

# 冬季,这份养生防病“秘籍”请收好

进入冬季,气温逐渐走低,天气干燥寒冷,人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病?6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,邀请专家进行解答。

## 慢阻肺病患者宜温肾络 坚持规范治疗

立冬之后,寒气渐重,慢阻肺病患者易出现气短、咳喘加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出,中医认为“寒伤肾阳”,肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议,慢阻肺病患者在冬季应从饮食、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手,增强肺功能,平稳过冬。

齐文升表示,“肾藏精,主纳气”,食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质,日常生活中适当使用,熬粥或煲汤,有温肾补肾的作用;按摩列缺、太渊等穴位,对肺有保健作用;也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外,上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师周敏表示,慢阻肺病是一个终身疾病,需要长期规范治疗,病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中,除了药物治疗外,还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

## 控糖求“稳” 避免认知误区

冬季进补多,饮食结构变化大,糖尿病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出,当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区,如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等,这些观念可能带来健康风险。

肖新华建议,糖尿病患者推荐适量吃主食,并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标,而非一味求低。”肖新华说,严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗,甚至意识模糊、昏迷,对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言,血糖控制的目标因人而异,要在医生指导下,进行个体化目标制定。

近年来,随着生活方式的改变,2型糖尿病正呈现出年轻化趋势。肖新华提醒,长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式,正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础,要管住嘴、放开腿,进行定期筛查。

## 警惕呼吸道传染病 家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节,科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示,酒精作为一款常用消毒剂,具有消毒作用快、无残留等优点,在家庭中有广泛应用,但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中,酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒,手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾,对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆,不建议作为空气消毒剂。”张流波说,也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒,反复多次使用,可能导致沙发表面脱色,影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸,操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。



# 坚持轻度运动即可预防阿尔茨海默病

在预防阿尔茨海默病方面,每走一步都有益。一项新研究发现,对于大脑已开始出现该疾病的分子迹象但尚未表现出认知问题的老年人而言,每天仅需行走3000至5000步就有助于延缓智力衰退。

美国哈佛大学医学院、澳大利亚墨尔本大学等机构的研究人员在英国《自然·医学》杂志上发表论文说,每日3000至5000步这一运动量平均可延缓认知衰退3年;而情况相似但每日步数达到5000至7500步的群体,认知衰退更是平均延缓了7年。此次研究结果表明,即使少量运动也能带来益处,这可能为久坐的老年

群体提供一个更易实现的目标。

研究团队对参与“哈佛衰老脑研究”项目的296名受试者进行了定期测试。所有受试者在研究初期均无认知障碍迹象。在长达14年的研究期间,团队通过认知测试和脑部扫描对50至90岁的受试者进行周期性评估,并要求他们佩戴计步器记录每日步数。

阿尔茨海默病高风险人群的大脑通常会出现贝塔淀粉样蛋白和tau蛋白两种蛋白质的异常堆积。贝塔淀粉样蛋白水平会首先上升,随后tau蛋白水平上升。

结果显示,与久坐不动的参与者相比,研究初始时大脑中贝

塔淀粉样蛋白水平高(患病风险大)的受试者,每日步行3000至7500步可使认知衰退平均延缓3至7年。脑部扫描发现,一定强度的运动并不能直接减缓贝塔淀粉样蛋白的堆积,而是特异性地对抗更具破坏性的tau蛋白积聚,从而延缓认知衰退。

研究人员提示,同时具有低运动量和高贝塔淀粉样蛋白水平的人群面临的认知衰退风险最高,这类人最可能随着时间推移出现认知能力下降,因此是需要干预、避免久坐的重要目标群体,可以通过适度的日常锻炼来减缓病情进展。

据新华社

## 新闻短讯

### 国家疾控局提示 当前流感总体处于中流行水平

记者从11月10日召开的国家疾控局新闻发布会上了解到,当前,流感、呼吸道合胞病毒感染、鼻病毒感染等急性呼吸道传染病总体呈上升趋势,我国已进入呼吸道传染病流行季,专家建议及时接种流感等疫苗。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕介绍,当前全国流感总体处于中流行水平,流感活动处于上升阶段,南方省份流感活动高于北方,其中甲型H3N2亚型占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

他介绍,流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒是急性呼吸道感染的主要病原体。现阶段,检出的病原体均为已知常见病原体,没有发现未知病原体及其导致的新发传染病。

天津市疾控中心主任医师张颖提示,流感病毒易变异,流感疫苗所含组分每年都会调整、更新,且免疫保护具有时效性,因此推荐每年在本地流感流行高峰到来前接种流感疫苗。即便未能在流行高峰前接种,也无需担忧,整个流感流行季内,任何时候接种都是有益和推荐的。

据新华社

### 儿童规律且充足的睡眠 可降低肥胖风险

新加坡一项新研究显示,儿童若能每天规律睡眠不少于9小时,其肥胖风险比睡眠不足的同龄人更低,这种关联在男孩中更为明显。

新加坡科技研究局等机构研究人员日前在国际学术期刊《肥胖》上发表论文说,他们分析了638名儿童的情况,这些儿童平均年龄10.2岁,其中男孩占51%。

结果显示,每天规律睡眠不少于9小时的男孩,肥胖风险比睡眠不足的同龄对照者低51%。那些有规律地达到推荐睡眠时长的男孩,身体各部位脂肪含量均明显较低,他们血液中与慢性炎症及心脏病风险相关的炎症标志物水平也较低。

这项研究在女孩中也观察到类似情况,但关联性相对较弱,这表明睡眠对脂肪储存的影响可能会因生理或行为差异而不同。

研究人员表示,许多学龄儿童平日睡眠不足,往往寄望于通过“周末补觉”弥补,但这种做法不能有效降低肥胖风险。只有在工作日与周末都保持充足睡眠,才会对儿童有明显的健康益处。

据新华社



新华社发 朱慧卿 作