

“秋膘”别乱贴 “秋燥”要调理 “秋冻”宜适度 秋季养生“大礼包”请查收

10月8日是二十四节气中的“寒露”。中医专家介绍,寒露是深秋的时节,此时寒气渐生,气候偏燥,养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。对此,西安市第九医院中医科主任许海鹭为您送上一份秋季养生“大礼包”。

贴“秋膘”要多吃肉吗

民间有“立秋贴‘秋膘’,一年病不沾”的说法,但“秋膘”贴不贴?怎么贴?这就因人而异了。许海鹭表示,夏季食欲减退明显、进食量下降较多或体重减轻较快的人,可适当贴“秋膘”。那么贴“秋膘”要多吃肉吗?其实秋季不一定要靠吃肉滋补,均衡饮食才是良方。“建议大家日常饮食避免高糖高油,先清后补。肉类可选瘦猪肉、瘦牛肉、去皮鸡肉,多吃鱼虾、蛋类和时令的瓜果蔬菜。”

缓解“秋燥”要多喝白开水吗

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养



寒露话养生

新华社发 王鹏作

生理论,秋季应注意预防“秋燥”。因此秋季饮食的总原则是减辛增酸,尽量少食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物,适当多吃山楂、橘子、柿子、石榴等酸味食物。可常吃芝麻、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津、滋阴润燥。

那么缓解“秋燥”要多喝白开水吗?许海鹭表示,“秋燥”的气候特点是空气中缺少水分,当人体缺水时,喝白开水可以在一

定程度上缓解口干。但要注意正确的喝水方法:喝温不喝凉,喝淡不喝浓,慢慢不快点,早喝不晚喝。“也就是少量频饮、喝温白开水,不要等到口渴了才喝水,更不能以冰镇饮料、西瓜等生冷寒凉食物代替喝水。”

要缓解“秋燥”带来的不适,首先要润肺养阴,还要注重养护脾胃。顺应四时之气,应多吃白色食物,例如:银耳、莲藕、秋梨、山药、莲子、百合等。同时,可以通过按摩、摩喉、吐纳等方法改善鼻咽部的干燥不适症状,增强呼吸

所有人都适合“秋冻”吗

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。每天

早睡1小时既可有效缓解秋乏,也可对对抗秋季气温变化导致的疾病。但许海鹭提醒,秋季还是应根据气温变化及时适量增减衣物,不可盲目追求“秋冻”,尤其要做好腹部和脚部的保暖。需要注意的是,“秋冻”并不适合所有人,一般老人和小孩抵抗力较差,有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的人群,体质偏弱者,有胃肠道疾病以及骨关节炎疾病的人群均不宜秋冻。进入寒露节气后,则不再适合“秋冻”,而是应该注重保暖。

此外,中医认为,情绪与人体健康密切相关,应调节情绪,保持心情舒畅,避免过度忧虑、悲伤等负面情绪的刺激。如果感觉“悲秋”郁闷,可以通过穴位按摩(如神门穴、百会穴、内关穴等)、中药茶饮(如玫瑰花、百合花、合欢花等)以及五音疗法调理改善。当然,这些都建议在中医指导下进行。

秋季也是人体精气收敛内养的阶段,所以运动也要顺应这一原则,应选择轻松平缓、运动量不大的项目,如爬山、游泳、快走、打太极拳、瑜伽等。许海鹭尤其推荐八段锦,它不仅能有效激活全身经络和肌肉群,促进血液循环,提高免疫功能,还有助于交感神经系统紧张性下降,缓解焦虑、抑郁等负面情绪。秋季运动应循序渐进,以周身微热尚未出汗为佳。 □李琳



高血压防治

新华社发 徐俊作

10月8日是第27个全国高血压日,今年的主题是“健康体重,理想血压”。西安市红十字会心血管病诊疗中心主任程功介绍,超重、肥胖可导致血压升高,每减轻10公斤体重,血压能减少4-20毫米汞柱。

有数据显示,我国大约有2.45亿高血压病患者,且发病率呈继续上升趋势。程功提醒,预防高血压,要从健康生活做起,减少食盐摄入,控制好体重,为高血压的进展踩住“刹车”。

减少对身体的影响早诊早治是关键

高血压是一种全身性疾病。持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤,如不及时加以治疗,还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

“减少高血压对身体的影响,早诊早治是关键。”程功表示,高血压往往起病隐匿,一些患者虽然血压升高但身体没有不适感,等到出现症状时已经比较严重,因此不可等有了症状再就诊。有糖尿病、肾脏病等基础疾病和动脉粥样硬化等心血管疾病的人群,有高血压家族史、超重或肥胖的人群,以及50岁以上人群,均应半年或一年测量一次血压。

我国成年人高血压的诊断标准为:在未服药的情况下,三次非同日血压监测,血压收缩压大于等于140毫米汞柱和/或舒张压大于等于90毫米汞柱。如果是二级以上高血压,也就是血压收缩压大于等于160毫米汞柱和/或舒张压大于等于100毫米汞柱,就需要药物治疗。一级高血压则建议先从饮食和行为方面干预。

程功明确表示,超重和肥胖可导致血压升高。一方面,超重、肥胖人群的胰岛素等激素调节异常,促进高血压发生、发展。过多的内脏脂肪也会压迫肾脏,不利于血压控制。另一方面,这类人群更加容易发生睡眠呼吸暂停,增加夜间高血压发病风险。

预防高血压从健康生活做起

程功提醒,预防高血压要从健康生活做起。健康的生活方式主要是“三减”:减盐、减油、减重。盐摄入过多会增加高血压发病风险,应长期坚持控制盐的摄入量,建议用低钠盐替代部分普通食盐。

摄入过多脂肪,特别是饱和脂肪和反式脂肪,会增加血胆固醇水平,导致动脉硬化并增加高血压发病风险。日常饮食应限制饱和脂肪摄入量,同时保证优质蛋白质摄入,增加全谷物和粗杂粮及膳食纤维摄入量。

超重和肥胖可导致血压升高,增加高血压发病风险,中心型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者合理控制体重,18岁及以上成年人体重指数应为18.5-23.9,体重指数(BMI)又称身体质量指数,是体重(公斤)除以身高(米)的平方。同时,应合理控制腰围,男性<85厘米,女性<80厘米。

“坚持健康饮食有助于高血压等心脑血管疾病的控制。”程功说,高血压患者应坚持植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式,做到食物多样、三大营养素供能比例适当、盐不超量。

坚持有规律的运动、保持充足身体活动、减少久坐时间也是控制高血压的重要措施。吸烟、饮酒可增加心脑血管疾病发病风险,建议吸烟者及早戒烟,高血压等心脑血管疾病患者不饮酒。

另外,长期精神紧张或焦虑、抑郁状态等可增加高血压的发病风险,应保持积极乐观的心态,避免负面情绪影响,必要时积极寻求支持和接受心理干预。

高血压药物不可自行停药或减量

临床工作中,程功经常遇到一些患者认为降压药有副作用,不能长期服用。其实,降压药物的副作用因人而异,且大多数副作用是轻微且可耐受的。在医生的指导下选择合适的降压药物,并坚持长期服用,是控制血压、预防并发症的关键。

很多患者在服药后血压下降,就自行停药,认为自己的高血压治愈了。采访时,程功强调,血压恢复正常是药物的作用,高血压很难治愈。降压药物需要长期服用以维持血压稳定,在血压得到有效控制且稳定一段时间后,可以在医生的指导下调整药量,但切勿不可自行停药或减量。“虽然高血压是不能治愈的疾病,但也并不可怕。”程功表示,做到定期监测、按时服药、控制饮食、适当运动、定期筛查,高血压患者也能保持平稳血压。 □马相

做好「三减」让血压不再「居高不下」

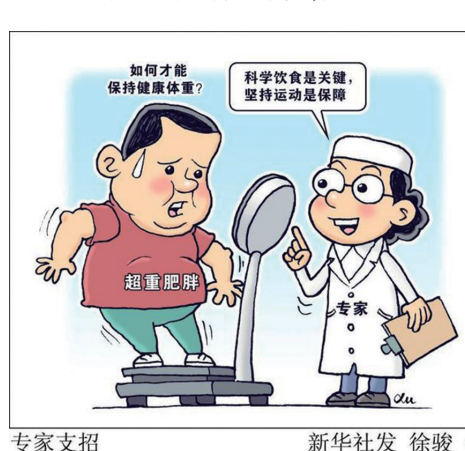
超重和肥胖可导致血压升高

近年来,全球范围内的超重和肥胖问题日益严重,成为威胁公众健康的主要挑战之一。肥胖不仅影响生活质量,更是糖尿病、心血管疾病和代谢综合征等慢性疾病的重要诱因。随着肥胖人群不断增加,如何科学有效地减重成为亟待解决的问题。近日,笔者采访了西安交通大学第一附属医院内分泌科主任医师施秉银。

如何科学有效减重

施秉银介绍,肥胖的成因复杂,既有遗传因素,也与不良的生活方式密切相关。因此,在减重过程中,选择适合个体情况的干预方式至关重要。生活方式干预。对于大多数超重和轻度肥胖的人群来说,生活方式的调整是首选。饮食控制和运动干预是最基础的手段。减少高热量、高糖分食物的摄入,增加蔬菜、水果和优质蛋白质的比例,配合规律运动,可以有效控制体重。研究表明,限时进食不仅有助于体重管理,还能改善代谢健康。

药物减重。对于身体质量指数(BMI)超过30,且合并有高血压、糖尿病等代谢综合征的中重度肥胖患者,经过生活方式干预不能达到理想减重效果者,药物治疗可以作为辅助手段,但需严格遵循医学指导。当前,市场上用于减肥的药物种类繁多,其



专家支招

新华社发 徐俊作

中一些药物如GLP-1受体激动剂(例如司美格鲁肽)本身主要用于糖尿病治疗,但也有一定的减重效果。必须强调的是,药物使用应根据患者具体情况决定,避免盲目跟风或滥用。近期,一些非糖尿病患者盲目使用降糖药物减肥,可能会引发低血糖等严重副作用。

减重手术。对于BMI超过40,或BMI在35以上且伴有严重健康问题的患者,减重手术是治疗手段之一。然而,手术并非所有人都适用,且伴随一定风险,患者术后仍需坚持健康生活方式,以维持效果。因此,减重手术仅在其他方法无法取得效果时考虑。药物减重和减重手术各有适用人群和效果。无论选择哪种方式,都应在医生指导下,根据个人健康状况和治疗需求科学评估,制定个性化的治疗方案。

此外,针灸、按摩等中医方法和很多中药单药、组方也有一定减重效果,可根据患者情况合理应用。施秉银总结了5个科学减重的小提示——

控制饮食。减少高糖、高脂食物摄入,增加纤维、优质蛋白质和健康脂肪的摄入,有助于控制体重。

限时进食。设定固定的进食时间窗口,如每日8小时内完成所有进食,有助于改善代谢健康。

坚持运动。每周进行150分钟以上的中等强度运动,如快走、游泳或骑车,配合适当的力量训练,增加基础代谢率。

定期监测。记录体重、腰围等指标,及时调整饮食和运动方案,保持长期的健康管理。

保持心理健康。减重过程中,避免压力过大或情绪化进食,保持积极心态,有助于长期坚持。 □张丹华

压力大、精神高度紧张 怎样避免患上惊恐症

近日,热播电视剧《凡人歌》中男主角那隽因患上“惊恐症”而失去工作的情节引起了很多人的关注。剧中那隽是一名年薪百万的软件工程师,虽挣得高薪,却要时常加班熬夜,还担心失去岗位患得患失,最终导致精神高度紧张而患上“惊恐症”。当看到他一听到手机铃声都会蹲下身、惊恐不已时,许多观众都能感受到高频工作和职场压力给人精神上带来的巨大伤害。那么,在竞争激烈的职场环境中,人们该如何避免因精神紧张而患上惊恐症呢?一旦因心理压力过大患上惊恐症,又该如何治疗呢?

惊恐症属焦虑障碍,发作时通常在几分钟内达到高峰

“惊恐症,又称为惊恐障碍,是一种以反复出现的惊恐发作为主要特征的焦虑障碍。”西安交通大学第一附属医院精神心理卫生科副主任陈云春介绍,临床上,惊恐症是一类常见的精神疾病,当患者惊恐发作时,“是一种突然出现的强烈的恐惧、不适或痛苦的感受,通常在几分钟内达到高峰,一般持续几分钟后即可自行缓解。尽管发病时并不危险,也不会导致心脏病发作或其他严重的健康问题,但该病如多次反复发作,将严重影响患者的生活质量。”

陈云春表示,患者惊恐症发作,会表现出多种多样的生理和心理方面的症状,如心跳加速、呼吸困难、出汗、颤抖以及头晕、恶心等生理症状,整个过程中,患者会感觉心脏仿佛要跳出胸膛一般,胸闷、气短,似乎无法吸入足够的空气,而心率可达到每分钟100次以上;同时,患者还会全身大量出汗,甚至湿透衣物,身体尤其是双手,会不由自主地颤抖,并且出现头晕、恶心、呕吐、腹痛等症状,“除了生理症状反应,惊恐发作时还会出现无法解释的、极度的恐惧或者觉得自己即将死去的濒死感和失控感等心理症状。”

直面应对,积极治疗,患者都可以恢复正常生活

惊恐症的病因较为复杂,通常认为由多种因素共同作用引起。首先是遗传因素。研究表明,惊恐症具有一定的遗传倾向。如果家族中有惊恐症患者,个体患惊恐症的风险可能会增加;其次是生物因



素,如大脑中的血清素、去甲肾上腺素等神经递质失衡可能与惊恐症发生有关,某些大脑区域的结构或功能异常,像杏仁核、海马体等,也可能是引发惊恐症的因素;长期压力和焦虑造成的心理因素,以及具有如神经质、完美主义、过度敏感等某些性格特点,会令个体更易患上惊恐症。而创伤性事件和长期的睡眠不足、过度饮酒、滥用药物等不良生活习惯,也可能增加惊恐症的患病几率。

陈云春指出,惊恐症早期症状并不明显,很容易被患者忽略,加之现代人生活压力较大,多少都会有焦虑情绪,大多会将其归之于心理紧张而延误了治疗。因此,早发现、早治疗非常重要,当有上述表现时,应及时寻求专业医生的帮助。

目前针对惊恐症的治疗,临床上主要包括心理和药物治疗两方面。其中药物治疗包括服用抗抑郁药、抗焦虑药等,心理治疗则通常采用认知行为疗法、心理动力疗法,帮助患者识别和改变导致焦虑的思维模式,逐渐面对和克服恐惧的情境。

“除专业治疗外,患者还可以通过自我管理来控制惊恐症状。”陈云春强调,首先要养成健康的生活方式,规律作息、适度运动、健康饮食,避免过度饮酒和摄入咖啡因,保证充足的睡眠,其次可运用深呼吸、冥想等放松技巧来帮助缓解身体的紧张感,“惊恐症并非器质性疾病,对人的生命没有直接威胁,因此不应对此有任何心理负担,只要直面应对、积极治疗,患者都是可以恢复正常生活的。” □吴洁

努力做坚守技能报国初心的践行者

国庆节前夕,习近平总书记给中国一重产业工人代表回信,亲切勉励并殷切希望广大职工坚守技能报国初心,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出更大贡献。习近平总书记的这一重要指示,也是对全国广大职工发出的号召和要求,为我们产业工人指明了奋进方向,我们要深刻领会、积极行动,努力做坚守技能报国初心的践行者。

技能报国是我们作为新中国职工的一大幸事!古往今来,并不是所有具有一技之能的人都会有发挥和展示一技之长的舞台。在人类历史长河中,那些拥有“屠龙”之技,却空有一身本事,而对月浩叹、徒唤奈何,一生无有所成者,比比皆是。就如旧中国,列强肆行、山河破碎、战乱频仍、民不聊生,当偌大的华北竟放不下一张平静的书桌之际,能否生存下去都是问题,又何谈技能报国?只有在伟大的中国共产党领导下的新中国,特别是当今已经成为世界第二大经济体和世界第一制造业大国的新时代中国,百业兴旺,新质生产力异军突起,为广大职工提供了技能报国、一展身手,追求和实现梦想的广阔舞台。作为新时代的一名制造业产业青年工人,生逢其时,何其有

幸!这怎能不让人深感万分庆幸、欣喜和振奋,怎能不努力做坚守技能报国初心的践行者,又岂可辜负这伟大时代?

努力做坚守技能报国初心的践行者,必须坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引。习近平新时代中国特色社会主义思想是以中国式现代化全面推进强国建设,实现中华民族伟大复兴的根本指南,也是广大职工技能报国、发展成才的行动遵循。作为新时代的一名制造业产业青年工人,要坚持自觉深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想的立场观点和本质要求,充分认识个人的幸福、发展、前途命运是与国家和中华民族实现伟大复兴的整体利益紧密相连、密不可分,深刻理解以中国式现代化全面推进社会主义强国建设,实现中华民族伟大复兴,是每一个中华儿女和每一个普通劳动者不断提高更多获得感、幸福感的根本所在,是全国各族人民根本利益和共同愿望。要始终胸怀强国之志,自觉做中国特色社会主义的坚定信仰者,坚定不移听党话、矢志不渝跟党走,努力把自己的人生理想、家庭幸福融入国家富强、民族复兴伟业这一大局之中,坚持以技能报国,为推进实现党和国家确定的

新时代宏伟奋斗目标贡献力量。

努力做坚守技能报国初心的践行者,必须坚持弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神。爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献的劳模精神;崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动的劳动精神;执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越的工匠精神,是以优秀劳动模范、劳动群众、工匠群体为突出代表的工人阶级和广大劳动群众在从事专业生产劳动实践中锤炼形成的宝贵品格、精神风貌和时代精神的生动体现,是鼓舞全党全国各族人民风雨无阻、勇敢前进的强大精神动力。践行坚守技能报国初心,必须努力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,是发展新质生产力,推动高质量发展,以中国式现代化全面推进社会主义强国建设,实现中华民族伟大复兴的内在要求。作为新时代的一名制造业产业青年工人,要自觉坚持辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动,努力把劳模精神、劳动精神、工匠精神融入于自己工作的每一个环节中,把技能报国化作推进强国建设一项项建功立业的具体实践行动。

努力做坚守技能报国初心的践行者,必须立足岗位和本职,坚持不断学习新知识、掌握

新技能、提升新能力,为企业发展进步作贡献,为推进强国建设添力。西安煤矿机械有限公司是我国集采煤机、快速掘进装备、矿井提升专用设备等产品研发、设计、制造、营销、服务为一体的具有一定影响力的大型国有高新技术企业。我入职这一光荣的集体以来,在公司党政工团组织各方面的关心、培养、支持、帮助下,十七年中,通过成人自学考试取得了大专和本科文凭,在具体从事的数控铣床加工操作方面,先后钻研提出了螺旋耳朵飞面法、一种铣刀夹持工装、一种加工导向滑靴坡口的加工方法等20余项操作技术革新、小发明、小创造,逐渐成长为一名青年技术骨干,先后被团中央授予“全国青年岗位能手标兵”,被陕西省授予“首席技师”“杰出青年岗位能手”,被西安市授予“劳动模范”“西安工匠”等荣誉称号,还有幸参与并破解了诸多技术难题,填补了国内乃至世界特厚煤层10米一次性采全高的空白,标志着中国煤机装备实现了从进口替代到全球跨越的重大里程碑——已正式投入使用的世界首台10米超大采高智能化采煤机的截割部摇臂壳体的部分加工工序工作。回顾自己二十七年的奋斗历程,我深深感到,国

运兴,企业兴,每一个人技能报国才会脚下有路,梦想才会实现。

天高任鸟飞,海阔凭鱼跃。我国是世界第一制造业大国,制造业是立国之本、强国之基。当今时代,时时涌现的新材料、新技术、新产业正引领制造业加速向产业自动化、智能化、数字化转型,高质量发展要求技能不断迭代升级。作为新时代的一名制造业产业青年工人,必须牢记习近平总书记的要求,坚守技能报国初心,一如既往地以劳模精神、劳动精神、工匠精神为引领,积极主动适应产业变革对技能创新和技能素养提出的新要求,始终保持学习热情和动力,坚持立足岗位,锤炼技能报国本领,不断努力钻研和攀登技能技术高峰,在自己所从事的数控铣床加工业务知识和操作技术上,百尺竿头,更进一步,追求卓越、勇于创新、敢于担当,为企业提升核心竞争力、为推进以中国式现代化强国建设,实现中华民族伟大复兴作出新的贡献。

(西安煤矿机械有限公司 粟文岳)

