

国家卫生健康委回应节气养生防病关切

今日迎来小满节气。小满时节天气渐热,湿度增大,如何科学应对季节变化带来的健康问题?针对呼吸道感染有哪些防控建议?20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,就相关问题进行解答。



新华社发

小满湿热交织季 健脾祛湿护健康

小满时节，民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾阳，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群可以适当食用养阴润燥食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等，兼具清热利湿或清热生津作用。

中医专家介绍,这一时期我国普遍进入夏季气候模式,气温升高、雨量充沛,容易带来食欲减退、心烦易怒等健康问题,养生防病重在健脾祛湿、清热解暑。

专家特别提示,对于脾胃虚寒的人群,要注意保护脾胃阳气,多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物;进食海鲜等寒凉食物时,可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性,保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水,起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为,平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议,保持规律作息,每天尽量保持在同一时间就寝与起床,不要熬夜;睡眠环境尽量安静、遮光等;尽量放松身

心,避免睡前过饱或者过饥。

小满时节还可采用中医外治方法来预防和应对常见健康问题。郑州市中医院治未病科副主任中医师张玲燕说,日常可通过背部的刮痧、拔罐、中药熏蒸以及艾灸足三里、阴陵泉、中脘、脾俞、胃俞等穴位,达到健脾化湿、祛病防病的效果。

预防呼吸道传染病
应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势,但疾病的临床严重性没有发生显著变化。中国疾控中心研究员安志杰建议,预防呼吸道传染病,在日常生活中要保持良好个人卫生习惯,勤洗手,多通风。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生,避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息,养成健康生活方式,增强身体免疫力。

在疫苗接种方面,安志杰表示,低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群,建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。他特别提示,百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,各年龄均可发病,没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治,安志杰介绍,结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病,可分为肺结核和肺外结核,其中肺结核占90%以上,主要通过空气传播,人群普遍易感。要尽早发现结核病患者,患者确诊后要严格遵医嘱服药,定期复查;针对新发现的肺结核患者的密切接触人群,开展结核病排查;适龄儿童应尽早接种卡介苗,同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

据新华社电

声明公告 刊登 热线: 13164692093	武汉元走科技有限公司股东会召集通知致全体股东:
遗失声明 湖北国盾建筑工程有限公司, 印章编号: 4201061003191, 合同专用章, 印章编号: 42010610030192, 发票专用章, 印章编号: 42010610030193, 财务专用章, 印章编号: 42010610030194, 法人章, 印章编号: 42010610030195, 声明作废。	现决定召开临时股东会会议。 一、会议时间: 2025年6月6日(星期五)上午10:00 二、会议地点: 武汉市汉阳区四新大道28号39楼会议室。 三、参会人员: 全体股东或其委托代理人 四、会议议题: 审议并表决以下事项: 1. 股东林杰义先生拟将其持有的武汉元走科技有限公司88.4071%股权(对应认缴出资人民币99万元)全部转让给公司法人庄景东先生; 2. 其他股东对上述股权转让事宜是否放弃优先购买权; 3. 股权转让完成后公司章程修订及工商变更登记相关事宜。
声明 武汉兰盾联合建设发展有限公司, 因前期公章编号: 4201050142 110被损, 已重新刻制公安机关补办备案手续, 并重新刻制新公章, 编号: 42011910659845为准, 特此声明。	武汉元走科技有限公司 2025年5月21日
遗失声明 武汉市江夏区台胞台联联谊会社会团体法人登记证书副本, 代码: 51420115672771852Y, 声明作废。	《工伤认定中止通知书》公告
遗失声明 武汉乐力泰科技有限公司(代码: 91420102MACWUE24N)遗失公章、财务专用章、法人私章, 声明作废。	胡开: 你向我局提出工伤认定申请, 我局已于2025年2月19日受理, 因你需要进行医学鉴定, 我局依据《湖北省工伤认定工作规程(试行)》于4月18日作出《工伤认定中止通知书》(鄂0100工伤中止[2025] 00098号), 并于2025年2月25日通过鄂EMS特快专递业务的方式向你指定地址送达, 因杳收, 无法送达于2025年12月12日撤回, 现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。待中止情形消失后将重新启动工伤认定程序。
遗失声明 杨家豪遗失华中科技大学毕业证, 证书编号: 104785210506751052, 声明作废。	武汉市人力资源和社会保障局 2025年5月21日
遗失声明 明海国际贸易(武汉)股份有限公司, 信用代码91420102102MA4K40LQ0Y, 遗失公章、财务章、法人章, 声明作废。	遗失声明 武汉市东西湖区福全劳务服务部遗失公章一枚, 声明作废。



【相关】
今日2时55分,小满!

据新华社电 立夏过后,小满
翩翩而至。北京时间5月21日2
时55分将迎来小满节气,意味着
炎热开始登场。

小满,是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,在北方,小麦被认为是小满节气的表征作物。此时,冬小麦等夏熟作物进入灌浆阶段,籽粒日渐饱满,但尚未成熟。“小满小满,麦粒渐满”,是形容此情形的代表性农谚。不过,小满的第三个物候是“麦秋至”,是说在小满的最后一个时段,麦子开始成熟,到了快要收获的季节。

小满时节的成熟之景，并不只是风吹麦浪。江南枝头的枇杷此时也已熟透，金灿灿的，十分诱人，摘上几个，轻轻掰开，肉厚汁甜。“枇杷黄后杨梅紫，正是农家小满天”，小满时节，不只有枇杷，还有杨梅。五月的杨梅，吮吸过一个春季的甘露后，红得发紫，宛如一颗颗晶莹的宝石缀满枝头，在阳光下娇艳欲滴。

小满,既是一个节气,也是一种智慧。“小满之后,接续的是芒种而非大满,这与人们熟知的小雪大雪、小寒大寒、小暑大暑等对称节气的说法不同。‘满招损,谦受益’‘月满则亏,水满则溢’……小满之后无大满,这是古人的祥瑞之愿,也是节气命名中的大学问。”王来华说。