

# 湖南卫健委权威发布： 秋分养生与健康防护，专家支招全攻略

记者 陈艳阳 通讯员 吴昊 龙利君

9月23日是秋季的第四个节气——秋分。秋分时节，三湘大地酷热渐退、秋意渐浓，“秋老虎”时而反复，早晚温差变化较大，加之湿度仍然较高，“凉燥”与“湿热”交替影响，对人体脏腑功能是一个挑战。因此，因时、因地做好秋分时节的健康防护尤为重要。9月19日，湖南省卫健委举办了“时令节气与健康湖南·秋分篇”新闻发布会，各领域的权威专家围绕秋分时节的养生保健、秋季传染病预防、骨骼健康、口腔健康、健康体重管理以及阿尔茨海默病防治等公众关切话题进行了详细解答。

## 秋季养生，核心在于“收”

**专家：**湖南省中西医结合医院主任医师 肖长江

“春夏养阳，秋冬养阴”，中医认为，秋天是万物收敛的季节，人体的阳气也要收敛回来，以备冬季把阳气藏起来。

秋季起居方面要“早睡早起，与鸡俱兴”，不能熬夜。熬夜是耗散阳气最快的方式，阳气耗散容易折寿。

饮食方面应以滋阴润燥为主，不建议吃太多辣椒、花椒等辛热发散的食物，提倡“秋冬萝卜春夏姜，不用医生开处方”。其中，生姜是助阳的，适合春、夏季节，而萝卜是滋阴的，适合秋冬季节食用。另外，秋天可以多吃些苹果、梨子、杏子、梅子、橘子等，具有养阴的作用。湖南地区盛产莲藕，有滋阴功效，特别适合女性食用。

运动方面不主张剧烈运动，尤其一些长时间、长距离、重体力、爆发力的运动，以免耗散人体阳气。推荐八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经、八部金刚功、站桩等传统保健运动，能够从形、气、神三个层面进行锻炼。

总之，秋季养生的核心精髓在于顺应“秋收”的自然法则，让阳气得以收敛，阴精得以滋养。这里推荐一款适合湖南的养生药膳食疗方——百合莲子银耳粥，有润燥健脾、滋阴安神的功效，具体做法：取百合、莲子、银耳各15克，小米50克，雪梨1个，熬粥喝。

## 预防秋季传染病，从六个方面着手

**专家：**中南大学湘雅公共卫生学院教授 李杏莉

秋季传染病主要有三类：一是呼吸道传染病，如流感、新冠、麻疹、腮腺炎等；二是肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻；三是蚊媒传染病，如现在正流行的登革热、基孔肯雅热。

在生活中该如何预防呢？具体可从以下六个方面着手。

一是勤洗手。这是预防大多数传染病最简单、经济、有效的方法，尤其是饭前、上厕所后、外出回家后、准备食物前、接触病人后、处理垃圾后。洗手时采用“七步洗手法”和流动清水，加上肥皂或洗手液，搓洗至少20秒。

二是多通风。秋冬季节温度逐步降低，长期紧闭门窗会使室内病



原体浓度升高，增加感染风险。建议每天至少开窗通风2~3次，每次不少于30分钟，以减少空气中的细菌、病毒。

三是戴口罩。在人员密集、空间密闭的公共场所（如公交、地铁、商场、医院），佩戴口罩是保护自己和他人的重要手段。

四是接种疫苗。如流感、肺炎、麻疹、腮腺炎、水痘、手足口病等。建议免疫力较低的人群，如老人、5岁以下儿童、患有慢性病人，每年接种流感疫苗，且在10月底前完成接种。

五是把好“入口关”。喝开水、不喝生水，吃熟食，尤其是海鲜类。食物要彻底煮熟、煮透，处理生食和熟食的砧板、刀具要分开，避免交叉污染。生吃的瓜果要洗净。

六是做好防蚊工作。重点排查各类积水容器，翻盆倒罐，彻底清理蚊虫孳生场所；加强个人防护，到草丛、树林等成蚊栖息地，户外活动时尽量穿着浅色长袖衣裤；家里安装纱窗、纱门，睡觉时使用蚊帐，灭蚊产品。

## 阿尔茨海默病不止老年人！ 十二字口诀筑好大脑“防护墙”

**专家：**湖南省第二人民医院神经内科主任医师 涂鄂文

很多人觉得“阿尔茨海默病只有老年人才会得”，或者认为“老了记性差是正常的”，其实不然。阿尔茨海默病不是简单的“健忘”，它是大脑疾病，是大脑里的记忆在一点点遗失。

在临床上，虽然超过95%的患者都是65岁以后发病，年龄越大，风险越高，但也有少数人四五十岁左右就患上了，医学上叫早发型阿尔茨海默病。早发现、早诊断、早干预，是对抗这个疾病的黄金法则。

做好预防工作，就像给大脑筑

“防护墙”。研究发现，超45%的痴呆风险都能通过干预降低。早年（45岁以下）要把“读书识字”当回事，多读书、多参加益智活动，给认知功能搭好“保护伞”。到了中年（45~65岁），要警惕十大风险，包括听力下降、“坏”胆固醇升高、抑郁、脑外伤、缺乏运动、糖尿病、吸烟、高血压、肥胖、过量饮酒，应严格控制“三高”、均衡饮食、戒烟限酒、充足睡眠、适度运动。到了老年（65岁以上），不要忽视社交孤立、空气污染和视力问题这三大风险，要多去社区活动室聊聊天、跟老伙计们打打扑克。

“管住嘴、迈开腿、勤动脑、多社交”这十二字口诀，是大脑最好的“营养品”。

## 上了年纪易骨折？ 五个方法预防骨质疏松

**专家：**中南大学湘雅医院骨科主任医师 唐举玉

很多老年人上了年纪容易出现骨质疏松，一旦发生骨折，恢复起来比年轻人要慢得多，给患者和家庭造成痛苦和负担。其实，骨质疏松症可防可治，重点关注以下五个方面。

第一，保证关键营养素的摄入。钙是骨骼的核心成分，成人每日需摄入足量钙，推荐摄入量为800~1000毫克，50岁以上人群需增至1000~1200毫克。优先食补，如牛奶、酸奶、豆腐、深绿色蔬菜等；若饮食摄入不足，可在医生指导下选择钙补充剂。同时要摄入充足的维生素D，促进钙吸收。多晒太阳，每天10~20分钟，多食用富含维生素D的食物，如深海鱼、蛋黄等。

第二，坚持抗阻和负重运动。建议每周至少进行150分钟中等强度运动，负重运动包括快走、慢跑、跳舞、太极拳等，抗阻运动包

括举哑铃、弹力带训练、坐姿抬腿等。

第三，规避伤骨习惯，减少骨量“额外消耗”。戒烟限酒，少喝咖啡和碳酸饮料，避免久坐与长期卧床。

第四，管控基础性疾病，规范用药，减少“间接伤骨因素”。糖尿病、甲状腺功能亢进、类风湿关节炎等慢性疾病会影响骨代谢，需积极治疗并定期监测骨密度。糖皮质激素、某些利尿剂、抗癫痫药等可加速骨量流失，需在医生指导下使用，必要时同时补充钙和维生素D，并定期评估骨健康。

第五，高危人群需早筛查，及时干预。以下五类人群属于骨质疏松高危人群，需定期进行骨密度检测：1) 绝经后女性、70岁以上男性；2) 有骨质疏松家族遗传史；3) 既往发生过脆性骨折；4) 长期服用伤骨药物或患有与骨代谢异常相关慢性疾病，如类风湿关节炎、糖尿病等；5) 日常饮食中钙和维生素D摄入严重不足，且长期缺乏运动。

## “秋悲”“秋燥”“秋凉”“秋乏” 中医应对有妙招

**专家：**湖南省中西医结合医院主任医师 肖长江

### 1. 防秋悲

秋天万物枯败，一片昏黄肃杀之象，大多数人“心随境转”，情绪很容易受到各种消极负面信息的影响。凡事要保持良好心态，多包容身边的人和事。

女性可多穿色彩鲜艳的衣服，多补充富含维生素B族的食物，如杂粮、糙米，有助于改善情绪。多做户外活动，适当晒太阳有助于增强免疫力。

### 2. 防秋乏

秋分后应该多运动，尤其是伸展运动，可促进血液循环，防止劳累疲乏。早晚天凉地冷时，可选择室内运动。

此外，经常拍打头部的百会、太阳等穴位，或者梳理头发，可以保持头脑清醒。闲暇时，上下牙齿相互嗑一嗑，不仅有固齿作用，还能祛除疲劳。

### 3. 防秋凉

“白露秋分夜，一夜冷一夜”，秋分开始天气转凉。夜越深，寒气越重，一定要养成早睡早起的习惯，防止寒气入体。早晚注意及时添衣防寒保暖。俗话说“寒从脚下生”，脚部不要受冻，同时腰部、背部也要注意保暖。

(下转11版)