

# 春分节气养生防病干货来了

新华社记者 李恒 董瑞丰

3月20日是二十四节气中的春分节气。随着春分节气的到来，天气逐渐回暖，“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康？19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。

## 科学“春捂”： 保暖防病，顺应自然

春分时节，气温波动较大，民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出，“春捂”应着重捂背、腹、足等部位，需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜，出汗时人体毛孔打开，外邪容易入侵，增加患病风险。

吕沛宛提醒，“春捂”的具体时间需根据气温变化调整，尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象，特别是昼夜温差大的地方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧，更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”，即多穿几层薄衣服，根据天气变化随时增减衣物。此外，老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖，尤其是慢性呼吸道疾病患者，要重点注意大椎穴部位的保暖。

## 过敏应对： 了解过敏原与科学防护

春季是过敏的高发季节。首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍，柏树、杨树、

梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原，而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。

蒋荣猛说，易过敏的人群包括有过敏家族史的人、免疫系统未完全成熟的儿童青少年、暴露在过敏原环境中的人以及压力大、经常熬夜导致免疫系统紊乱的人群等。

“目前过敏无法根治，但可通过规范脱敏治疗、抗过敏药物治疗、生活方式调整以及彻底避免接触过敏原等方式实现长期控制。”蒋荣猛建议，易过敏人群在春季要尽量躲开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩、护目镜，穿长袖衣物，开车时把车窗关上，车内开启内循环方式。回家后及时更换衣物并洗手。严重过敏者可在医生指导下预防性使用抗过敏药物。

## 体重管理： 中医调理，吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升，许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说，中医认为，肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议，要按时吃三餐，多咀嚼，早餐一定要吃，晚餐清淡，七分饱即可，睡前尽量不进食。同时，要适量运动，可以进行跳绳、竞走等。中小学生要做好课间操，上好体育课，适当增加户外活动时间。

此外，吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法：一是代茶饮“黄芽汤”，由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用，温阳健脾祛湿；二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”，促进排便瘦腰；三是每天早晚练习一套操，双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈，搭配八段锦“双手托天理三焦”，疏通中焦湿气。

## 传染病预防： 警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般2至3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染？常昭瑞建议，一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，使用肥皂和洗手液，用流动水洗手20秒钟以上；二是不喝生水，食用蔬菜和水果时要洗净，烹饪加工食品时要做到生熟分开，确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透；三是做好居室日常清洁和通风，及时处理垃圾；四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒，特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后，不要带病上岗。此外，学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所，要落实好日常防控措施，严格执行晨午检制度，确保食品和饮用水安全，定期对环境进行清洁消毒，并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

## 《柳叶刀》：中国新药为晚期非小细胞肺癌患者带来更好治疗效果

新华社伦敦3月17日电（记者郭爽）英国著名医学期刊《柳叶刀》近期发表的一项3期临床试验结果显示，中国医药企业康方生物自主研发的PD-1/VEGF双特异性抗体新药依沃西单抗（ivonescimab）可为晚期非小细胞肺癌患者带来更好治疗效果。

在2022年11月9日至2023年8月26日期间，科研人员在中国55家医院对879名年龄在18岁或以上的局部晚期或

转移性非小细胞肺癌患者进行了随机、双盲3期临床试验。

在受试患者中，398名患者被随机分配接受依沃西单抗或当前畅销抗癌药帕博利珠单抗的治疗。中期分析显示，依沃西单抗组患者的中位无进展生存期（PFS）为11.1个月，明显长于帕博利珠单抗组的5.8个月。

亚组分析显示，无论患者的年龄、性别、ECOG评分（美国东部肿瘤协作组对患者的活动状态评分）、PD-L1表达情况、

病理类型以及是否伴有肝转移、脑转移等情况，依沃西单抗组的指标均明显优于帕博利珠单抗组。

PD-L1是一种对免疫系

有抑制作用的分子。癌细胞和免疫抑制性髓源细胞会产生大量的PD-L1。

论文中说，依沃西单抗相较于帕博利珠单抗显著延长了患者的无进展生存期，有望成为PD-L1阳性晚期非小细胞肺癌的一线治疗选择。

## 寻亲公告

将视为查找不到亲生父母人员，并按相关程序为以下人员办理户口登记。

杜\*媛，女，2023年8月27日出生，2023年10月份在沁源县人民医院被其生母送于现事实抚养人抚养，现生母无法联系。

现进行公告，如有以上人员亲生父母和其他监护人信息或者其他线索的，请及时来电、来信向公

安机关反映。  
公示时间：2025年3月21日至2025年4月19日

联系电话：0355-7845150  
来信地址：沁源县公安局户政管理大队负责人（收）  
邮 编：046500

沁源县公安局沁河派出所  
2025年3月21日

## 注意这些“警报”

别让你的肾“负重前行”

据新华社电（记者于也童 刘艺淳）肾脏病有“沉默的杀手”之称，由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”？专家提示，警惕肾脏病早期信号的同时，生活中科学护肾同样重要。

由于一些肾脏病临床症状并不明显，患者很少感到不适，肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。沈阳市第五人民医院肾内科主任王岩表示，不少人发现自己患有肾脏病时，往往已病得较重。“我们的肾脏就像一个24小时运转的净水厂，熬夜就像让机器超负荷运转、过度饮酒就像往过滤芯里倒腐蚀剂，潜移默化地加重肾脏负担。”

晨尿泡沫久久不散、双腿按压后留下“小坑”、常常感到无缘由的疲倦……专家提示，这些都可能是肾脏在拉响“警报”。“一旦发现自己出现严重水肿伴呼吸困难，或者尿血、突发无尿、突发剧烈腰痛伴发热等症状时，应立即到专业医院就诊，通过尿常规等检查进行排查，系统检查肾脏相关疾病。”王岩说。

除了上述预警信号，专家认为，患糖尿病、高血压、心血管疾病、肥胖、有肾脏病家族史的高风险人群；有过急性肾损伤、妊娠相关肾病、低出生体重或早产、尿路梗阻、反复肾结石等其他风险因素的人群，也应警惕肾脏疾病的发生。

生活中如何科学护肾？沈阳医学院附属中心医院肾内科主任医师郑华强调，日常生活中，人们要注意用药安全，避免长期使用布洛芬等非甾体抗炎药。“在饮食上，可以优先选择牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白饮食，适量饮水，保持规律作息。肾功能异常者需限制摄入高磷食物、减少摄入高钾食物；通过定期体检，尽早发现肾脏疾病及不利因素，做到早预防、早治疗。”郑华说。

## 睡眠健康参考来了

推荐成年人晚11点前入睡



睡眠健康参考

新华社发 王琪 作

新华社北京3月18日电（记者董瑞丰 李恒）全国爱卫办18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，推荐成年人晚上10至11点入睡，早晨6至7点起床，其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出，不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异。一般来说，学龄前儿童每天需要10至13小时，中小学生8至10小时，成年人7至8小时，老年人6至7小时。

根据此信息及释义，良好睡眠质量通常表现为：入睡时间在30分钟以内（6岁以下儿童在20分钟以内）；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

根据此信息及释义，规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。应避免熬夜、睡前饮酒喝茶，晚餐不宜过饱过晚，睡前尽量不要刷手机。

责编：徐瑞刚 设计：王小敏 校对：崔艳平 成惠

为维护儿童的合法权益，根据《国务院办公厅关于解决无户口人员登记户口问题的意见》（国办发〔2015〕96号）和公安部、山西省公安厅、长治市公安局相关文件精神，沁源县公安局沁河派出所决定对以下1名儿童进行公告。如以下儿童亲属看到公告，请于30日内持有效证件或证明到沁源县公安局认领，如逾期无人认领，我局