

23日迎来秋分节气。秋分，是二十四节气中的第十六个节气。秋分之“分”为“半”之意。秋分之日全球大部昼夜均分，各12小时。秋分后，阳光直射的位置由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长。同时，按农历来讲，“立秋”是秋季的开始，到“霜降”为秋季终止，“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。



随着秋分的到来，天气转凉、温差增大，感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、腹泻等疾病进入高发期，心血管风险也随之增加。如何科学应对秋季健康挑战？22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。



今年秋分“燥湿交织” 呼吸道传染病进入高发期 秋分时节，天气由热转凉，中医认为此时“燥邪当令”，易伤肺津。中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓介绍，今年秋分呈现“燥湿交织”的特点，燥气会让人们感觉口鼻干燥、咽喉不适，湿气又影响人体脾胃功能，导致感冒、咳嗽、过敏

秋分养生正当时 专家支招防病保健康

性鼻炎和腹泻等疾病高发。秋分节气如何养生保健？“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

随着秋分的到来，天气转凉、温差增大，感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、腹泻等疾病进入高发期，心血管风险也随之增加。如何科学应对秋季健康挑战？22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。

性鼻炎和腹泻等疾病高发。秋分节气如何养生保健？“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

心血管疾病预防 应对“温差”是重点 秋分前后，昼夜温差明显，心血管系统面临考验。中国医学科学院阜外医院主任医师马文君说，当环境温度在短时间内发生较大变化时，人体的血管会随之收缩与舒张，不仅会增加心脏负荷，更易引起血压波动。对于已有心血管基础疾病的人群，血压波动会增加心绞痛、心肌梗死等发生风险。

在误区。北京大学人民医院主任药师张海英说，处方药必须凭医师处方方可购买、调配使用，如注射剂、抗生素、降压药、降糖药等，用药不当可能会产生严重的药物不良反应、药物依赖性



性鼻炎和腹泻等疾病高发。秋分节气如何养生保健？“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

专家支招，防护重点在于应对“温差”。可采用“洋葱式穿衣法”，多层薄款、随时增减，尤其注意头、颈、背、足等部位的保暖。平时服用降压药物的患者要注意规律服药，重视清晨血压的测量。一旦发现血压持续升高或波动较大，应及时咨询医生，科学调整用药。运动方面，应选择一天中温度适宜的时段进行户外锻炼，运动前充分热身，运动强度以身体微微发热、不出大汗为宜，避免运动后受风着凉。

非处方药包括治疗感冒、发烧、咳嗽、头痛的常见药物，以及维生素类药物等，使用前均需仔细阅读说明书。根据安全性不同，非处方药可分为甲类非处方药和乙类非处方药，甲类非处方药需在药店药师指导下购买和使用。

头皮上摸到的小疙瘩 到底能不能抠？

大家有没有在头上摸到过一些小疙瘩？有些人还会忍不住抠头皮，抠下来一些黄白色的小颗粒，好奇它到底是什么。北京中医医院皮肤科主任医师周涛为大家解读，并教你营造一个健康的头皮环境。大多数为油脂颗粒太担心 这些从头皮上抠下来的“小疙瘩”，形似或黄或白的米粒，大多来源于油脂的分泌。头皮的生理特征和机能主要取决于头皮表皮以下的毛囊和皮脂腺。与我们面部最容易出油的额头相比，头皮皮脂腺的数量是它的2倍多。头皮皮脂腺会分泌油脂，阻挡病菌，保护毛囊。如果人们饮食不当、熬夜、压力大、洗头方法不正确，会刺激皮脂腺过

度分泌油脂，并在毛囊处堆积形成白色小凸起，即油脂粒。有些人几天不洗头，用手指一划，指甲里可能满是白泥。周涛表示，这种白泥一般是油脂结合物，如角质（头皮屑）、油脂、灰尘、汗液、细菌等。跟大家平时搓澡搓下来的“泥”差不多。这种情况只要定期洗头、改变不良的生活习惯，通常就能缓解。 周涛表示，如果头皮上的疙瘩越来越大，甚至是片状的，同时伴有头皮瘙痒、皮屑等情况，可能预示着头皮出现了健康问题。 1.毛囊炎 初期表现为红色丘疹，触摸时会有疼痛感或痒感。之后可鼓起小脓包，甚至发

生破溃，流出脓液，愈合后留有圆形或椭圆形疤痕，而且皮损部位不再生长毛发。毛囊炎的发生，主要与头皮出汗、头皮卫生状况不佳等导致毛囊被细菌、真菌、病毒或螨虫感染有关。 2.脂溢性皮炎 如果抠下来的是黄白色片状鳞屑，或已经注意头皮清洁还是出现很多白泥，可能是脂溢性皮炎。脂溢性皮炎与马拉色菌的一种真菌，正常情况下油脂、马拉色菌会和谐相处，人也没有头屑的烦恼。 马拉色菌过度繁殖会破坏头皮屏障，使脱落的角质增多（头屑增多），部分死去的角质还会堆积起来，形成片状或块状的鳞屑。 3.银屑病 部分银屑病仅局限于头部，头皮屑非常多，而且皮层很厚，出现边界清楚的、覆盖厚鳞屑的斑块，常超出发际线。 4.头癣 在头癣种类中有一种为白癣，会引起头皮屑增多，同时会伴有脱发，初起为白色鳞屑性局限斑片，稍有痒感，逐渐扩大后，融合成片，界限清楚，好发于头顶。 不管是什么原因，周涛都不建议大家用手抠头皮。如果头皮有炎症，反复搔抓容易继发毛囊炎、瘙痒、出油症状也可能加重；只要诱因持续存在，如马拉色菌繁殖过度、内分泌失衡，颗粒物掉掉还会再长。这些情况需对症处理，需在皮肤科医生指导下合理使用药物，帮助头皮抑菌、抗炎、止痒。

据新华社

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

重庆市长寿区... 重庆市长寿区... 重庆市长寿区...

重庆市长寿区... 重庆市长寿区... 重庆市长寿区...

重庆市长寿区... 重庆市长寿区... 重庆市长寿区...