

# 立冬时节这样呵护健康 权威解答来了

11月7日立冬过后,气温逐渐降低,如何养生?怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治?糖尿病患者为何要特别注意?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。

## 冬令进补适度平衡

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。中医专家认为,进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则。

“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良,饮食应讲究多样化,荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说,应针对不同体质,选择适合的食材和补益方法。比如,气虚体质者容易疲劳、气短懒言,可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍,秋冬季转换之际,较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化

系统疾病复发。

专家特别建议,在饮食方面,应注意调理,宜多食温热、易消化的食物,少吃生冷、寒凉食物,避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

## 做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示,从防病和保护易感人群的角度来说,接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。建议通过接种流感疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“一老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,还需尽早做好疫苗接种;呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所;做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说,出现呼吸道感染相关症状,应避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状

加重,如呼吸困难、咳嗽咳黄痰、出现咯血等症状,要及时就医。

## 糖尿病患者要规范治疗

专家提示,糖尿病是一种常见的慢性疾病,患者在冬季要特别注意。

“糖尿病患者本身免疫力较低,冬季气温变化大,容易受寒感冒,这可能会加重糖尿病患者病情。”北京医院主任医师郭立新说,应及时根据患者具体情况和医生建议来调整冬季治疗方案。

专家建议,糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养均衡的饮食习惯,多摄入蔬菜和水果,避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品。此外,规律锻炼也十分重要。

值得注意的是,虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖,但并不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者,应遵医嘱规范用药,并定期监测血糖水平。

据新华社

## 我国将构建一刻钟 养老服务消费圈

民政部、商务部等24个部门近日联合印发《关于进一步促进养老服务消费提升老年人生活品质的若干措施》。文件明确提出,统筹现有资源支持建设乡镇(街道)区域养老服务中心、社区嵌入式养老服务机构,畅通区域内养老服务供需渠道,构建一刻钟养老服务消费圈。

文件从促进养老服务供需适配、拓展养老服务消费新场景新业态、加强养老服务设施设备和产品用品研发应用、加强养老服务消费保障、打造安心放心养老服务消费环境等5个方面,提出19条政策措施,挖掘养老服务消费潜力,更好满足老年人服务需求,提升老年人生活品质。

在促进养老服务供需适配方面,文件提出,加快发展农村养老服务,开展县域养老服务体系创新试点项目,支持组建县域养老服务联合体,支持老年人消费品下乡。

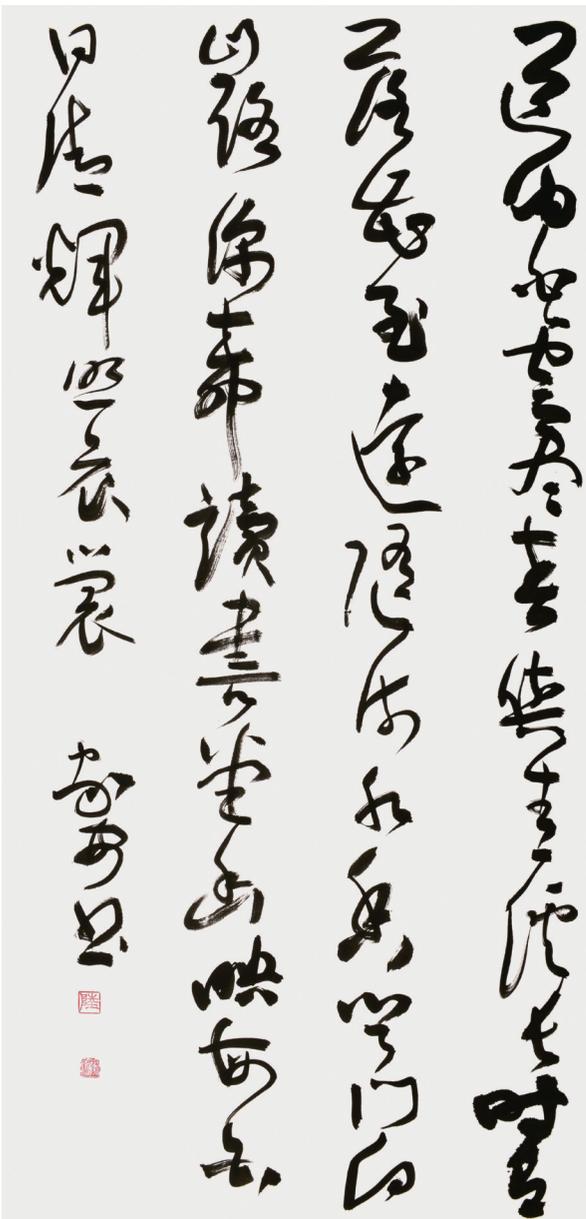
在拓展养老服务消费新场景新业态方面,文件要求创新“智慧+”养老新场景,探索建设“智慧养老院”,开发“养老服务电子地图”;发展“行业+”养老新业态,支持养老服务与物业、家政、医疗、文化、旅游、体育、教育等行业融合发展;拓宽“平台+”养老新渠道,鼓励平台企业拓展养老服务消费新场景,将每年10月确定为“养老服务消费促进月”。

在打造安心放心养老服务消费环境方面,文件要求提升安全管理保障水平,强化入住机构老年人人身安全保障,严厉查处欺老虐老行为,开展符合老年人身心特点的识骗防骗集中宣传活动,高效处理养老服务消费纠纷。 据新华社

## 书画天地



梁旭光《硕果累累》



陆家安书法作品

聊城老年书画研究会市中分会推荐

## 每天仅增少量锻炼 就可能有助降血压

由澳大利亚悉尼大学和英国伦敦大学学院研究人员领衔开展的一项新研究显示,每天仅增加少量体育锻炼,如跑步、骑车或爬楼梯等,就可能有助降低血压。相关论文已发表在美国心脏协会主办的《循环》杂志上。

论文通讯作者之一、悉尼大学查尔斯·珀金斯中心教授埃马纽埃尔·斯塔马塔斯基指出,高血压是全球最主要的健康问题之一,但是与其他一些可能导致死亡的心血管疾病不同,除药物治疗外,高血压还可能通过相对容易的方法来应对。

研究团队分析了来自5个国家的超过1.4万名志愿者的健康数据,以研究在一天当中更换一种运动行为与血压之间的关系。参与者的日常活动被分为六大类,分别为睡眠、久坐、慢走、快走、站立和较剧烈的运动(如跑步、骑车或爬楼梯等)。每位参与者都在大腿上佩戴了加速度计,以测量他们全天的活动等情况。

研究团队通过模型估算了参与者在各种活动方式之间转换对血压的影响。研究估计,每天多运动5分钟就能显著降低血压;每天用20至27分钟较剧烈的运动替代久坐,就可能带来有临床意义的血压降低,并在群体层面使心血管疾病发病率降低超28%。

研究人员表示,这项新研究表明,无论个体身体状况如何,每天增加短时间的运动就可能对血压产生积极影响。这项研究的一个特别之处在于囊括了赶公交车、短途骑车等日常活动,它们都能起到类似体育锻炼的效果。 据新华社