

# 秋分时节如何养生

秋分后气温逐渐下降，天气逐渐干燥，公众应如何调整饮食以顺应节气变化？如何预防心脑血管疾病的发生？慢阻肺病患者如何做好健康防护？国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

“秋分以后，白天越来越短，黑夜越来越长，暑气渐渐消退，凉爽的天气容易让人食欲大增，有‘贴秋膘’这一说法。‘贴秋膘’要根据时令特点和体质特点来进补，不能盲目进补，也不能过度进补，以适度为宜。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰在发布会上说。

专家表示，中医讲秋天气燥当令，要多食用一些具有滋阴润燥功效的食物，如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等。其中，梨是秋天的应季水果，可以养阴生津、化痰止咳，百合养阴润肺、养心安神，银耳

补气润肺、滋阴生津，将这三者放在一起煮水喝，十分契合秋分的时令特点。

秋分以后，昼夜温差加大，心脑血管疾病的患者开始增多，如何预防心脑血管疾病的发生？

对此，中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明在发布会上表示，要注意保暖，避免长时间暴露在低温寒冷环境中；均衡膳食，提倡少盐、少油、少糖，注重饮食多样化；适当运动，如散步、打太极拳等；保持良好的心态和充足的睡眠，避免情绪波动；如果既往有血糖、血压、血脂异常，要定期监测血压、血脂、血糖等指标，如出现明显波动要及时就医。

脑血管疾病的康复治疗十分重要。吉训明举例说，脑卒中之后的康复治疗应由神经科治疗专业团队进行，普通的理疗团队难以达到有效康复治疗效果。康复治疗尽早开始，

循序渐进，康复目标的制定应遵循个体化、长期性原则，患者出院后回到社区，除了要自我康复外，还应定期找康复师调整康复姿势。同时，还要预防在住院期间长期卧床引起的并发症，后期要注意慢性疾病预防。若患者达不到预期康复效果，应请医生尽早对康复计划进行重新评估。

秋季空气湿度降低，对慢阻肺病患者有何影响？中日友好医院主任医师陈文慧在发布会上表示，慢阻肺病在早期没有明显症状，主要表现为每年秋冬季反复发作的咳嗽、咳痰，容易和其他呼吸系统的症状相混淆，但特别需要注意的是，在咳嗽、咳痰基础上，逐年加重的呼吸困难、气短、胸闷是慢阻肺病的重要表现。

专家表示，慢阻肺病可防可治，最主要的预防措施是严格戒烟。早期筛查、规范诊治和长期健康管理，可以帮助患者改善症

状、延缓疾病进展、提高生活质量。此外，慢阻肺病患者需要长期吸入药物，不能随意增减药物。在严格防护的情况下若还出现明显症状，如咳嗽、咳痰、呼吸症状加重，要及时就医。

秋冬进入流感高发季，接种疫苗是预防传染病的有效措施。中国疾病预防控制中心主任医师余文周在发布会上提示，在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。适龄人群尽量在10月底之前完成接种，若因各种原因没有来得及，后续也要尽早完成接种。（据新华社）



# 茶叶水敷脸火了，真能护肤？

近来护肤界刮起了一股“接地气”的风，用茶叶水敷脸的护肤方法掀起一小波热潮。人们注意到，不少网友发帖分享将茶叶泡开冷藏后或是直接买一瓶冷藏的纯茶，倒在化妆棉上敷脸，能带来护肤效果的经验。有网友直呼，简直是平价版“神仙水”。茶叶水敷脸，你我都来试试吗？皮肤科专家直言，这样的方法效果有限且性价比其实并不高，对于敏感肌而言也存在风险。

“刚知道的时候还觉得蛮离谱的，结果手比脑子先冲动了！”小红书网友“米娜桑”在近日的一篇帖子里分享道，自己是把绿茶茶叶泡在矿泉水里，放冰箱里冷藏一会儿后倒出来浸湿化妆棉，敷在脸上。需要修复的部位可以厚厚地盖上去，慢慢抹。敷完后还可以再喷点水。尝试过后，“米娜桑”还给出了自己的一些小经验，“最好用娃哈哈蒸馏水，修复也可以用芦荟胶，不然老是漏指甲缝里。”

也有网友表示，出门旅游特别是手里没有什么修护产品的时候，从超市买一瓶冰镇纯茶比如东方树叶，就可以实现“茶叶水敷脸”的护肤方法。网友“miamaja”的分享就收到了超过3万个赞，收藏也突破1万。“只要5块钱的晒后急救，看谁不道。”她表示，选择冰镇纯茶时要注意配料表没有糖和其他添加剂，只有水、茶叶、维生素C、碳酸氢钠的纯茶都可以。同样是浸湿化妆棉敷脸3到5分钟，能让晒后泛红的脸很快平静下来，而且茶水也更适合夏天油汪汪的油皮。“不黏不油特别清爽，剩下的再一口气喝完，提神醒脑。”听说可以晒后修复，这样的功效也让网友们跃跃欲试。甚至有网友还表示要专门选择绿茶，不会变质且有美白提亮的效果，更让评论区连连称奇。

茶叶水怎么就和护肤挂上钩？这样的说法真的靠谱，有效果吗？南京市第二医院皮肤科李海主任说，其实“茶叶水敷脸”效果很有限且性价比不高。“虽然茶叶水里的维生素C、抗氧化成分等等本身是对皮肤有效的，但湿敷的形式其实吸收得有限。”李海称，这样的湿敷方法不免有些“复古”，和多年前大家热衷于切西瓜敷脸有些相似。“但是用茶叶水敷脸其时间之久价格也不低，是浪费。”

专家建议，对于某些人来说，特殊时期“急救”其实纯水冷敷就可以。据介绍，本身湿敷、冷敷只适合皮肤的急性炎症，比如晒后又红又肿又过敏，冷敷可以达到收缩血管的效果。同时李海还说，护肤有个“干对干、湿对湿”的基本原则。换言之，对于慢性皮肤干燥、瘙痒的患者，湿敷反而可能会加重病情，水乳保湿才更为合适。

此外，专家提醒，有的茶叶水成分比较复杂，用多了对于敏感性的皮肤而言还存在过敏的风险，需谨慎。（据《扬子晚报》）



# 夜宵怎么吃才更健康

吃夜宵是餐饮业重要的消费场景之一，夜宵怎么吃才更健康？经营者和消费者应该注意哪些事项？

首先，筑牢食品安全底线。夜宵最具代表性的两类食物，一个是凉菜，一个是烧烤，都是食源性的高发品种。

高温高湿，微生物很容易繁殖，尤其是熟肉制品、豆制品风险较高。凉菜最好现吃现做，或者放在冷藏设施中，且要注意避免交叉污染。如果卤肉、豆干、豆腐丝等表面发黏，建议不要食用。

烧烤容易出问题的多是肉类和水产，尤其是生蚝、毛蚶等贝类。它们属于滤食性动物，容易富集水中的致病微生物，比如副溶血性弧菌、诺如病毒等，导致急性胃肠炎。消费者不要贪图鲜甜口感，一定要烤熟烤透再吃。

近几年南方沿海地区的特色“生腌”迅速走红，但生食水产有较大风险。腌制料包括白酒并不能确保杀灭致病微生物，特别是不能用淡水水产做“生腌”，存在寄生虫感染风险。

其次，夜间餐饮消费还应兼顾营养健康。最好是能有规划地安排夜宵。比如晚上约好去吃夜宵，可以考虑在午餐和晚餐时适当吃得清淡一点。吃夜宵时也要适度自控，不要暴饮暴食。

最后，挑选夜宵要提前做好功课，最好先到店里看一看整体环境卫生状况。享受美食的同时也不要忘记杜绝餐饮浪费，如果是多人结伴同行，可以每种美食只买一份进行分享。这样既可以品尝多种风味，还可以避免因口味不习惯造成浪费。

（据《人民日报》）

中医认为，“诸湿肿满，皆属于脾”，湿气引百病。湿气重的表现有：大便不成形、排便黏腻且多便、身体困重、头发油腻、疲倦无力、舌头边缘犹如锯齿一般，遇到阴天下雨，上述症状还会加重。

日常生活中哪些行为会造成湿气重，又该如何祛湿？

缺觉。中医认为，缺觉十分容易伤脾，熬夜后所表现出的乏力、无神、肢体困重通常都是脾虚的典型症状。建议晚上11点前睡觉。如果白天适当进行一些体育运动，会让睡眠质量更高。

口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢，最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的，容易造成肠胃闷胀、发炎。建议日常多食清粥小菜清肠胃，养成清淡饮食的

好习惯。可结合体质调整饮食结构，增加食用山药、冬瓜、薏米等健脾祛湿的食物。

贪寒凉。过食生冷食物会影响肠胃消化吸收功能。在烹调时可加入葱、姜来减弱食物的寒凉性质。

过量喝酒。过量饮酒是加重湿气的因素之一。建议少碰酒精，更不能借酒浇愁。

运动少。运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。建议坚持体

# 祛湿，从日常生活做起

育锻炼，养筋健肾、舒筋活络，增强自身抵抗力，达到强身健体的目的。

久坐。久坐会使人的脑供血不足，导致脑供氧和营养物质减少，加重乏力、失眠、记忆力下降等症状，还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼。建议办公久坐者，多起身运动，促进气血循环，加速体内湿气代谢。

（据《人民日报》）

# 中国公民健康素养——基本知识与技能释义

（2024年版）

## 14. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等病媒生物能直接或间接传播多种疾病，可引起人群感染，导致疾病的传播和流行，造成感染人群发病甚至死亡。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热、寨卡病毒等疾病。保持环境卫生，清除蚊子孳生地。蚊幼虫生活在水中，要清理环境中的各类积水，无法清理的积水可定期投放杀蚊幼剂。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂、驱避剂等防蚊灭蚊用品，防止蚊子叮咬，预防蚊传疾病。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等消化道疾病。搞好环境卫生，管理好垃圾、粪便、污物，清除苍蝇孳生地，可有效控制苍蝇数量。不乱丢垃圾，生活垃圾袋装化，不随地大小便，处理好宠物粪便等，可有效减少苍蝇孳生。安装纱门、纱窗、防蝇门帘等防蝇设施，切断侵入途

径。保管好食物，防止苍蝇叮咬。优先使用苍蝇拍、灭蝇灯、粘蝇纸（带、绳）等物理方法灭蝇。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。搞好环境卫生，减少老鼠的藏身之地；安装防鼠门、防鼠网、封堵孔洞等。同时，保管好食物，减少老鼠对食物的污染。杀灭老鼠可以使用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠工具，还可使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法，防止人畜中毒。

蟑螂可以携带痢疾、伤寒等多种病原菌，其排泄物与尸体中的蛋白可诱发人的过敏性鼻炎和哮喘。蟑螂多生活在温暖、潮湿、食物丰富的环境中，保持室内干燥、清洁，可以减少蟑螂的孳生。要将食物密闭存放，餐具冲洗干净，炉灶保持清洁，及时清理餐厨垃圾。可以使用杀蟑饵剂等药物或粘蟑纸杀灭蟑螂。

## 15. 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。

许多疾病可通过动物传播给人，如炭疽、狂犬病、人感染高致病性禽流感、布鲁氏菌病、棘球蚴病（包虫病）、绦虫病、囊虫病、血吸虫病等。预防动物源性疾病传播，要做到：不与病畜、病禽接触；接触禽畜后要洗手；不加工、不食用病死、死因不明或未经卫生检疫合格的禽畜肉；不食用的或未煮熟、煮透的禽畜肉和水产品；不猎捕、不买卖、不食用野生动物。食用野生动物违反相关法律法规。

任何单位和个人发现禽畜类出现发病急、传播迅速、死亡率高异常情况，应及时向当地农业农村畜牧兽医主管部门或动物疫病预防控制机构报告。（待续）

许多疾病可通过动物传播给人，如炭疽、狂犬病、人感染高致病性禽流感、布鲁氏菌病、棘球蚴病（包虫病）、绦虫病、囊虫病、血吸虫病等。预防动物源性疾病传播，要做到：不与病畜、病禽接触；接触禽畜后要洗手；不加工、不食用病死、死因不明或未经卫生检疫合格的禽畜肉；不食用的或未煮熟、煮透的禽畜肉和水产品；不猎捕、不买卖、不食用野生动物。食用野生动物违反相关法律法规。

任何单位和个人发现禽畜类出现发病急、传播迅速、死亡率高异常情况，应及时向当地农业农村畜牧兽医主管部门或动物疫病预防控制机构报告。（待续）

截至2023年底，我国60岁及以上老年人达到2.97亿。随着人口老龄化程度持续加深，越来越多的老年人重视养老储备。据了解，当前社会上有四类针对老年人的金融消费诈骗现象，有关专家提醒公众注意防范。

## 非法集资诈骗 防范入股分红、充值返现、溢价回购等“陷阱”

根据中国老龄科学研究中心和中信银行联合发布的《老年金融消费者风险防范手册》，非法集资活动涉及内容非常广、表现形式复杂多样，老年人由于缺乏金融知识、对金融权益侵害不敏感、对相关政策不了解等，金融权益容易受到侵害。

中国老龄科学研究中心主任高成运说，随着我国老龄化进程加快，老年金融消费需求在社会总需求中的比重逐步上升，而部分老年人金融知识较为缺乏，同时老年人在数字时代明显的“弱势群体”，因此保护好老年金融消费者权益重在风险防范。

中国社会科学院大学法学院副教授方军说，从目前涉老非法集资案件来看，常用“诱饵”有入股分红、充值返现、预付消费、发展会员、溢价回购、承诺返利、假借慈善、编造项目、高利诱骗、投资理财等。

对此，方军建议，投资理财，应选择正规的金融机构和渠道；但凡涉及“赚钱”“投资”时，应与家人或朋友商量，共同判断，避免造成经济损失；但凡涉及境外投资、虚拟货币投资、区块链投资等要拒绝；但凡遇到“稳赚不赔”“高利”时，不能轻信；根据自己的财务状况设定投资资金上限和支出条件。



# 四类金融消费诈骗如何防范

## 新型诈骗 防范利用交友、养生、书画收藏等名义的骗局

守好养老“钱袋子”，老年人要防范识别通过电话、网络和短信方式实施的电信网络诈骗，特别是利用虚拟现实技术的新骗术，以及谎称“以房养老”、交友、养生、书画收藏等形式的骗局。

中央财经大学管理科学与工程学院投资系教授陈俊华说，不法分子利用虚拟换脸技术和模拟人声技术，可以冒充任何人，老年人很难识别。因此，公众应告知老年亲属，只要涉及金融转账，哪怕是视频聊天，也不能确保真实，务必通过多渠道确认。此外，还应防范两类“陌生人”：一是冒充税务局、公检法等国家机关单位，以老年人涉嫌洗钱、证件有问题、偷税等理由进行恐吓，并出示虚假法律文书；二是假冒各大银行等机构或平台工作人员，以手机银行升级、金融产品升级或到期等为借口，诱骗下载诈骗类应用程序或登录相关诈骗网站。

陈俊华提出防范建议，老年人可下载国家反诈应用程序，主动学习防诈骗知识；不轻信非正规渠道推荐的投资理财，凡是标榜“内幕消息”“稳定高回报”的都是骗局；网上遇到亲友借钱，一定要先确认身份，因为现在的技术手段可以模拟人声和人脸，务必挂掉电话再次致电亲属、朋友来核实；不要通过第三方软件或网站充值现金或投资，这类平台通常是虚假平台，随时“跑路”；不要打开陌生来源的信息；如果认为自己遭遇了电信网络诈骗或发现了身边的电信网络诈骗现象，应及时拨打110报警。

## 委托代办 防范委托书内容和受托人资质风险

在日常生活中，老年人“委托他人办事”的情形较为常见，应注意防范委托书内容和受托人资质风险。

中国老龄科学研究中心老龄战略与政策研究所副所长方晓说，当委托他人或机构代管金钱和财产时，受委托的人就是受托人。若受托人不当行使权利，就容易发生金融权益侵害。老年人应与受托人签订委托书。

方晓建议，由于委托书赋予受托人就委托人的金钱、房产等财产作出决定的法律权利，老年人应选择值得信赖的受托人或机构，并确保对方清楚委托需求。切记要认真考察机构的资质，并把委托事宜告知亲属、朋友等。如果受托人是个人，不能选择有赌博等不良嗜好的人为受托人。委托书中若涉及房产等重要资产，在签署之前务必认真阅读、理性思考，最好要求公证委托书。

## 个人金融信息泄露 防范恶意软件攻击、公共网络等风险

当前老年人越来越多使用社交软件，如微信、抖音等，需提高安全谨慎使用意识。

中国老龄科学研究中心老龄金融研究室主任王海涛说，像公园、商场等公共互联网通常未加密，因此浏览和共享数据不安全，如果老年人连接到这样的网络并发起通信，熟练的黑客可以渗透通信，监视并窃取所需信息。

王海涛建议，老年人应保护好个人身份证号、社保账号、信用卡号、密码和其他个人信息，切勿与陌生人或任何非官方网站共享个人信息。办理业务需复印证件时，一定要写明用途，在含有身份信息区域注明“本复印件仅供××用途，他用无效”和使用日期。免费网络要谨慎接入，确保网络环境安全，尤其是在需要进行网上支付、银行账户登录时，尽可能避免使用陌生网络。

此外，定期核查个人信用记录并举报诈骗行为。如果发现借用本人名义开立账户的行为，则说明可能有诈骗者在试图获取个人信息。可以登录中国人民银行征信中心官网（http://www.pbccrc.org.cn/），在“互联网个人信用信息服务平台”中查询个人征信记录。

（据《北京青年报》）