示，大蒜含有多种抗氧化成分，其中的蒜氨酸有益心血管健康，生吃、熟吃皆可起效。

研究团队综合分析了22项相关研究，并使用生蒜、大蒜提取物和大蒜粉片

剂等，进行了多项随机对照试验。结果发现，只要摄入大蒜，就能使体内葡萄糖及某些脂肪分子的数量下降，进而对糖代谢、脂代谢产生积极影响。

大蒜一直被认为是一种健康食材，早有研究证实，它可以调节血脂和血糖水平。此次荟萃分析确认了食用大蒜不仅可降低血糖，有利于血糖的长期控制，还能达到升高“好胆固醇”、降低“坏胆固醇”及总胆固醇水平的作用。研究人员推测，大蒜对糖、脂代谢的积极影响，可能与大蒜中含有的多种活性成分的共同作用有关。比如，它的抗氧化应激作用能减少细胞损耗，降低心血管病发作风险；抗氧化物质蒜氨酸也被证实有助调控血糖、血脂和肠道微生物群。

该研究结论虽然不能证明多吃大蒜可以直接降低心脏病风险，但这种普通调味品确实是一剂改善糖脂代谢的良方。此外，该结论为相关药物及制品的研发提供了佐证和新思路。

(据《生命时报》)

低压太低，人就乏力

生活中，有些人会长期无缘由地感到疲劳乏力，其倦怠感与实际工作或活动所消耗的体力不相称，在休息后也不能缓解，还常伴有全身不适、精神萎靡、手足酸软、记忆力不集中等症状。这类症候群在医学上叫作慢性疲劳综合征，背后可能是低血压在作怪。

一般认为，成年人收缩压小于90毫米汞柱和(或)舒张压小于60毫米汞柱，即为低血压。常见的低血压分为生理性和病理性两种。生理性低血压中，部分健康人群的血压值已达到低血压标准，但没有任何不适，同时经长期随访，除血压偏低外，人体各系统器官无缺血缺氧等异常，这意味着其器官能得到充足的血液供应。这类生理性低血压多见于消瘦女性，由于对脏器无不良影响，不需要处理，但应注意避免因过度关注而产生焦虑情绪。

病理性低血压患者除血压降低外，常有不同程度的其他症状或患有某些疾病，可分为原发性和继发性两种。其中，原发性低血压患者多有头晕、疲惫、心悸等症

状，但经过检查，往往没有器质性疾患。该病多见于衰弱老年人，与饮食失调、营养缺乏有关。患者可通过调整饮食改善血压，如增加饮水、多摄入含钠食物等。

在继发性低血压中，急性心梗、严重创伤、大量失血、过敏性休克等可使人体正常或较高的血压在短时间内低于正常，并出现严重症状，危及生命，需立即就医。同时，有些疾病常合并低血压，如甲状腺疾病、肾上腺功能不全、多系统萎缩等。高血压患者因为过量应用降压药，或季节转换到夏天时，也可能出现血压偏低情况，应遵医嘱调整。继发性低血压的处理重点是找出原因，对症下药。

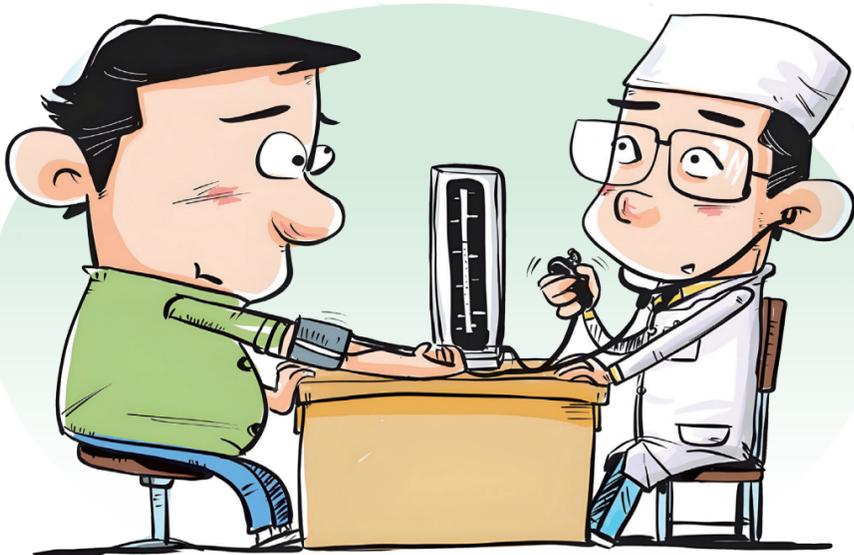
低血压患者的疲劳无力症状，往往在清晨较为明显，可能是神经系统功能紊乱，导致过多肌肉收缩不协调而不恰当地消耗肌力所致。患者的头痛、头晕往往在紧张的脑力活动或体力活动后较为明显，重者可致晕厥，尤其在突然

改变体位时出现。心前区隐痛则多见于40岁以上患者，在合并冠心病时容易发生，可能是血压过低造成冠脉供血不足所致。

低血压人群平时要注意以下几点。第一，避免诱发因素，如饮水过少、低钠饮食、睡

眠障碍、焦虑抑郁等。第二，低血压人群很容易因为体位改变，出现头晕、心慌，甚至黑朦、晕厥。患者平时活动要慢起慢动，避免摔伤；准备由卧位起立时，建议先活动小腿肌肉，然后转换为坐位，几分钟后站立。第三，适量运动可促进血液循环，刺激大脑神经中枢调节血压、增强心肌收缩力，从而提升血压。

(综合)



公告

我单位拟开展园区地上及地下标识牌设计制作采购工作。现邀请具有相关营业资质的单位参与项目的询价采购

事宜，报名时间：2024年8月8日8:30至2024年8月12日17:30。地点：金台区东风路1号宝鸡市文化艺术中心北办公

楼606室。联系人：董工 电话：0917-8890060 宝鸡市文化艺术中心 2024年8月8日

挂失 以下证件遗失，现声明作废。

* 郝宝林丢失残疾人证，号码为：61032119711101425863。
* 刘景玉丢失履约保证金收款收据一张，

号码为：0002021。

* 宝鸡市第二建筑工程有限责任公司丢失劳保费专用账户章一枚。
* 赵焕杰丢失残疾人证，号码为：61032819640911091244。

公告专栏

服务热线
3273352
法律 吴智平律师 13309174321
顾问 程建兵律师 13992732277