

本报讯（通讯员周栋）为深入践行“金融为民”理念，提升社会公众的金融素养和风险防范意识，建行湛江市分行针对多个群体开展了一系列形式多样、精准高效的消保宣传活动。

该行组建“张富清党员突击队”，走进广东海洋大学、岭南师范学院等高校开展宣教活动，工作人员用通俗易懂的语言，结合真实案例讲解常见诈骗套路。针对大学生常用的支付工具和社交平台，工作人员重点演示了账户安全设置、转账核实技巧，提醒大家保护好个人信息，不随意点击不明链接。现场还设置了互动问答环节，学子们就“银行卡被盗刷怎么办”“如何识别正规金融产品”等问题积极提问，工作人员一一耐心解答，氛围热烈。

该行积极拓宽宣传渠道，走进周边企业，工作人员深入一线，与企业员工互动交流，通过案例讲解揭示相关诈骗手法和主要特点，提醒企业员工注意保护个人金融信息，在遇到可疑情况时要保持冷静，及时核实信息，切勿盲目转账，提升员工识别和防范非法金融活动的能

力。同时，普及合理借贷、理性消费等金融知识，倡导企业讲诚信、守底线，营造互守互信、共践共行的金融市场氛围。

如今，针对老年人的骗局花样百出，防不胜防，该行发动辖内网点，将银发金融服务送到“家门口”。工作人员通过面对面服务，针对老年群体容易遇到的电信诈骗、非法集资等问题，结合典型案例，用通俗易懂

的语言详细讲解识别和防范方法。比如，以“返还彩金诈骗”为例，提醒老年人不要轻易点击陌生链接、透露个人信息，守护好自己的“钱袋子”。

下一步，建行湛江市分行将持续开展金融知识宣传活动，将消保知识送到群众身边，为营造安全、健康、和谐的金融消费环境贡献力量，助力经济社会高质量发展。

建行湛江市分行多措并举开展消保宣传

筑牢金融安全防线

责编/版式 詹亚旺

阅读+

健康

我国60岁及以上人口已超过3亿，其中不少人患有慢性病，“长寿不健康”问题凸显。随着我国人口老龄化程度持续加深，如何进一步发挥中医药特色优势守护“银龄健康”？近日，记者采访了有关专家。

守护亿万人“银龄健康” 中医药贡献独特智慧

以整体观看待衰老，扶正祛邪

中医关于衰老的认知古已有之。《黄帝内经》认为，心、肺、肝、脾、肾五脏虚衰与人的衰老密切相关，而“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”则能“尽终其天年，度百岁乃去”。

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师田琳说，老年人脏腑功能衰退，阴阳气血衰少，易受外邪侵袭且病后难于康复；老年期慢性疾病常起病隐匿，多病共患，疾病多虚中夹实、多瘀多痰，易于传变，治疗不当则易转重甚至威胁生命。

衰老不可避免，维持健康的关键在于“未病先防”。中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本。围绕引起老年人衰退的肾气不足和脾胃虚弱，中医治疗时立足“整体观念”，注重补肾健脾，同时强调“辨证论治”，实施扶正祛邪、平衡阴阳、调畅气血等个体化治疗。

老年人尤其是高龄老人往往处于多病共存、功能衰退的状态。中医并非孤立看待疾病，而是以“整体观”看待这些“患病的人”，将诸多症状体征进行关联，辨析其核心病机，进而确立治则治法，实施个体化治疗，从而有效改善多种症状，从根本上提升老年患者整体功能。

养生防治应“适老”，过度不宜

中医药已成为许多人生活的一部分。然而，在运用中医药养生和防治疾病过程中，一些老年人陷入认知误区——

不分体质，服用人参、鹿茸等温补药材，易导致阴虚体质者口干、失眠、便秘，湿热体质者出现湿疹、腹胀；滥用“苦瓜泡水降血糖”等偏方，延误规范治疗；过量服用中成药致肝脏损伤……

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂提醒，老年人因体质虚弱、多合并慢性病，用中药需先经专业中医师辨证，并遵循“剂量宜小、疗程宜短”原则；在慢病治疗中应注重发挥中西医各自优势，如服用降压药的同时通过针灸调节血压；还应避免过度滋补或过度治疗。

哪些中医药方法比较适合老年人？西苑医院老年病科主治医师刘南阳介绍，老年人不可过多过滥服用药物，可采用避免药物副作用的中医食疗与茶饮，适合慢病管理的针刺、艾灸、推拿等外治疗法，以及成分简单、副作用小的中成药与经典方剂，通过太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法提升身体状态。

完善老年人中医药健康服务模式，更好享老

近年来，我国大力推动中医药与养老服务融合发展，加强中医老年病科服务能力建设，在健康中国行动中中医药健康促进专项活动中设立并实施老年人中医药健康促进活动专项，充分发挥中医药在促进健康老龄化中的作用。

国家中医药管理局最新发布的数据显示，截至2024年年底，共有815家公立三级中医院和1321家公立二级中医院设置了老年病科；2024年，国家基本公共卫生服务项目累计为1.54亿老年人提供中医体质辨识等中医药健康管理服务。

当前，我国正在开展老年中医药健康中心试点建设，探索完善老年人中医药健康服务模式。下一步如何更好发挥中医药优势，让老年人拥有健康晚年？

“中医药是老年人维护健康和防治疾病的重要手段。”天津中医药大学健康研究院院长胡镜清认为，应将更多老年健康维护手段纳入国家基本公共卫生服务，特别是适合基层医疗卫生机构开展的针灸等中医药适宜技术；加强老年病学人才培养，加大面向老年人的中医药权威科普力度。

此外，一些专家表示，中医医疗机构老年病科应明确主攻方向，重点聚焦老年人的共病和综合征，并推动发展防治康养全链条服务；全社会都应树立并强化健康老龄化意识，减少老年人的健康焦虑。

新华



湛江市第二届中医药文化夜市暨中医药文化惠民活动现场。

本报记者 刘冀城 摄

秋季运动指南

秋季是运动健身的黄金时节，随着气温的逐渐降低和空气的清新，人们更适合进行户外锻炼。合理的秋季运动不仅能够增强体质，提高免疫力，还能有效预防感冒等呼吸道疾病。

选择合适的运动项目

●慢跑

好处：慢跑是一种低强度的有氧运动，能够全面提升身体素质，增强心肺耐力，同时促进脂肪燃烧，有助于减肥塑形。秋季的凉爽天气非常适合进行慢跑锻炼。

注意事项：跑步前要做好热身运动，选择合适的跑鞋和服装，并根据天气变化适时增减衣物。跑步时注意节奏，最好能用腹部深呼吸。

●骑行

好处：骑行不仅是一项全身性的有氧运动，还能让人在旅途中发现不一样的风景。骑行能够锻炼心肺功能，增强下肢力量，提高身体的协调性和平衡能力。

注意事项：选择安全的骑行路线，佩戴好头盔和护具，注意交通安全。骑行前要做好热身，避免突然高强度运动导致身体受伤。

●登山

好处：秋季山林间层林尽染，是登山的最佳季节。登山能够锻炼心肺功能，增强下肢力量，同时让人在亲近自然的同时享受心灵的宁静与放松。

注意事项：登山前要了解路线和天气情况，准备足够的饮食和水。穿着舒适的运动鞋和服装，注意防滑和保暖。避免单独行动，最好结伴而行。

●瑜伽

好处：秋季气温适宜，是练习瑜伽的好时机。瑜伽能够帮助放松身心，缓解



市民在跑步健身。 本报记者 殷展展 摄

日常生活中的压力，提高身体的柔韧性和平衡能力。

注意事项：选择适合自己的瑜伽课程，避免过度拉伸导致身体受伤。练习时要保持呼吸顺畅，注意体式正确性和稳定性。

运动注意事项

●注意保暖 秋季早晚温差较大，户外运动时要根据气温增减衣物，锻炼时不宜一下脱得太多，应待身体发热后，方可脱下过多的衣服。运动结束后应及时穿上外套，避免受凉感冒。

●做好热身 由于秋季的气温是渐降的，在气温较低的情况下，关节的活动幅度减小，韧带的伸展性降低，运动时易造成肌肉及韧带的损伤。因此每次运动前，一定要做好充分的准备活动，时间长短和内容可以因人而异，一般做到身体微微有些发热为宜。

●补充水分 秋季空气较为干燥，虽然出汗量较夏天少，但运动时仍然会失水，所以运动过程中也要适量补水，防止脱水。运动后饮水不要贪图一时痛

快，应少量多次饮用，最好是喝一些淡盐水或含电解质成分的运动饮料。

●量力而行 秋天人们的运动状态通常优于夏季，但要避免运动过量，尤其是有基础疾病或平时运动较少的人群，宜循序渐进，逐步增加运动量。

●防滑措施 秋季落叶增多，湿滑的路面容易引发摔倒等意外，户外运动时要特别注意路面情况，选择合适的运动鞋，防止意外受伤。

运动后的恢复

●拉伸放松 运动后进行适当的拉伸放松可以帮助肌肉恢复，减少肌肉酸痛。可以进行针对运动过程中使用较多的肌肉群进行重点拉伸。

●补充营养 运动后要及时补充营养，特别是富含蛋白质和维生素的食物。这些食物有助于肌肉修复和能量补充。

●充足睡眠 保证充足的睡眠是身体恢复的重要环节。运动后要保证足够的睡眠时间，让身体得到充分的休息和恢复。

汇体育

全市前三季度 邮政行业稳健发展

本报讯（记者潘洁婷）近日，记者从市邮政管理局获悉，今年前三季度，全市邮政行业保持稳健发展态势，业务收入与寄递业务量实现双增长，其中快递业务成为拉动行业增长的核心动力。与此同时，传统邮政业务持续调整，行业结构优化趋势进一步显现。

在寄递业务量方面，1至9月份全市邮政行业寄递业务量累计完成21038.6万件，同比增长15.43%。细分到快递业务领域，快递业务量累计完成19386.08万件，同比增长17.82%，业务量在全市邮政行业寄递业务总量中的占比进一步提升。

守护女性健康的国家承诺

HPV疫苗 免费接种



守护女性健康 新华社发 徐敬 作

一剂疫苗，种下的是希望，守护的是未来。

这是一份惠及千万女孩的健康礼包——HPV疫苗自2025年11月10日正式纳入国家免疫规划，2011年11月10日后出生的满13周岁女孩可以免费接种双价HPV疫苗。这不仅是降低我国宫颈癌疾病家庭负担的关键一步，更是推动全民健康的国家承诺。

接种HPV疫苗，是阻断病毒侵袭、预防宫颈癌的第一道防线。宫颈癌是常见女性恶性肿瘤之一，严重威胁女性身心健康。近年来，我国宫颈癌呈现发病率上升和年轻化的双重趋势。数据显示，2022年，我国宫颈癌新发病例约15.1万例，死亡病例约5.6万例。

根据政策，各地将为年满13周岁的适龄女孩免费接种双价HPV疫苗，共接种2剂次，间隔时间半年。

国家疾控局卫生免疫司有关工作负责人表示，这将有效提升HPV疫苗接种率，减少不同地区、不同收入群体间的接种率差异，保证目标人群公平地获得预防接种服务，更广泛地保护群众身体健康。

我国将13周岁女孩确定为HPV疫苗免费接种的目标人群，是综合考虑保护效果、成本效益和可操作性的最优解。

中国疾控中心免疫中心副主任安志杰说，从免疫效果来看，在13周岁接种HPV疫苗可以获得更高的抗体水平、更持久的保护效果。

科技创新的步伐，正让健康成果持续下沉、更加普惠。

中国疫苗行业协会会长魏树源介绍，我国已上市的国产双价HPV疫苗由两家企业生产，总年产能可达5500万剂，能够满足市场需求，且均通过了世界卫生组织预认证。

“将HPV疫苗纳入国家免疫规划，标志着我国免疫规划事业进入了新的发展阶段。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说。作为人口大国，中国在预防宫颈癌领域的决策与实践，既是以务实行动守护女性健康，也为推动全球健康更加公平可及注入中国动力。

从摸底适龄女孩数量到合理设置接种单位，从组织企业生产排期到规范开展疫苗接种与风险监测，一张健康公平的守护网正在织就。国家疾控局表示，疾控部门将联合多部门协同发力，确保政策平稳落地。

愿更多人免于疾病困扰，更多生命不再因癌症凋零。让这份温暖的保障跨越山海，给女孩们穿上健康铠甲，勇敢奔赴璀璨人生。

新华