

小满时节话健康 养生防病两手抓

●李春雨

5月21日迎来二十四节气中的第八个节气——小满。为引导公众科学应对节气变化,合理安排生活方式,5月20日,国家卫生健康委在京召开以“时令节气与健康”为主题的新闻发布会,围绕小满节气期间的养生保健、食品营养、心理调适与体重管理等话题进行权威解读和健康科普。发布会由国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长杨金瑞主持。

“小满时节气温升高,易令人心绪烦躁、焦虑,需注意养心安神、调节情绪。”杨金瑞提醒,全国31个省区市均已开通运行“12356”心理援助热线,为公众提供便捷、高效的心理咨询与危机干预服务。

勿贪凉 健脾护阳是关键

关于“小满不吃生冷”的民俗说法,中国中医科学院望京医院主任医师袁盈指出,随着小满节气的到来,天气渐趋炎热,自然界阳气升腾,人体阳气也处于升散状态。初夏湿气渐重,若贪凉食冷不加节制,极易损伤脾阳,引发脾胃功能失调,尤其对老人、儿童和体质虚弱人群影响更为显著。

袁盈建议,应顺应“小满见三鲜”的节气饮食原则,适量摄入苦菜、苦瓜、苦菊等苦味蔬菜,有助于清热解暑、养阴润燥。对于脾胃虚寒人群,可多食用薏苡仁、莲子、茯苓、白扁豆、山药等健脾祛湿、益气补中的食材。如进食海鲜



发布会现场。

国家卫生健康委供图

等寒凉食物,可适量搭配姜末、蒜末或胡椒粉,以平衡寒性,保护脾胃阳气。此外,日常饮用苏叶水、陈皮水等,也有助于温中健脾、理气化痰。

小满节气阳气渐盛,昼长夜短,易引起人们心神不宁、失眠多梦等问题。袁盈表示,中医认为,“调和阳气、滋养阴津”是改善睡眠质量的关键。

发布会现场,袁盈现场分享了一套简便实用的助眠调理法:可通过按压百会(头顶)、风池(颈部)、肩井(肩部)等穴位,每穴1至2分钟、由轻至重进行刺激,有助于肌肉放松、心神安宁。对于梦多易醒者,可点揉“手少阴心经”上的九个穴位,或通过双掌相击,刺激经络,从而提高睡眠质量。

5月17日至23日恰逢“全民营养周”。北京协和医院主任医师于康在发布会上围绕2025年主题“吃动平衡 健康体重 全民行动”进行了详细解读。

他指出,保持健康体重的关键在于将体质指数(BMI)、体脂率和腰围控制

在合理范围。这是维护健康、降低多种慢性疾病风险的重要前提和基础。于康强调,“吃动平衡”并不意味着放弃美食,而是倡导从生活中的小习惯着手,定时定量进食、每餐七分饱、避免暴饮暴食与情绪化饮食,减少精制主食与甜食摄入,提高粗粮、蔬菜、水果和水产品的比例,细嚼慢咽,并保持每餐进食时间在20分钟以上。

“如果一餐摄入较多,可以通过增加运动或减少下一餐食量进行调节。”于康建议每周测量一次体重,关注身体变化,如出现快速增减,应及时就医评估。

针对夏季水果和冷饮摄入量增多的情况,于康提醒,每日新鲜水果摄入量应控制在200至350克之间。果汁不能替代新鲜水果,含糖饮料应尽量少饮。

百日咳 家庭传播需警惕

中国疾控中心研究员安志杰在发布会上就百日咳防控问题进行了科普。他指出,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,传染性强,各年龄段人群均可发病。未接种疫苗的婴幼儿是最易感人群,年龄越小,发生重症和死亡

的风险越高。

“绝大多数婴儿病例,在发病前家庭中已有咳嗽患者。”安志杰强调,青少年和成人虽症状较轻,往往被忽视,但可能成为家庭传播的“隐性源头”。因此,无论儿童还是成人,一旦出现持续咳嗽,应及时就医确诊,并避免与孕妇和婴儿接触。

“百日咳可通过疫苗有效预防,能显著降低重症与死亡风险。接种一剂疫苗即可使死亡风险下降70%以上。”安志杰指出,自2025年起,我国实施了新的百日咳免疫程序,儿童在2、4、6、18月龄和6周岁各接种一剂百白破疫苗。

尽管全国百日咳疫情形势总体平稳,发病数较去年同期下降超80%,安志杰仍呼吁家长为适龄儿童及时、全程接种百白破疫苗。

此外,日常开窗通风,咳嗽、打喷嚏时用手肘或纸巾掩住口鼻,也有助于预防百日咳。幼儿园和中小学校要做好日常的清洁通风,落实晨午检、因病缺勤缺课登记制度,若学生出现咳嗽,特别是持续性咳嗽等症状,应密切关注、尽早就医。

随着节令进入小满,昼热夜短、阳气升发,发布会各专家呼吁,公众从节气出发,既要警惕呼吸道疾病传播风险,也应关注情志调节与睡眠质量。科学防病与传统养生相结合,正是顺应节气、促进健康的最佳路径。

《中医药大模型评测标准》发布

本报讯近日,中医药交叉学科和智能科学大会在中国中医科学院举办,大会主题为“AI创新中医发展、数智均衡医疗资源”。

国家中医药管理局副局长、中国中医科学院院长、中国工程院院士黄璐琦表示,中医药传承数千年,积累了海量的中医诊疗医案、处方等数据,但由于中医药名词术语与一般文本差别较大,挖掘其隐藏的知识、规律和经验存在极大困难,阻碍了中医药的传承创新。中医药与人工智能融合创新,既

是历史必然与时代刚需,更是守正创新的必由之路。

“中医药大模型将传统中医与现代科技相结合,可为临床、科研提供便利,但在大模型研发应用中,也存在模型训练测评体系不健全、应用场景适用范围不可知、模型临床应用效果评估难、模型运行稳定性难保障等问题,亟须建立大模型评测技术与应用标准。”中国中医科学院中医基础理论研究所副所长赵宇平说。

大会发布了《中医药大模型评测标

准》,该标准主要覆盖场景丰富度、能力支持度、应用成熟度三大能力域,关注中医药大模型应用场景的覆盖广度、中医药大模型的全流程技术能力、中医药大模型在实际应用中的服务质量及效果。该标准由中国中医科学院、中国信息通信研究院联合北京中科闻歌科技股份有限公司(以下简称中科闻歌)等14家单位共同编制。

会上,中国科学院自动化研究所研究员、中科闻歌董事长王磊受聘为中国中医科学院中医药智能科学与工

程技术研究中心学术指导委员会委员。中科闻歌参与建设的中医四诊数智装备研发北京市重点实验室正式挂牌。中科闻歌与中国中医科学院联合研发的中医药大模型——大医金匮通过中国信息通信研究院组织的中医药大模型评估。

据介绍,大医金匮中医药大模型具备中药物识别、中医症状术语识别、证候分类和中药分类等能力,可以模拟中医的“望、闻、问、切”四诊,并根据用户的四诊信息进行辨证诊断。(沈春蕾)