



编者按:

今年的9月23日是二十四节气中的秋分。近日,广东省卫生健康委召开“岭南时令与健康”专家媒体座谈会,特邀中医保健、心血管疾病、心理健康、预防运动损伤和传染病防控领域的5位权威专家,以互动问答的形式,详解岭南地区秋分时节的气候特点、养生要点及常见疾病预防知识。本期特别整理专家分享的健康指南,帮大家顺应时节、安康度秋。



座谈会现场

顺应时节 科学调养

问题一:秋分时节广东居民饮食应注意什么?有哪些润燥食疗方?

答:秋分前后,岭南地区仍具燥热特点,易耗伤津液、影响肺阴。饮食宜遵循“甘润生津、轻清补脾、适度清热”原则,可选用百合、银耳、雪梨、甘蔗、沙参、玉竹等食材。下面推荐三款简易润燥食疗方:

沙参玉竹雪梨汤

沙参、玉竹各15g,雪梨1~2个(去核切块),猪瘦肉250g,蜜枣2颗,加水煲1.5小时,加盐调味。此汤清心润肺、益气生津。

百合马蹄甘蔗水

鲜百合2颗(或干百合20g),马蹄8~10颗,黑皮甘蔗1~2节,加水煮40~60分钟,温饮汤汁,有助清热生津。

木耳百合炒山药

黑木耳、鲜百合、淮山、胡萝卜片、荷兰豆焯水后少油快炒,加盐、蚝油调味,能滋阴健脾、润燥和胃。

问题二:“贴秋膘”适合岭南人吗?应如何科学补充营养?

答:“贴秋膘”传统上指秋季进补以储备能量,但对多数岭南居民并不适宜。本地人群多属湿热或脾虚体质,盲目进补易加重痰湿、妨碍消化。现代人营养普遍充足,更宜“清补”而非“大补”。科学调理应避免以下误区:

一是不是人人都需要进补,应该因人而异。体弱消耗大者可适当增加营养;超重或患有“三高”者应控制热量,注重膳食平衡。

二是不是什么东西都拿来进补,应该讲究物质均衡多样。应多选用鱼、禽、豆制品等优质蛋白,搭配莲藕、百合、梨等当季蔬果,既补



广东省中医院主任医师 刘旭生

充营养,又防秋燥。

三是进补过急不讲技巧,我们主张先强健脾胃,慢慢适应。宜先调脾胃,可食小米粥、山药、莲子等平和之品,待脾胃适应后再逐步加强营养。

问题三:秋分后如何调养脾胃,特别是老人与儿童?

答:秋分后寒邪易侵,加之秋燥影响,易引发胃肠不适。应注意腹部保暖,饮食宜温和软烂,如小米粥、南瓜羹等,避免生冷油腻。

推荐三个常用保健穴位:足三里穴,在膝眼下四横指、胫骨外一横指,常按可健脾益气。中脘穴,肚脐上四寸(约五横指),有和胃降逆之效。神阙穴,即肚脐,可温敷或艾灸,能散寒调理肠胃。

操作时按摩至局部酸胀即可;艾灸每穴10~15分钟,儿童不超过5分钟,注意防烫。

问题四:台风过后湿气重,有哪些养生建议?

答:台风带来湿邪与风邪,易影响脾胃功能与情绪稳定。调理应以“健脾祛湿、平肝理气”为主,增强身体适应力。推荐三款食疗方:

菊花决明子茶

杭白菊5g、决明子10g、枸杞5g,沸水冲泡饮用,有助于清热明目、舒缓情绪。

四神猪肚汤

芡实、莲子、薏苡仁、茯苓各10g,猪肚1个,枸杞6g,姜少许,炖煮40分钟。可健脾祛湿,适合湿滞肠胃者。

五指毛桃土茯苓鸡汤

五指毛桃50g、鲜土茯苓200g(或干品50g)、薏米30g、陈皮1瓣、红枣3颗、老母鸡半只、姜少许,慢炖60~80分钟。能益气利湿、补而不滞,尤宜雨后体虚调理。

秋分时节

岭南养生有妙招

本版由侯家辉 摄影



了解秋季传染病特点 做好疾病预防

问题一:当前9~10月容易出现哪些传染病?其主要症状和传播途径是什么?应如何做好预防?

答:广东省9~10月需重点防范登革热与基孔肯雅热、流行性感冒(流感)及诺如病毒感染,防控要点如下:

登革热与基孔肯雅热。当前是我省蚊媒传染病高发期,气温适宜伊蚊活动,加之降雨频繁,利于蚊虫孳生。两种疾病均由伊蚊传播,典型症状包括发热、皮疹和关节痛。区别在于:基孔肯雅热以小关节疼痛明显,重症较少;登革热常见“三痛”(头痛、眼眶痛、全身肌肉关节痛)和“三红”(面、颈、胸部潮红),少数可发展为重症,危及生命。

防控核心是防蚊灭蚊,牢记“清积水、灭成蚊、防叮咬”:清除各类容器积水,安装纱窗、使用蚊帐,外出涂抹驱蚊剂。如有疫区旅居史或蚊虫叮咬史,并出现相关症状,应及时就医并告知医生旅居史。

流行性感冒(流感)。流感经飞沫传播,症状主要为发热、头痛、全身不适,常伴咽痛、咳嗽等。老年、幼儿及有基础疾病者易出现重症。

接种流感疫苗是最有效的预防手段。日常应勤洗手,多通风,人员密集场所佩戴口罩,保持良好作息,增强免疫力。如出现症状,应居家休息,避免带病上班上学。

诺如病毒感染。诺如病毒主要通过污染的食物、水或接触患者呕吐物、粪便传播,引起恶心、呕吐、腹泻等消化道症状,多可自愈,但婴幼儿、老人等群体可能症状加重。

注意饮食卫生:不喝生水,食物彻底煮熟;勤洗手,特别是餐前便后。患者应居家隔离,避免与家人共用物品,清理呕吐物时佩戴口罩和手套,并及时消毒。



广东省疾病预防控制中心副主任医师 张萌

节假日出行前,请了解目的地传染病流行情况,旅途中加强防护,返回后如有发热、腹泻等症状,应主动告知旅行社。

问题二:临近国庆假期和中秋佳节,请给大家一些健康提示?

答:国庆中秋长假人员流动与聚集增加,建议遵循“一不、二少、三多”原则:

一不。不采食野生食材,如蘑菇、野果,以防中毒。

二少。少油糖,选择蒸煮菜肴,控制月饼摄入(建议每日不超过半块);少浪费,按需备餐,避免食材变质。

三多。多运动,每日保持30分钟中等强度活动;多蔬果,每日摄入蔬菜300~500g、水果200~350g;多选证照齐全、环境整洁的餐馆就餐,慎食生冷食物,火锅食材须煮熟。

自驾出行注意“三要三不”,要自带饮用水、生熟食品分开存放、备好消毒用品;不食用野生动植物、不采摘野生蘑菇、不食生冷未熟食物。

节假日请保持规律作息,避免暴饮暴食,均衡营养、适度运动,度过一个快乐、安康的双节假期。

问题三:台风“桦加沙”过后,如何做好疾病预防?

答:台风过后易产生积水和垃圾,市民需注意以下方面:

出行安全。不蹚积水,远离电线杆、广告牌等危险区域;车辆避免进入深水区;远离受损设施,防范次生灾害。

饮食卫生。不饮用生水或不明水;不食用受污染、变质食物;不用脏水清洗餐具和食材。

环境清洁。饭前便后规范洗手;对被淹区域进行清洁消毒,加强通风;垃圾及时清理,投放至指定点。

疾病预防。清除积水容器,防蚊防鼠;避免前往人群密集场所,预防呼吸道疾病;如有伤口,特别容易被锈蚀物所伤,应及时清洗并就医。

若出现发热、腹泻、呕吐、皮疹、伤口红肿等症状,应立即就医,并告知医生相关接触史。

心血管病高发 识别应对有方法

问题一:为何秋冬季心血管病高发?常见疾病有哪些?如何预防?

答:秋分后气温变化剧烈,昼夜温差增大,心血管疾病进入高发期,主要原因是寒冷刺激可导致血管收缩,增加心脏泵血负担和心肌耗氧量。若冠状动脉已有狭窄,血管收缩会加重缺血,引发胸痛。温差变化还会造成血压波动,使动脉粥样硬化斑块受力不均,增加破裂风险,可能诱发心肌梗死。

秋季气候干燥,呼吸道免疫力下降,易发生感染。肺部感染会加重心脏负荷,诱发心力衰竭或心律失常(如房颤)。此外,“悲秋”情绪易引起交感神经兴奋,导致血压和心率上升,进一步损害心血管健康。随着天气转凉,人们户外活动减少,高热量食物摄入增加,不利于体重和代谢指标控制,会加速动脉粥样硬化进程。

常见心血管疾病包括冠心病、高血压、心力衰竭、心房颤动、脑卒中和短暂性脑缺血发作。预防应从以下几方面入手:

注意保暖。避免盲目“秋冻”,尤其保护好头、颈、足等对寒冷敏感的部位。

规律监测与用药。定期检测血压、血糖、血脂,严格遵医嘱服药,不可自行调整药量。

保持健康生活方式。均衡饮食,戒烟限酒;保证充足睡眠,减轻心脏负担;适度进行快走、慢跑、太极拳等有氧运动。



广东省人民医院主任医师 薛竞宜

积极调节心态。保持乐观情绪,有助于维护心血管健康。

问题二:心肌梗死有哪些高危人群?如何识别与应对?

答:心肌梗死的高危人群包括45岁以上男性、绝经后女性,以及有“三高”、心血管疾病家族史、自身免疫性疾病的人群。近年来发病呈年轻化趋势,长期吸烟、精神压力大、过度劳累者需特别警惕。

典型胸痛多位于胸骨后或心前区,呈压榨性、紧迫感,常持续15分钟以上,休息或含服硝酸甘油不能缓解,可放射至左肩、背部等。多伴有大量汗、恶心、呼吸困难或濒

死感。

部分患者症状不典型,尤其是女性和老年人,可表现为上腹痛、咽喉发紧、牙痛或乏力,易被误诊。突发心梗时应立即采取以下措施:

停止活动,平稳休息。平躺或半卧位,放松情绪,避免加重心脏负担。

立即拨打120急救电话。切勿自行驾车或走动。急救人员可在送医途中实施抢救,并提前对接胸痛中心,争取救治时间。

谨慎用药。若备有硝酸甘油,可舌下含服1片,5分钟未缓解可再服1片。如有阿司匹林或氯吡格雷,且无过敏或出血风险,可立即服用。

解密“悲秋”情绪 缓解“秋乏”困扰

问题一:“悲秋”情绪容易产生的背后原因是什么?

答:秋季易出现情绪低落,是身心对自然变化的正常反应,原因主要有两方面:生理上,日照时间缩短影响大脑化学物质分泌,褪黑素增加易致疲倦,血清素减少则影响情绪,一增一减之间容易引发低沉感。心理上,秋风萧瑟、草木凋零的景象,易触发人们对时光流逝的感怀,心思细腻者更为明显。

调节情绪应避免三个误区:一是忽视情绪积压,一味“硬扛”;二是减少外出和社交,回避阳光;三是借暴饮暴食减压,反而损害健康。

推荐遵循“三多一少”原则主动调适。多晒太阳:上午9~10点或下午4~5点适度户外活动,阳光有助于调节褪黑素和血清素,改善情绪。多做运动:慢跑、快走、游泳等有氧运动促进内啡肽分泌,缓解压力。多寻乐趣:主动参与社交活动,培养兴趣,适当摄入香蕉、牛奶、全麦面包等富含B族维生素的食物。减少独处:积极与亲友沟通,避免陷入消极情绪循环。

若情绪持续低落超过2周,并影响日常生活,建议及时寻求专业心理支持。

问题二:秋季有人反映入睡难、易醒,这是什么原因?

答:秋季睡眠问题多表现为夜



广东省精神卫生中心主任医师 侯彩兰

间难入睡、易醒,白天却精神不振,常见原因包括:

秋燥扰神。干燥气候易导致口干舌燥、心烦意乱,影响入睡;

温差影响。昼夜温差大使生物节律紊乱,难以维持稳定睡眠;

情绪波动。焦虑、烦闷等情绪会增加神经紧张,进一步干扰睡眠。

改善睡眠应避免以下误区:不可依赖周末补觉,以免破坏生物钟;避免饮酒助眠,酒精虽促进入睡但会降低睡眠质量;午睡不宜超过30分钟,以免影响夜间睡眠。

推荐四个助眠方法:优化睡眠环境,保持卧室温度20~23℃,避免噪音,睡前1小时远离电子设备;建立睡前仪式:用40℃左右热水泡脚15~20分钟,或进行深呼吸放松身心;注意晚餐节制,避免辛辣、油腻食物,睡前可饮温牛奶或蜂蜜水,少吃易兴奋饮品;保持作息规律,固定上床与起床时间,周末也不宜过度熬夜,逐步重建生物节律。

通过主动调节生活环境与作息习惯,有助于提升秋季睡眠质量,缓解“秋乏”困扰。

坚持科学运动 降低损伤风险

问题一:秋分后为何运动能缓解“秋乏”?有哪些适合岭南秋季的轻运动?

答:秋分后日照时间缩短,人体生物节律易受影响,褪黑素分泌增加,容易陷入困倦、精神不振的“秋乏”现象。适量运动有助于调节生物钟,促进内啡肽等愉悦激素分泌,从而提升精神状态、缓解疲劳。推荐以下适合岭南秋季的轻运动,建议每周进行3~5次,每次30~40分钟。

快走。强度适中,易于坚持。速度可控制在每分钟120步左右,以微微出汗、呼吸加快但仍能正常交谈为宜。沿江边或公园行走,配合自然风光,有助于放松心情。

慢跑与骑行。慢跑有助于增强心肺功能,骑行则能锻炼下肢肌力,且对膝关节压力较小。建议选择平坦安全的场地,避免突然加速或爬坡,注意控制强度。

游泳。秋季气温适宜,游泳可全面锻炼身体,舒缓关节压力,兼具放松与健身效果,尤其适合岭南地区。

问题二:全民健身热潮下,如何有效预防运动损伤?

答:科学运动应遵循以下原则,以提升效果、降低损伤风险。



中山大学附属第一医院副主任医师 孟繁钢

循序渐进。从低强度、短时间开始,逐步增加运动量,避免突然进行高强度锻炼。

充分热身。运动前进行5~10分钟的动态热身,如原地慢跑、关节环绕等,帮助身体适应运动状态。

项目适宜。根据年龄、体能选择合适项目。年轻人可进行跑步、球类等中高强度运动;中老年人宜选择快走、骑行、太极等温和方式。倾听身体信号。运动中如出

现疼痛或不适,应适当休息或调整强度,避免勉强坚持。

常见运动误区包括:平日缺乏运动,突然进行长时间、高强度锻炼;忽视热身与拉伸,直接进入主运动;运动后不及时放松,影响恢复并增加肌肉酸痛。

运动如行车,热身是“预热”,拉伸是“缓停”,唯有循序渐进、量力而行,才能养成长期健康的运动习惯。