

# 处暑养生：每天多睡1小时

## 早睡早起防过凉，注意护脐保暖

YMG全媒体记者 张莘

处暑是秋季的第二个节气，表示炎热的暑天正式终止，秋天来临。处暑处在由热转凉的交替时期，是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。那么，处暑该如何养生？市疾控中心专家提醒市民，早睡早起防过凉，每天多睡1个小时。



### 老年人宜“遇有睡意则就枕”

处暑过后，容易出现“秋乏”“秋燥”。专家建议每天多睡1个小时，晚上10点前入睡最好；早睡早起、适当午睡；老年人“遇有睡意则就枕”，有利于化解困顿情绪。

“处暑寒来”，处暑后早晚

温差增大，如果对夏秋之交冷热变化不适应，容易导致感冒、肠胃炎等呼吸系统和消化系统方面的疾病。在生活起居上，应注意防寒保暖，尽量少用空调；晚上睡觉时，建议在腹部盖上一层薄被，以防脾

胃受寒。勤开窗通风，除了让空气流通外，还可以让秋天的肃杀之气驱走暑湿。

注意护脐保暖。处暑时节，养生重点要从防暑降温慢慢转移到防寒保暖上来。其中，尤其要注意肚脐保

暖。肚脐没有太多脂肪，充满神经末梢，寒邪之气易从脐侵入体内，进入消化道和泌尿生殖系统，容易引起急性肠胃炎、慢性盆腔炎、前列腺炎、膀胱炎等多种疾病。因此，护脐很重要。

### 食补以滋阴润燥为主

秋燥易伤人体津液，建议多食蔬菜、水果。多吃点葡萄、蜂蜜、百合、莲子等清补之

品，少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣刺激之品，尽量少吃寒凉食物，忌大量生食瓜果。

秋季食补以滋阴润燥为主，可选择生津润燥、增酸补气的药膳美食。早晨起来若感觉口干、咽干，可以喝点淡盐水，润肠胃、通大便；晚上可以喝蜂蜜水，既有助于美容养颜，又可补充多种微量元素。

注意预防秋燥。饮食应以甘寒汁为佳，多喝水、淡茶、豆浆、牛奶等，注意量少、频饮。多食新鲜蔬菜和水果，便于生津润燥、消热通便。像西瓜这类大寒的瓜果，则要少吃或不吃，多吃苹果、梨、葡萄等滋阴的水果。宜食清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类。适当煮些绿豆汤也

是不错的选择。少吃大蒜等辛辣食物和炸鸡等煎炸食物，这些热性食物会助燥伤阴，加重秋燥。多增加酸性食物，以加强肝脏功能。

此外，专家建议，处暑时节可选择爬山、健身操、散步、太极拳等运动方式进行锻炼，注意强度不可过大。中老年人或慢性病患者不宜过早晨练，最好把锻炼时间安排在下午或者傍晚。



## 脊灰病毒传播风险仍构成“国际关注的突发公共卫生事件”

世界卫生组织近日宣布，脊髓灰质炎（脊灰）病毒的传播风险仍构成“国际关注的突发公共卫生事件”。

世卫组织紧急委员会已在16日召开相关评估会议。世卫组织25日发布声明说，经过讨论，委员会已向世卫组织总干事谭德塞就当前病毒传播形势及未来防控提出一系列建议，总干事采纳建议并于23日决定，脊灰病毒的传播风险仍构成“国际关注的突发公共卫生事件”。

据世卫组织介绍，自委员会上一次评估会议以来，巴基斯坦和阿富汗分别报告1例和5例新增野生脊髓灰质炎病毒感染病例；在非洲，自

2022年2月在当地发现野生脊灰病毒以来，多个国家的协调行动已经让情况好转。自2022年8月10日以来，莫桑比克没有报告新增病例，但委员会认为，此前的相关评估尚无法排除马拉维和莫桑比克仍存在野生脊灰病毒传播的可能性。

对于“疫苗衍生”2型脊灰病毒，委员会表示，尽管感染这一病毒的病例数在持续下降，但它在国际上传播的风险仍然较高。据介绍，当某一社区对脊灰病毒的免疫力降低到一定水平，口服疫苗中的减毒病毒可较长时间传播，从而出现“疫苗衍生脊灰病毒传播”。

基于脊灰病毒的跨境传播风险、部分地区病毒监测不到位、部分地区疫苗接种不充分等因素，委员会认为，脊灰病毒在国际上的传播风险仍存在。委员会呼吁加强对病毒的全方位监测。

脊灰俗称小儿麻痹症，是脊灰病毒引起的急性传染病，主要影响5岁以下儿童。患者可能出现发烧、头痛、肌肉疼痛、呕吐等症状，病情严重时可能瘫痪或死亡。该病尚无治愈

方法，接种疫苗是预防该病最经济有效的方法，而用减毒活病毒制成的口服疫苗是最常用的脊髓灰质炎疫苗之一。

据新华社



### 幼童发育迟缓与电子屏幕使用时间相关

日本一项最新研究指出，儿童1岁时每天电子屏幕使用时间超过1小时，与其2岁时在沟通、精细动作、解决问题以及个人和社交技能等方面的发育迟缓，存在相关性。

日本东北大学等机构的研究人员日前在《美国医学会杂志·小儿科》杂志上报告说，他们于2013年7月至2017年3月间从日本宫城县和岩手县的50家产科诊所和医院招募了7097对母子，根据每天电子屏幕使用时间，将儿童分为4组。在这些儿童长到2岁和4岁时，研究人员分析他们1岁时花在电子屏幕上的时间与其2岁和4岁时的5个发育指标之间的相关性。这些指标是：沟通、大肌肉运动、精细动作运动、解决问题以及个人和社交技能。

研究结果发现，儿童2岁时，将母亲在其1岁时报告每天有4小时或更长电子屏幕使用时间的儿童与少于1小时的儿童相比，前者表现出的电子屏幕使用时间与儿童发育迟缓之间的相关性最为显著。在沟通技能方面，前者发育迟缓的可能性为后者的4.78倍；在大肌肉运动技能方面，前者为后者的1.46倍；在精细动作运动技能方面，为1.74倍；在解决问题技能方面，为2.67倍；在个人和社交技能方面，为2.1倍。

研究人员表示，到儿童4岁时，电子屏幕使用时间与发育迟缓的相关性仅体现在沟通和问题解决方面，但这两项指标出现发育迟缓的可能性在降低。具体而言，母亲在其1岁时报告每天电子屏幕使用时间超过4小时的儿童与少于1小时的儿童相比，前者4岁时沟通技能发育迟缓的可能性为后者的2.68倍，解决问题技能发育迟缓的可能性为后者的1.91倍。

该研究的局限性在于电子屏幕使用时间中未区分教育目的和其他目的，也没有考虑电子屏幕使用时间的积极影响。研究人员表示，未来将进一步研究电子屏幕使用对儿童发育的影响。

据新华社

### 疾控中心专项督导国家致病菌识别网

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞)近日，烟台市疾控中心到龙口市、招远市开展国家致病菌识别网专项督导工作。

督导组深入龙口市人民医院、招远市人民医院检验科、公共卫生科开展现场督导检查；与网络实验室工作人员充分交流，了解实际工作中存在的疑点、难点；现场解答国家致病菌菌株采集、保存、送检、分离等各环节注意事项，确保菌株样本“采、送、检、报”有序衔接。

此次专项督导进一步提高了我市网络实验室国家致病菌识别网监测质量，对及时发现、识别和监测细菌性传染病疫情，实现对传染病风险的有效预警和防控具有重要意义。