

秋季养生防病指南

进入金秋十月，天气日渐转凉，昼夜温差大。如何科学养生防病？记者进行了采访。

关节养护保暖有度

随着天气转凉，一些关节炎患者晨起时会感觉关节更僵、更痛。中国中医科学院广安门医院风湿病科主任医师焦娟说，这与气温下降、夜间活动减少后关节和周围肌肉僵硬有关。

焦娟建议，膝、手、腰背等容易不适的部位要注意保暖。晨起手指僵硬时，可先缓慢握拳、松拳，每次握拳持续1秒至3秒后松开，重复10次至20次；腰背、膝关节僵硬时，可先在床上做轻缓的屈伸和左右摆动，等身体逐渐活动开后再下床。局部不适

时，可通过温水浸泡等方式帮助放松。

在用药方面，焦娟提示，膏药应按照说明书或医嘱使用，贴敷后如果出现明显灼热、瘙痒、红肿甚至水疱，应及时取下。止痛药每次只能吃1种。如果关节突然出现明显红、肿、热、痛，活动明显受限，或伴有发热等情况，要及时就医。

牙龈出血不要只想着“降火”

秋季空气湿度明显下降，气候变得干燥，一些人刷牙时牙龈易出血。北京大学口腔医院副院长蔡志刚表示，牙龈出血不要只想着“降火”。刷牙时经常出血，常见原因是牙龈斑长期堆积，引起牙龈炎症。这个时候不能因为怕出血就不刷牙，否则牙齿

斑越积越多，炎症反而可能加重。

蔡志刚建议，日常要坚持早晚刷牙，并使用牙线、牙缝刷等清洁牙缝。如果已经形成牙结石，仅靠刷牙、漱口水或者所谓“降火”并不能去除，需要到医院进行专业检查和清洁。

专家表示，牙周问题可以发生在不同年龄阶段。老年人出现牙龈出血、牙齿松动时，不要认为“治了也没用”。坚持做好口腔清洁，定期进行口腔检查，出现持续出血、牙龈退缩或牙齿松动及时就医，有助于尽可能保留天然牙，更好地保障咀嚼功能、营养摄入和生活质量。

做好传染病健康防护

“手足口病、诺如病毒感染都可能

再次发生，既往感染并不意味着以后不会得得。”中国疾控中心研究员彭质斌提示，外出、聚会时要注意做好个人卫生、饮食卫生和个人防护。

彭质斌建议，饭前便后、外出归来要用肥皂或洗手液配合流动水认真洗手，揉搓不少于20秒。诸如病毒对酒精不敏感，不能用常用的免洗消毒液完全代替洗手。外出期间不喝生水，不吃生冷、不洁食物，海鲜、贝类等要煮熟煮透。

专家建议，酒店、民宿等室内场所要注意通风，老年人、儿童和慢性病患者尽早完成流感疫苗接种，以降低感染后发生重症的风险。此外，旅行期间要留意自己和家人的健康状况，出现发热、皮疹、呕吐、腹泻等症状应及时就医。

据新华社

健康 资讯

全市院前急救人才队伍培训班举办

为持续加强全市院前急救人才队伍建设、筑牢群众生命安全第一道防线，9月23日、24日，市120急救指挥中心举办2026年全市院前急救人才队伍专题培训班。全市各急救站院前急救医护人员、120调度员等百余名一线业务骨干参加培训。

本次培训邀请省、市院前急救领域专家授课。课程内容紧贴一线实战需求，涵盖孕产妇、儿童急危重症早期识别与救治，急性胸痛患者早期快速甄别，突发事件紧急医学救援，团

队高级生命支持等理论知识，并设置气道管理、单人心肺复苏等实操训练。同时，专家围绕院前创伤急救团队协作救治评估处置、依法执业等开展专题教学，切实提升了参训人员应急处置水平和规范化执业能力。

此次培训贴合院前急救工作实际，指导性强，有助于解决一线急救痛点难点、进一步加强院前急救队伍建设、提升急救处置综合能力，为全市院前急救事业高质量发展提供了有力支撑。

黄珊珊

市中医院 开展中医经典集中理论培训

为夯实中医经典理论功底，提升中医助理全科医师规范化培训学员、中医全科转岗医师、青苗人才及医院医务人员中医辨证思维和临床实践能力，经前期积极筹备，9月29日下午，市中医院开展“仲景课堂——中医经典集中理论培训”。在该院培训的规培学员、中医全科转岗医师、青苗人才及该院医务人员等120余人参加。

本次培训特邀该院脑病科二病区主任、河南省第四期仲景国医门人付菊花授课。付菊花以《读经典、做临

床，从中医临床现状谈怎样学好中医》为题，结合当前中医临床现状，围绕如何学好中医、如何运用经典指导临床等内容进行讲解，通过典型案例分析，深入浅出地阐述了中医辨证思维，并结合自身从医经历分享了中医四大经典的学术源流与核心思想，重点阐释了《伤寒杂病论》，帮助大家进一步提升中医临床实践能力。

王红红

市三院（市妇幼保健院） 多科联动成功抢救急性心梗患者

近日，一名眼科住院患者突发心前区不适。市三院（市妇幼保健院）胸痛中心立即启动绿色通道，为患者快速完成心电图检查，并结合临床症状确诊为急性心肌梗死。

由于患者随时可能发生恶性心律失常、心跳骤停，值班医生立即展开急救，眼科、心内科、重症监护室等迅速联动响应。胸痛中心PCI救

作、紧密衔接，高效完成术前各项准备，第一时间将患者送入导管室。

急诊PCI手术顺利实施，成功开通患者闭塞的冠状动脉，完成心肌运重建，使患者转危为安。术后，患者不适症状明显缓解，生命体征平稳，目前已转入病房接受后续治疗。

此次抢救充分体现了该院胸痛中心高效的应急处置水平，展现了多学科协同急救的实战能力。

刘 云

图片 新闻



2026年9月28日是第20个世界狂犬病日。当日，郾城区中医院狂犬病预防处置门诊组织医护人员走进广场社区，开展狂犬病防控主题宣传科普活动，把防控知识与便民服务送到群众身边。

王婉茹 摄

健康 课堂

每天刷手机超2.5小时更易抑郁

今年8月，一项由美国辛辛那提大学与西北大学研究人员合作完成的研究发现，社交媒体使用时间与参与者自我报告的抑郁呈正向关联。11年间，自报抑郁比例由约15%上升为约22%。每日使用时间超过150分钟，刷得越久，抑郁风险就越高。

研究人员提示，公众应将每日社交媒体使用控制在2.5小时以内，别让过度的“网上冲浪”挤占睡眠、线下交往和真实生活。以下3个时刻最该控制刷手机：

1.起床时。大脑还没被完全唤醒时就浏览大量信息，导致其无法有效应对，身体就需要释放更多应激激素为大脑供能，人就会产生紧张感。建议醒来后听听轻音乐、安静享受早餐、冥想片刻，给身体一个过渡期。

2.吃饭时。研究发现，边看手机边吃饭，会不知不觉增大饭量，导致肥

胖。除此之外，还会影响食物的正常消化吸收，干扰消化系统。

3.睡觉前。研究发现，视网膜的内生感光视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激，就会让身体持续兴奋超过1小时，造成生物钟紊乱。睡前玩手机容易造成失眠，继而影响次日的工作学习效率。

要想减少虚拟网络社交带来的负面影响，不如学几个技巧：在每天固定的几个时间段刷手机；检查屏幕使用时间，了解自己使用手机的频率以及哪些应用程序占用了大部分时间，进而有针对性控制；在家里规定一个不使用电子产品的区域，比如厨房或卧室；设置夜间勿扰模式，不把手机放在床边；和亲朋好友加强现实联系，面对面地沟通、交流。多发展兴趣爱好，扩大社交圈，积极参加社会活动。

据“学习强国”学习平台

漯河市专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）心血管内科二病区

以精湛医术守护患者“心”健康

■见习记者 陈金旭

漯河市专二附院（漯河市立医院、漯河市骨科医院）心血管内科多年来深耕心血管疾病诊疗领域，持续提高技术水平、改善服务品质，赢得了患者的信赖和好评。

心血管内科二病区是心血管内科的重要组成部分。在科主任董艳彩的带领下，该病区全体医护人员在心血管急危重症救治及冠脉介入领域积累了丰富的临床经验。该团队始终坚持规范诊疗、精益求精的理念，积极跟踪学习国内外心血管领域最新指南和诊疗标准，确保诊疗技术与时俱进、有据可依。

目前，该病区主要收治冠心病、急性心肌梗死、心力衰竭、心律失常、心脏瓣膜病等心血管常见病、多发病及急危重症患者。常规开展冠脉支架置入术、冠状动脉药物球囊扩张术、冠状动脉旋切

旋磨术、主动脉内球囊反搏植入术、永久性心脏起搏器植入术、房间隔缺损封堵术等。其中，经远端桡动脉穿刺行冠脉造影及冠脉介入治疗是该病区的特色技术。与传统桡动脉穿刺相比，远端桡动脉穿刺具有穿刺部位皮肤并发症发生率更低、血肿及出血风险更低、对患者术后腕部及手部活动影响更小等显著优势，可有效减轻患者痛苦。

曾有一位百岁老人心痛反复发作，生活质量受到严重影响。在充分评估病情并与家属沟通后，该病区团队为老人实施冠脉造影，发现其冠状动脉近端狭窄达99%，随即精准植入支架。术后，老人恢复良好，心绞痛症状明显缓解。这一病例充分体现了该病区团队在高龄、高危患者介入治疗方面的综合实力与责任担当。

目前，该院积极推进心衰中心

建设，致力于构建心力衰竭规范化、全流程管理体系。作为心衰中心建设的重要参与力量，心血管内科二病区将管理链条从院内延伸至院外，尤其重视心力衰竭等慢性心血管疾病患者的长期随访与健康指导。为此，该病区在患者出院后1个月即安排随访，全面评估其心功能恢复、用药依从性及生活方式改善情况，并根据评估结果及时调整用药方案。此后他们定期开展随访复查，形成连续、规范的全程管理闭环，推动诊疗模式从重治疗向防治

并重、从院内治疗向全程管理转变。

为了让优质医疗资源惠及百姓，心血管内科二病区积极对接国家级、省级优质医疗资源，柔性引进国内知名心脏介入诊疗专家定期来院查房、手术，为患者提供家门口的高水平诊疗服务，切实减轻患者就医负担。

漯河市专二附院心血管内科二病区将继续以精湛的医术、温暖的服务守护每一名患者的“心”健康，为漯河及周边地区百姓的健康保驾护航。



这些流感疫苗传言不可信

近期，我国逐步进入流感流行季，也迎来了流感疫苗接种的关键窗口期。与此同时，网络上与流感疫苗相关的传言也在广泛传播。专家对以下4个讨论度较高的传言逐一分析，助公众科学认识流感疫苗。

鼻喷疫苗比注射疫苗好？

天津大学泰达医院感染疾病科主任医师纪明锁介绍，鼻喷流感疫苗属于减毒活疫苗，通过鼻腔喷雾接种，适用于3岁到17岁人群。接种疫苗后3天，即可在病毒入侵的“第一道关口”形成局部免疫屏障。它不需要注射，对于极度恐惧打针的孩子来说，是一个可选项。

从免疫机制上看，鼻喷疫苗能同时激发黏膜免疫、细胞免疫和体液免疫，但并非加强版流感疫苗。“截至目前，没有证据表明鼻喷疫苗全面优于注射疫苗。”纪明锁说。

更重要的是，鼻喷疫苗的禁忌证相对较多。纪明锁提醒，免疫功能低下者、孕妇以及正在服用阿司匹林或水杨酸类药物的人群不适合接种，2岁至4岁患有哮喘的儿童也要谨慎接种。

注射类流感疫苗都是灭活疫苗（包括裂解疫苗和亚单位疫苗），不含活病毒，安全性更高，6月龄以上适宜人群都可接种，包括婴幼儿、孕妇和

慢性病患者，是大多数人的稳妥选择。

得过流感就不用再打疫苗了？

杭州师范大学基础医学院教授郭瑞庭介绍，流感病毒“家族”庞大，同一流感流行季中，可能有两种及以上的不同病毒型别或亚型共同或交替流行，不同亚型之间缺乏有效的交叉保护。此外，自然感染获得的免疫力不仅覆盖面窄，持续时间也有限。换言之，感染过甲型H1N1病毒并不意味着对甲型H3N2病毒也有免疫力。

流感疫苗则覆盖了当季主要流行的多种毒株，能提供更全面的保护。郭瑞庭解释，流感疫苗覆盖的毒株并非随意选定，而是世界卫生组织基于全球流感监测网络的数据，每年针对南北半球分别推荐的疫苗组分。

郭瑞庭建议，近期确诊过流感，只要不在发热或急性发病期，痊愈后仍建议接种当季疫苗，尤其是老人、小孩和体弱多病人群有必要接种，以降低再次感染其他型别病毒以及发生并发症和重症的风险。

高价亚单位疫苗防护力更强？

“亚单位疫苗和裂解疫苗都属于灭活疫苗，区别在于纯化程度。”郭瑞庭解释，裂解疫苗是把病毒“拆开”，保留表面抗原和部分内部蛋白；亚单位疫苗则在裂解疫苗的基础上进一步纯化，只保留血凝素和神经氨酸酶这两种关键抗原蛋白，去除了更多病毒内部成分。

纯化程度更高，理论上不良反应可能更少。

郭瑞庭介绍，部分研究确实发现，接种亚单位疫苗的局部或全身不良反应率略低于裂解疫苗。“不过，总体来看，这两类疫苗的安全性都很好，差异并不大。在保护效力方面，二者也无明显区别。”他说。

郭瑞庭表示，疫苗售价反映的是疫苗生产工艺和运输储存成本，不是保护效力。大家在选择疫苗时，应结合接种者的年龄、健康状况和医生建议综合判断，而非简单以价格高低论优劣。

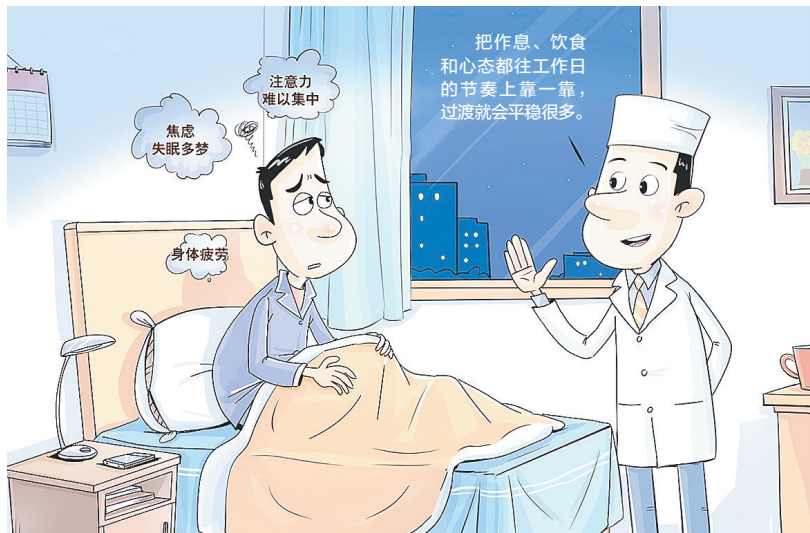
三价疫苗不如四价疫苗？

今年流感疫苗接种有一个重要变化：2026到2027年度我国上市的流感疫苗均为三价疫苗，不再供应四价疫苗。社交平台上，“三价不如四价”“少一价就少一层保护”的说法随之流传。

纪明锁介绍，四价疫苗比三价疫苗多覆盖一个乙型Yamagata系毒株。但自2020年3月以来，全球流感监测网络中未检出自然流行的乙型Yamagata系病毒。世界卫生组织连续两年评估认为，在当前流行背景下，三价与四价流感疫苗的防护效果基本一致。因此，不再推荐将其纳入疫苗组分，全球多国疫苗同步回归三价。

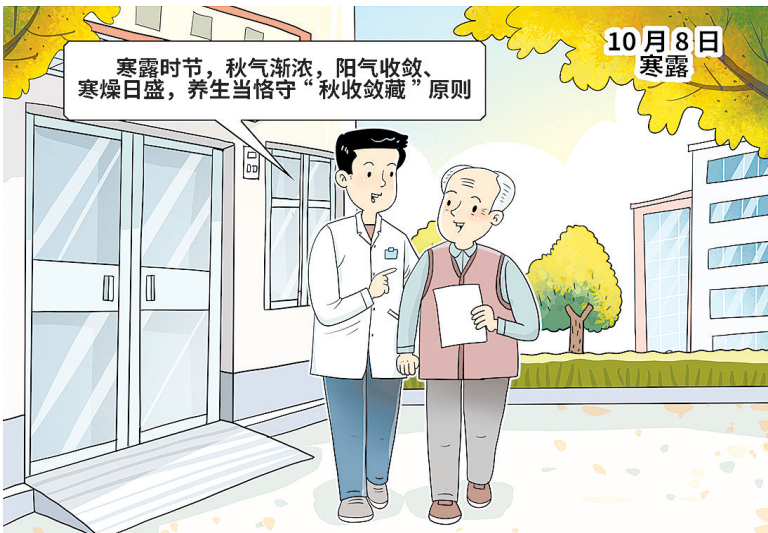
疫苗的“价”是指覆盖的病毒型别数量，并非价格高低或品质等级。“今年的三价疫苗覆盖甲型H1N1、甲型H3N2和乙型Victoria系三个毒株，完全可覆盖秋冬季节主流流行毒株。”纪明锁建议，大家应在有关机构尽快接种流感疫苗，不要因为“只有三价”而犹豫。

据《科技日报》



国庆长假结束，不少人会感到焦虑，失眠多梦、身体疲劳、注意力难以集中……这些是“节后综合征”的表现。专家提醒，把作息、饮食和心态都往工作日的节奏上靠一靠，过渡就会平稳很多。

新华社发 王 鹏 作



10月8日，进入寒露节气。此时秋气渐浓，阳气收敛、寒燥日盛，养生当恪守“秋收敛藏”原则。

新华社发 朱慧卿 作