

小满时节如何养生防病？国家卫生健康委回应关切

新华社记者 李恒 董瑞丰

小满时节天气渐热，湿度增大，如何科学应对季节变化带来的健康问题？针对呼吸道感染有哪些防控建议？20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，就相关问题进行解答。

预防呼吸道传染病，应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势，但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议，预防呼吸道传染病，在日常生活中要保持良好个人卫生习惯，勤洗手，多通风。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息，养成健康生活方式，增强身体免疫力。

在疫苗接种方面，安志杰表示，低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群，建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。他特别提示，百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过呼吸道飞沫传播，各年龄段均可发病，没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治，安志杰介绍，结

核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病，可分为肺结核和肺外结核，其中肺结核占90%以上，主要通过空气传播，人群普遍易感。要尽早发现结核病患者，患者确诊后要严格遵医嘱服药，定期复查；针对新发现的肺结核患者的密切接触人群，开展结核病排查；适龄儿童应尽早接种卡介苗，同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生，可护阳气、调睡眠

小满时节，民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾胃，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群，可以适当食用养阴润燥食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等，兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示，对于脾胃虚寒的人群，要注意保护脾胃阳气，多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物；进食海鲜等寒凉食物时，可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性，保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水，起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为，平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议，保持规律作息，每天尽量保持在同一时间就寝与起床，不要熬夜；睡眠环境尽量安静、遮光等；尽量放松身心，避免睡前过饱或者过饥。

科学减重，做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调，将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平，是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食，定时定量；养成每餐吃七分饱的习惯，避免

暴饮暴食和情绪化进食；保证粗粮、全谷物比例；细嚼慢咽，避免进食过快；吃动平衡，如某一餐进食偏多，可增加运动或下一餐减少进食量，来维持能量平衡。此外，对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况，他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间，不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法，于康表示，长期空腹易引发报复性进食，甚至出现低血糖反应；“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断，甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面，北京儿童医院主任医师吴迪认为，如果刻意少吃，蛋白质等各种营养素摄入不足，会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质，大量新鲜蔬菜，适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动，6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动，幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

新华社电

小心！脊柱侧弯正在伤害孩子的健康

新华社记者 李恒 田晓航

“四个自我评估动作” 针对性调整预防干预策略

脊柱侧弯早期没有明显症状，具有一定隐蔽性。专家介绍，一些青少年习惯穿宽松衣服，平时经常低头驼背，如果家长没有这方面健康意识，早期很难发现孩子是否存在脊柱侧弯问题。

北京大学第一医院骨科主治医师赵雷推荐家长运用“四个自我评估动作”，测试孩子是否存在脊柱异常：一是让孩子脚跟并拢，双腿伸直，手臂自然下垂，双目平视前方，观察孩子肩膀是否对称，两肩是否一高一低；二是让孩子弯腰90度，观察背部是否有一侧明显隆起；三是检查孩子骨盆是否歪斜，双髋是否水平，有没有一边高一边低；四是让孩子靠墙站立，检查脊柱是否偏离中线。一旦发现可疑迹象，应及时到医院进行进一步筛查评估。

据了解，我国高度重视脊柱侧弯防控工作。国家体育总局在全国开展青少年脊柱与视力健康专项活动；国家卫生健康委发布脊柱弯曲异常防控技术相关指南，提出将脊柱弯曲异常筛查项目纳入每学年或新生入学体检内容。

多地积极响应和实践，有针对性地调整预防干预策略。如，北京构建市、区、校三级身心健康评价指标体系，结合学生健康数据变化趋势，提出脊柱侧弯等方面评价指标；云南开展青少年脊柱侧弯公益讲座，推动科学健身服务和科学知识下沉基层；河北省新河县卫生健康局组织医务人员走进校园，开展包括脊柱侧弯筛查等学生健康筛查活动……

尽早分型开展治疗 让“弯曲的幼苗”向阳生长

胡明强调，及时干预和系统治疗对

于脊柱侧弯患者来说至关重要。建立“筛查—诊断—治疗”全周期健康管理闭环是提升防治效果的关键。学校体检筛查中若发现脊柱侧弯Cobb角大于等于10度的疑似病例时，应立即上报学校并通知家长，同时协助联系专业医疗机构进行诊疗。医疗机构确诊后应根据分型尽早开展治疗，把握最佳时机，避免延误病情。

“脊柱侧弯的治疗需要根据孩子年龄、弯曲角度、进展速度进行个体化治疗。”孙浩林说，侧弯Cobb角20度以内且骨骼发育接近完成的孩子，可定期复查；侧弯Cobb角20度至40度之间、仍处于生长发育期的孩子，需佩戴支具抑制侧弯进展，并配合康复训练；若侧弯Cobb角超过40度或保守治疗无效、存在明显外观和功能障碍时，建议进行脊柱矫形手术。

在中国中医科学院望京医院骨伤科专家魏戌看来，青少年脊柱侧弯属于中医学“筋骨病”范畴，与古代文献中记载的“背偻”“龟背”等描述相似。可因先天禀赋不足、后天脾胃失养、劳倦所伤等病因导致筋骨失衡，进而发病。

“该疾病重在防治结合，中医手法、传统功法、中药内服、针灸疗法、艾灸疗法等适宜技术可在青少年脊柱侧弯的治疗与康复过程中发挥重要作用。”魏戌说，接下来团队将在中国工程院朱立国院士主持的国家重点研发计划等项目资助下，组织开展青少年特发性脊柱侧弯的中医方案临床研究工作。

多位受访专家建议，应成立省级脊柱健康管理中心，整合骨科、康复科、中医科、心理科等科室资源共同为患者提供个性化治疗方案。同时建立立体化防治网络，帮助更多青少年挺直脊背。

新华社电

10至16岁多发 青少年发病率达2%至3%

正常人的脊柱从背面看应是一条直线，如果出现了“S形”或“C形”弯曲，就属于脊柱侧弯。简单来说，就像一棵树“长歪”了。

“脊柱侧弯多发于10至16岁儿童青少年。据统计，我国青少年脊柱侧弯的发病率在2%至3%。”北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，最常见的特发性脊柱侧弯占青少年病例的八成以上，目前病因尚未明确，可能与遗传、骨骼发育等因素相关。

北京德尔康尼骨科医院脊柱外科副主任医师胡明指出，脊柱侧弯会导致孩子肩膀左右高低不平，背部隆起，形成驼背，骨盆倾斜，走路时可能出现跛行，影响孩子体态和自信心；严重侧弯可能会压迫胸腔，影响呼吸系统发育，出现肺活量降低、心脏病表现；孩子还易产生自卑、焦虑、抑郁、社交回避等心理问题。

“儿童青少年生长发育正处于高峰期，脊柱侧弯进展迅速。如果长时间保持同一姿势不动、坐姿不正、睡姿不良、缺乏运动、玩电子产品等都可能导致脊柱侧弯问题日趋严重。”胡明说。



科学保护脊柱 新华社发 曹一 作