

换季养生，这些健康误区你中了几个？



家庭医生

换季养生广受关注。专家提示，季节交替时期是呼吸道疾病与骨骼肌肉系统疾病的高发期。一些健康误区要注意科学辨识，防止因混淆症状而造成误判，延误治疗。

误区一：流感就是普通感冒，扛一扛就过去了

中国疾控中心研究员王富珍表示，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，得了流感全身性症状相对较重，尤其是儿童、老年人、慢性病患者，发生重症或其他并发症的风险较高。相关研究证据表明，每年流感流行可导致全球产生300万至500万例重症病例、29万至65万例呼吸道疾病相关死亡病例。

专家强调，接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段，6月龄及以上人群，特别是“一老一小”、慢性病患者等重点人群以及学校、养老机构、福利院等重点场所人员，在流行季前应尽早接种流感疫苗。

记者从中国疾控中心了解到，今年国家对重点人群接种流感疫苗有免费和相关支持性政策。9月起，各地将陆续启动本流行季流感疫苗接种。

误区二：出现瘀青、流鼻血等就是得了白血病

有的人经常流鼻血、身上一碰就瘀青等，会担心自己得了白血病。

北京大学人民医院主任医师张晓辉说，一些人身上有轻度的瘀斑、牙龈轻度出血或鼻腔出血，如果偶尔发生，一般都是局部病变引起的。不是一看到有出血情况就是白血病，不必焦虑和恐慌。“有些年轻人运动磕碰等可能会引起局部瘀斑，老年人在有些疾病状态下，需要长期口服抗凝药物、抗血小板药物等，也易引起瘀斑。”张晓辉说。

专家表示，白血病很少出现单一症状，通常伴随发热甚至高热、骨骼疼痛、严重贫血或感染。多个症状同时出现时就要怀疑是否得了白血病，但白血病发生率非常低，不要因为轻微异常就恐慌。

误区三：肩膀痛就是肩周炎，养养就好

季节交替之际，不少中老年人易出现肩膀痛，普遍存在“肩周炎，养养就好”的想法。首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师姜春岩表示，肩周炎是一个笼统说法，肩膀痛不是仅靠养就能好。

常见的肩膀痛有两种。一是冻结肩，又称“五十肩”，多发于50岁左右人群，核心特点是粘连，活动受限。二是肩袖损伤，以疼痛、无力为主要表现，与老年人肌腱退行性改变以及相应的创伤和外力拉伤有关。

“绝大多数冻结肩和轻症非外力性肩袖损伤可通过保守治疗缓解。”姜春岩说，如果出现以下两种情况，需经专业评估后进行手术治疗。一是急性肩袖损伤，通常是因外伤或遭受较大外力后肩关节突然剧痛、抬胳膊无力，常见夜间疼痛，应尽快就医评估。二是罕见的顽固性冻结肩，如果冻结肩产生疼痛导致功能受限，经过保守治疗仍然迁延不愈超过6个月，可通过微创的关节镜下手术进行治疗。

星报综合



守护夕阳

身体有五大“除燥开关”

进入秋天，秋燥渐显，很多人出现了疲倦、口干、心烦等“秋乏燥热”症状。此时不妨激活身体自带的“除燥开关”，有助缓解秋乏燥热。

百会穴 其位于头顶正中央，两耳尖连线与头部正中线的交点，刺激该穴有升阳举陷、醒脑开窍、安神定志等功效。夏末秋初，经常按摩百会穴，可以缓解疲劳、失眠、头痛等症状。按摩方法为，用中指或食指指腹按压在百会穴上，顺时针轻轻按揉1至2分钟，再逆时针按揉1至2分钟；或用掌心轻轻拍打百会穴，每天进行数次。

内关穴 其位于前臂内侧，腕横纹上约三横指处，两筋之间，刺激内关穴能宁心安神、宽胸理气、和胃止呕，缓解焦虑紧张、燥热难耐。按摩方法为，用一只手的拇指指尖垂直按压另一手臂的内关穴，以产生明显的酸、麻、胀感为宜，持续按压1至2分钟，同时进行深呼吸，注意力集中在呼吸和穴位的感受上，左右手交替；或用拇指指腹按揉穴位，顺时针和逆时针各1至2分钟。

曲池穴 屈肘成直角，肘弯横纹外侧尽头处就是曲池穴。该穴是大肠经的合穴，核心作用是通经活络、清热解表，对于全身性燥热，尤其是头面部的热

症，效果显著。按摩方法为，用拇指指腹用力按压曲池穴，其余四指托住肘关节，持续1至2分钟，然后换对侧；或用手掌拍打对侧曲池穴，力度可稍大，每侧拍打30至50次。

涌泉穴 将脚趾向下卷，足底前部会出现一个“人”字纹路，涌泉穴就在这个“人”字的顶点。刺激涌泉穴能滋阴降火、醒脑开窍，对于口干舌燥、咽喉肿痛、失眠、烦躁、焦虑等有一定作用。睡前洗完脚后，用掌心劳宫穴（握拳时，中指指尖指向处）快速来回摩擦对侧脚的涌泉穴，直至脚底发热甚至微微发烫；或者用空拳、按摩锤有节奏地轻轻拍打涌泉穴，每侧50至100次。

太溪穴 其位于内踝尖与跟腱之间的凹陷处。太溪作为肾经的原穴，可以通过滋阴来“补水”，水足了，火自然就被压制下去，能从根本上解决阴虚火旺导致的虚热。长期熬夜、感觉身体缺水（怎么喝水都干）、午后潮热、手心脚心发热的人群可以经常按摩此穴位。具体方法为，用拇指指腹按揉太溪穴，其余四指握住脚踝，顺时针和逆时针各揉1至2分钟，每天可进行数次，肾经当令时（17时至19时）按摩效果更佳。

据《中国中医药报》

健康饮食能对抗空气污染

空气污染是慢病的重要诱因。细微颗粒物（PM）、氮氧化物（NOX）等进入体内，会持续诱发炎症，加重氧化损伤。近日，发表在国际期刊《营养学进展》上的荟萃分析表明，吃对食物有助对抗空气污染。

该研究由中国医科大学盛京医院团队完成，纳入全球51项大型人群观察研究，覆盖近996万受试者。结果显示，PM每升高5微克/立方米，心血管病风险上升7%，坚持健康饮食的人群患病风险上升4%至5%，饮食质量差的人群上升幅度达11%；NOX每升高5微克/立方米，呼吸道疾病风险上升7%，常吃深海鱼可把风险降至5%，长期吃油炸食品和超加工食品的人群，患病风险暴涨至14%；PM和NOX每升高5微克/立方米，肥胖、糖尿病等代谢病风险分别上升19%和13%，遵循地中海饮食等健康

模式人群风险仅增4%，高糖高盐饮食者风险飙升24%；PM暴露会导致认知衰退风险增加9%，足量摄入绿叶菜、杂粮等富含B族维生素食物的人群患病风险下降5%，缺乏者升高18%。

研究人员分析，全谷物、奶、深海鱼、绿叶菜等天然食材，富含抗氧化物质、不饱和脂肪酸、B族维生素，既能中和自由基，又能抑制炎症因子释放，修复血管、呼吸道、神经细胞损伤。反之，高糖、高油、高盐饮食会加重体内炎症，和空气污染形成叠加伤害，成倍拉高慢病风险。日常可把一半主食换成糙米、燕麦等全谷杂粮，每周吃两次深海鱼，多吃菠菜、西蓝花等深色蔬菜，远离奶茶、咸菜、油炸食品。对于本身有高血压、慢阻肺或糖尿病的人群，这套饮食方案更值得坚持。

据《中老年时报》



医学新知

更年期如何彻底改变大脑？

英国《新科学家》周刊文章指出，更年期对女性大脑的改变远比认知层面的改变更为深刻且持久，这也是女性阿尔茨海默病患病风险更高的主要原因。

中年更年期的脑部变化，深远影响着老年脑部健康，同时也体现出大脑极强的适应与修复能力，这一阶段更是筛查神经疾病、开展早期干预的关键窗口期。更年期多发生于女性50岁左右，核心特征是卵巢激素分泌锐减，引发潮热、失眠、情绪波动等症状，相关变化在围绝经期就会显现。雌激素是大脑运作的关键，支撑脑部近25%的能量生成，围绝经期雌激素的剧烈波动，会让大脑陷入生物能量危机。

相较于绝经前期女性，绝经后期女性负责记忆、视听信息处理的脑区葡萄糖代谢率下降20%，围绝经期女性下降10%。为弥补能量缺口，大脑会消耗脑白质中的脂质储备，导致绝经后期女性脑白质体积缩减约10%。

研究证实，激素替代疗法可恢复雌激素水平，改善女性认知能力、缓解潮热失眠，尽早干预还能降低阿尔茨海默病风险。此外，学界也研发出非激素类试验药物、神经调节干预等新型调理方式。值得庆幸的是，大脑具备强大的自我重塑能力，绝经后部分脑区的灰质损伤可逐步修复，更年期脑部变化并非必然导致长期认知病变。

据参考消息网

收拾房间也是在整理心情

你有没有发现，当桌面杂乱、椅子上堆满衣服时，心里也跟着乱糟糟的？

房间是我们生活的空间，也是情绪的映射。当我们把散落的物品归位，擦掉角落的积灰，扔掉不再需要的东西，房间变得整洁了，心情也清爽起来。这个过程也是一种自我梳理。把杂物一件件放回它们该去的地方，就像把脑子里纷乱的念头一个个理顺。扔掉旧物是放下对过去的执念，物品归位是为当下的生活腾出空间。你会发现，随着房间变得整洁，心里的褶皱也被慢慢抚平了。

据人民日报微信公众号