

# “秋冻”“贴秋膘”有讲究！ 专家回应秋季养生热门话题

□ 新华社记者 田晓航

俗话说“秋不养生冬易病”，入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局16日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

## “秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，增强身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，加大脑血栓、心绞痛风险，这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力较差，儿童免疫系统和体温调节机制不成熟，这两类人也需要适度保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

## “贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当

进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

## 秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对发质的损伤。

新华社北京9月16日电

## 首批定点医药机构人员医保支付资格管理典型案例公布

新华社北京9月16日电（记者 彭韵佳）国家医保局日前公布了第一批定点医药机构相关人员违法违规的典型案例，涉及伪造病历、虚构医药服务、重复收费等违法违规行为。

这是医保支付资格管理制度落实以来，首次对外公开的典型案例。

2025年1月1日起，医保支付资格管理制度正式实施，即在对违法违规的定点医药机构进行行政处罚、协议处理之后，依法依规精准认定相关人员的责任，对责任人实行“驾照式记分”，通过监管延伸

到人，维护好医保基金安全。

国家医保局有关负责人介绍，此次公布的典型案例违法违规行为事实清楚，作出的行政处罚、协议处理及支付资格管理措施依据明确、裁量合理。

以内蒙古自治区赤峰市巴林左旗济仁中医医院欺诈骗保为例，该院2023年1月至2025年3月违法违规使用医保基金204万元，其中有的医务人员批量伪造图像相同、报告雷同、病历一样的医学文书；有的医务人员一边在本院虚假“挂床”住院，一边从事诊疗活动。

目前，当地医保部门依据相关法律法规和医保服务协议，已追回骗取的医保基金，并处违约金，解除该机构医保定点服务协议。依据相关实施细则，对该院耿某敏、杜某鑫、李某阳、张某艳、王某忠、特某根等6名医务人员各记12分，终止医保支付资格3年，对李某梅、刘某茹等2名医务人员分别记10分，暂停医保支付资格4个月。

该负责人说，下一步，国家医保局将持续收集各地落实相关人员医保支付资格管理制度的经验做法与典型案例，不断织密医保基金监管网。



### 遗失声明

格尔木红顺海鲜水产调料部食品经营许可证正副本（许可证编号：JY16328010008409）不慎遗失，声明作废。  
2025年9月17日

### 遗失声明

格尔木市柴达木中路3号盐湖小区18幢1单元132室胡海波门牌证（证号：100596）不慎遗失，声明作废。  
2025年9月17日

### 遗失声明

春雨理发屋营业执照正副本（统一社会信用代码：632801600000313）不慎遗失，声明作废。  
2025年9月17日