



喝白露茶。新华社发 勾建山作

## 白露

新华社北京9月8日电(记者李恒)白露时节已至,昼夜温差增大,如何科学养生、预防疾病?近日,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,邀请权威专家给出指引。

# 白露时节如何养生防病? 国家卫生健康委给出指引

### 防“秋燥” 喝水有讲究

“白露节气,北方空气湿度下降,人体易受‘燥邪’侵袭,出现口干、咽干、皮肤干等症状,这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。

针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点,杨涛指出,这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水,还包含气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质,如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”?专家表示,喝水是基础,应遵循“少量、多次、喝温水”的原则,水温保持在35至40摄氏度为宜,每次不超过200ml,一般间隔1至2小时,但也不能盲目按固定频率饮水,要考虑运动量、气候或疾病状态,心肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。

在中医调理方面,按揉中府穴可疏通肺经,缓解咽干、咳嗽;按揉照海穴可滋阴润燥、改善口干。

### 进补宜“润燥为先”

老话讲“秋天不补,冬天吃苦”,白露时节是否适合进补?

杨涛表示,此时可逐步开始进补,建议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则,优先选择温和、易消化的食材如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等,避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分:

中下焦虚寒的人群,一般表现为怕冷、手脚凉、易腹泻,进补需温阳散寒,兼顾润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等,同时注意少吃寒凉水果,减少对脾胃刺激。

痰湿体质的人群,一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻,进补前需先“清湿”,在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬

瓜薏米汤。日常生活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群,多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等,进补需滋阴润燥,兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是,老年人与慢性病患者脾胃功能较弱,进补需“少量多次”,可将食材炖烂,避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

### 警惕诺如病毒和流感

白露节气气温变化明显,流感等呼吸道传染病易发。湖北省疾控中心主任医师官旭华表示,一些人认为“流感是小毛病,不用太在意”,或“只有出现发热才是得了流感,不发热就不是”等,这些都是误区。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,发病急、传染性强、症状重,患者常出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等全身症状,严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症,甚至危及生命。”官旭华说,部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型,仅表现为咳嗽、乏力等,更易被忽视和漏诊,但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感?专家表示,儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群,每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外,要保持良好个人卫生习惯,勤洗手。在流感流行季节,少去人群聚集场所,一旦出现流感样症状,及早就医。

9月份诺如病毒感染也进入流行期,学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示,预防诺如病毒需勤洗手、注意饮食饮水安全、食物煮熟煮透,做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒,若出现呕吐、腹泻等症状,尽量居家休息;学校和托幼机构要严格执行晨午检制度,加强健康宣传教育。

## 9岁男孩误吸笔帽入气道 三亚这家医院成功救治

南国都市报9月9日讯(记者沙晓峰)9月2日,一场跨越地域的生命救援在三亚展开。陵水黎族自治县9岁男童小林误吸入笔帽,异物嵌顿气道长达5小时,经紧急转运后,上海儿童医学中心海南医院(三亚市妇幼保健院(简称“上海儿童医学中心海南医院”)多学科团队联动诊治,凭借支气管镜技术精准取出异物,让患儿转危为安。

当天15时30分许,小林玩耍时不慎将笔帽吸入气道,家长发现后当即带其前往当地医院就诊。CT检查显示,笔帽紧邻声门且有位移风险,随时可能引发窒息。由于当地医院处理条件有限,医生建议立即转往上级医院。

20时31分,“120”急救车将患儿安全送达上海儿童医学中心海南医院。接诊后,该院立即启动应急预案,儿科急诊、麻醉科等多学科团队紧密配合,迅速完成病情评估,并在喉罩全麻下实施支气管镜异物取出术——这一方案既能精准定位异物,又能最大程度降低气道损伤风险。手术全程高效有序,医护人员默契配合,患儿术后生命体征平稳,恢复情况良好。

近年来,在三亚市卫生健康委指导下,上海儿童医学中心海南医院持续引入上海总院先进技术与管理理念,着力构建覆盖琼南地区儿童急重症救治体系。目前已通过琼南妇儿专科联盟,与万宁、陵水等38家医疗机构建立紧密医联体。此次救援的“无缝衔接”,正是区域医疗资源整合的生动体现。从基层医院初诊、影像学判断,到紧急转运,再到上级医院多学科协作救治,各环节环环相扣,为患者筑起坚实的生命防线。

## 特许药品 RYJUSEA 硫酸阿托品滴眼液 在乐城开出全国首张处方



特许药品 RYJUSEA 硫酸阿托品滴眼液。

南国都市报9月9日讯(记者苏桂除/文图)依托博鳌乐城国际医疗旅游先行区“先行先试”政策,博鳌超级医院国际眼视光眼科中心引进一款用于控制青少年儿童近视进展的国际前沿创新产品——RYJUSEA 硫酸阿托品滴眼液,并于2025年9月6日开出全国首张处方。

患儿今年8岁,患儿家长表述其因喜爱看书,现近视度数已达400多度,为了寻求更佳的控制近视进展的新方式,遂来乐城就诊。

博鳌超级医院国际眼视光眼科中心主任刘密密根据患儿眼轴等相关检查,结合患儿近视增长的速度,建议其使用已在日本上市、还未在我国上市的特许药品——0.025%硫酸阿托品滴眼液。

此次 RYJUSEA 硫酸阿托品滴眼液在博鳌超级医院国际眼视光眼科中心成功完成全国首例临床应用,是依托乐城先行区“先行先试”政策,引进眼科创新药械的又一实践,为我国近视患者提供了治疗新选择。

未来,博鳌超级医院国际眼视光眼科中心将继续引进更多国际创新眼科药械,助力国人实现眼科诊疗“小病不出岛”“大病不出国”的目标。