

# 秋分时节如何养生? 这份健康指南请收好

秋分后气温逐渐下降,天气逐渐干燥,公众应如何调整饮食以顺应节气变化?如何预防心脑血管疾病的发生?慢阻肺病患者如何做好健康防护?国家卫生健康委日前以“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。

“秋分以后,白天越来越短,黑夜越来越长,暑气渐渐消退,凉爽的天气容易让人食欲大增,有‘贴秋膘’这一说法。‘贴秋膘’要根据时令特点和体质特点来进补,不能盲目进补,也不能过度进补,以适度为宜。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰说。

专家表示,中医讲秋天燥气

当令,要多食用一些具有滋阴润燥功效的食物,如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等。其中,梨是秋天的应季水果,可以养阴生津、化痰止咳,百合养阴润肺、养心安神,银耳补气润肺、滋阴生津,将这三者放在一起煮水喝,十分契合秋分的时令特点。

秋分以后,昼夜温差加大,心脑血管疾病的患者开始增多,如何预防心脑血管疾病的发生?

对此,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明表示,要注意保暖,避免长时间暴露在低温寒冷环境中;均衡膳食,提倡少盐、少油、少糖,注重饮食多样化;适当运

动,如散步、打太极拳等;保持良好的心态和充足的睡眠,避免情绪波动;如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测血压、血脂、血糖等指标,如出现明显波动要及时就医。

脑血管疾病的康复治疗十分重要。吉训明举例说,脑卒中之后的康复治疗应由神经治疗专业团队进行,普通的理疗团队难以达到有效康复治疗效果。康复治疗尽早开始,循序渐进,康复目标的制定应遵循个体化、长期性原则,患者出院后回到社区,除了要自我康复外,还应定期找康复师调整康复姿势。同时,还要预防在住院期间长期卧床引起的并发

症,后期要注意慢性病预防。若患者达不到预期康复效果,应请医生尽早对原康复计划进行重新评估。

秋季空气湿度降低,对慢阻肺病患者有何影响?中日友好医院主任医师陈文慧表示,慢阻肺病在早期没有明显症状,主要表现为每年秋冬季反复发作的咳嗽、咳痰,容易和其他呼吸系统疾病的症状相混淆,但特别需要注意的是,在咳嗽、咳痰基础上,逐年加重的呼吸困难、气短、胸闷是慢阻肺病的重要表现。

专家表示,慢阻肺病可防可治,最主要的预防措施是严格戒烟。早期筛查、规范诊治

和长期健康管理,可以帮助患者改善症状、延缓疾病进展、提高生活质量。此外,慢阻肺病患者需要长期吸入药物,不能随意增减药物。在严格防护的情况下若还出现明显症状,如咳嗽、咳痰、呼吸症状加重,要及时就医。

秋冬进入流感高发季,接种疫苗是预防传染病的有效措施。中国疾病预防控制中心主任医师余文周在发布会上提示,在同一个流感流行季节,已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。适龄人群尽量在10月底之前完成接种,若因各种原因没有来得及,后续也要尽早完成接种。 据新华社

## 同心义诊送健康 贴心服务暖民心

本报讯(通讯员 陈国栋) 9月20日,菏泽市牡丹人民医院组织医院各民主党派成员和党外医师到牡丹区王浩屯镇开展义诊活动。

据了解,此次义诊活动团队由该院神经内科、呼吸内科、内分泌科、肿瘤科、骨伤科、药剂科等科室医疗专家组成。活动现场,专家们发挥专长,为前来咨询的乡亲们健康把脉,指导合理用药,普及医疗知识,解答疑难问题,并为群众建立义诊健康档案。同时通过血压、血糖监测,心电图、B超检

查,询问既往病史,细致耐心地给出具体诊疗建议和治疗方案。

专家们专业、周到、贴心的医疗诊断、咨询义诊活动,让当地百姓足不出户就获得高水平的医疗服务,他们感到深深的欣喜和满足,纷纷表达对专家们的感激之情,并期许专家们的再次到来。

整个义诊过程中,该院医务工作者共为200余名周边群众进行免费健康检查和常见病例咨询,并及时反馈检查结果,同时发放健康宣教资料300余份。



“同心而行、同向发力”,菏泽市牡丹人民医院各民主党派在院党委领导下,知情

出力、建言献策、沟通协作,竭尽所能为助推医院的高质量发展贡献力量。

## 义诊送到“家门口” 关爱健康“零距离”

本报讯(通讯员 戴志安) 为认真贯彻落实省卫生健康委关于按照《“四送四进四提升”健康促进行动方案》的要求,持续增进人民群众健康福祉,9月20日,菏泽市牡丹区皇镇街道卫生院组织医疗专家在李真庄行政村开展送家庭医生签约服务进社区、“四送四进四提升”健康促进活动,让居民实现在“家门口”

就可以享受健康服务,真正做到“便民、利民、惠民”。

在义诊现场,医务工作者通过悬挂横幅、摆放中医展板、发放中医药宣传资料等方式,进行疾病咨询、初步筛查、用药指导、健康宣教。来自该院中医科、外科、内科、妇科等科室的专家,详细询问社区居民的身体状况、日常饮食情况,为他们提供常见病义诊和健

康咨询,针对他们的健康问题答疑解惑,提供专业指导和治疗建议,并为居民免费测量血压、体格检查、中医脉诊等。义诊活动得到现场群众的一致好评。

此次义诊活动,医务工作者向现场群众发放家庭医生宣传册、卫生知识宣传折页,讲解中医药特色疗法、公共卫生服务项目,共发放健康知识宣传折页100

余份,参与群众150余人次。

下一步,皇镇街道卫生院将以基层为重点,聚焦不同人群的健康需求,定期通过专家团队义诊、随访、健康教育,进机关、学校、社区、乡村,将易于掌握、便于接受的卫生健康知识普及到群众身边,着力提升全民健康素养水平,不断增强人民群众健康获得感、幸福感、安全感。

## 传承中药精髓 提升专业技能

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 9月22日,由菏泽市卫生健康委主办,山东省肿瘤医院菏泽分院(菏泽市中医医院大学路院区)承办的全市医疗机构中药从业人员技能提升培训班在菏泽市中医医院大学路院区召开,全市各级医疗机构从事中药服务工作人员,共计300余人参加培训。

本次培训特聘请全国著名中药材鉴别专家孟武威,菏泽市中医药学会副会长、齐鲁工匠、山东省药监局中药材鉴别和鉴定专家邵文起,菏泽市中医医院主任药师、山东中医药学会中药饮片质量控制工作委员会副主任委员李洪彬三位专家对学员们进行学术培训。专家们分别从《中药饮片真伪鉴别》《菏泽中药质量现状》《中药储存保管注意事项》三个方面进行理论授课,专家组以自身丰富、专业的中医药知识,全方位细致讲解了中药材品种的特性、应用、鉴定等知识。培训结束后对所有学员进行结业考核。

参训学员纷纷表示专家授课内容丰富,讲解通俗易懂,要将所学知识应用于今后的工作中,让群众感受中医药的独特魅力。

据悉,通过此次培训,进一步提高了全市基层中药从业人员的业务水平和服务能力,加强了中药适宜技术的推广和应用,推动菏泽中医药工作健康有序发展。