

国家卫生健康委回应关切 小满时节如何养生防病?

5月21日将迎来小满节气。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。

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者,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。

节气养生,可护阳气、调睡眠

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胃,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。

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。

科学减重,做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调,将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平,是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食,定时定量;养成每餐吃七分饱的习惯,避免暴饮暴食和情绪化进食;保证粗粮、全谷物比例;细嚼慢咽,避免进食过快;吃动平衡,如某一餐进食偏多,可增加运动或下一餐减少进食量,来维持能量平衡。此外,对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况,他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200克到350克之间,不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法,于康表示,长期空腹易引发报复性进食,甚至出现低血糖反应;“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断,甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面,北京儿童医院主任医师吴迪认为,如果刻意少吃,蛋白质等各种营养素摄入不足,会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质,大量新鲜蔬菜,适量瓜果、坚果、奶制品等。3岁到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动,6岁到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动,幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

新华社北京5月20日电

世卫大会拒列涉台提案 国台办:民进党当局任何勾连外部势力 谋“独”的图谋都注定失败

新华社北京5月19日电 第78届世界卫生大会拒绝将涉台提案列入大会议程,对此,国务院台办发言人陈斌华19日应询表示,第78届世界卫生大会的有关决定再次表明,坚持一个中国原则是国际社会普遍共识,是人心所向、大势所趋、大义所在,国际社会坚持一个中国原则的基本格局不容挑战、不可撼动。民进党当局顽固坚持“台独”分裂立场,不承认体现一个中国原则的“九二共识”,台湾地区参与世卫大会的政治基础不复存在。民进党当局图谋搞所谓“涉台提案”,违背国际社会共识,再

遭挫败理所当然。

陈斌华表示,两岸同胞都是中国人。我们始终把台湾同胞的健康福祉放在心上。在台湾地区未参加世卫大会的情况下,我们对台湾地区参与全球卫生事业作出了妥善安排。过去一年,中国台湾医疗技术专家参加世卫组织技术活动共计11批12人次。在《国际卫生条例》框架下,世卫组织向各地通报的任何突发公共卫生事件信息,台湾地区都能够及时获得,也能够及时向世卫组织通报。可以说,台湾地区参与世卫组织技术领域沟通合作渠道充分畅通,获

取各种突发公共卫生事件信息和支援的渠道完全有效,台湾同胞的健康权利有着切实保障。

他指出,一段时间以来,民进党当局勾连外部势力,不断拿参与世卫大会做文章,蓄意歪曲挑战联合国大会第2758号决议和世界卫生大会25.1号决议确认的根本原则。这不仅是在挑战中国的主权和领土完整,也是在挑战国际正义和普遍共识,挑战二战后国际秩序。正告民进党当局,任何谋“独”挑衅必遭坚决反制,任何勾连外部势力谋“独”的图谋都注定失败。



◀5月19日,在位于纽约的联合国总部,人们参观故宫文创展。

“生生不息——故宫文创走进联合国主题展”开幕式暨故宫博物院成立100周年邮票发布仪式19日在联合国总部举行,120余位各国驻联合国大使及国际组织代表参加。

新华社发
(周焕新 摄)

工农中建等多家银行下调存款挂牌利率

新华社北京5月20日电 (记者 张千千 吴雨)工行、农行、中行、建行、招行等多家银行20日下调存款挂牌利率,活期存款、定期存款利率均有下调。其中,活期存款利率下调至0.05%,1年期整存整取定期存款利率下调至0.95%。利率调整后,上述多家银行

3个月、6个月、1年、2年、3年、5年期整存整取定期存款挂牌利率分别为0.65%、0.85%、0.95%、1.05%、1.25%、1.30%。

这是上述银行今年首次下调存款挂牌利率。去年7月、10月,上述银行曾两次下调存款挂牌利率。

本月8日,年内首次降息

落地,公开市场7天期逆回购操作利率由此前的1.50%调整为1.40%,下降0.1个百分点。

业内专家分析,我国持续畅通货币政策传导机制,完善利率调控框架,通过下调政策利率及结构性货币政策工具利率,强化利率政策执行,带动贷款利率下行。

法英加发表联合声明 反对以色列扩大在加沙军事行动

据新华社巴黎5月19日电(记者 唐霁)法国、英国和加拿大19日发表联合声明,强烈反对以色列扩大在加沙地带的军事行动,呼吁以政府停止在加沙地带的军事行动,并立

即允许人道主义援助进入。

法国总统府爱丽舍宫19日晚发布了《法国、英国和加拿大领导人关于加沙和西岸局势的联合声明》。声明说,以色列扩大军事行动造成加沙地带民众承受

的苦难“令人无法忍受”。以政府拒绝向平民提供必要的人道主义援助是不可接受的,这可能违反了国际人道主义法。对加沙的毁灭性打击造成平民流离失所,违反了国际人道主义法。

国内国际简讯

◆宁德时代在港上市 创香港近年最大IPO 宁德时代20日在香港交易所敲锣上市,开盘后股价升幅高达10%以上。

◆欧盟通过第17轮对俄制裁 欧盟外

交与安全政策高级代表卡拉斯20日说,欧盟已正式通过针对俄罗斯的第17轮制裁措施。

◆乌克兰总统:愿进行任何形式的谈判但领土妥协、撤军“免谈” 乌克兰总统

泽连斯基19日晚在结束与美国总统特朗普通话后表示,乌方愿与俄方“以任何能产生结果的形式”进行直接谈判,但不会在领土问题上妥协。

◆以军称人道主

义援助物资已运入加沙 以色列国防军19日发表声明说,5辆载有人道主义援助物资的卡车当天通过加沙地带南部的凯雷姆沙洛姆口岸进入加沙地带。 均据新华社