

## 寒露过后话养生

## 这份健康指南请收好

新华社记者 李恒 董瑞丰

10月8日,我们迎来了二十四节气的寒露节气,这也标志着深秋已至,天气逐渐由凉爽向寒冷过渡,昼夜温差变得更大,公众应如何养生预防“秋燥”?为什么秋冬季呼吸道疾病高发?“一老一小”又该如何科学应对?国家卫生健康委当日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“‘秋燥’即秋天到了,气温下降,空气变得干燥,人们容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干、咽干等症状。”中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师全小林在发布会上说,秋天的养生重点就是“养阴和润燥”,多喝水,及时补充水分。

秋冬季节,呼吸道传染性疾病又多了起来。对此,首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖在发布会上表示,秋冬季气温变化频繁,昼夜温差较大,降水量逐渐减少,气候变得干燥,人体内环境也随之发生改变,此时免疫系统调节不好便会导致抵抗力下降,寒冷空气会使鼻腔黏膜血管收缩,降低呼吸道抵抗力。

专家介绍,幼童和老年人是呼吸道传染病防控的重点人群。在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上,还要按照免疫程序及时接种疫苗,尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所,减少感染风险。此外,要加强对幼童和老年人的日常监测,如果出现发热、咳嗽等症状,要视情况及时就医。

流感和支原体肺炎如何区分?童朝

晖介绍,流感是由流感病毒引起的,主要表现为发热,并伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状,人群普遍易感,需要服用抗流感病毒的药物治疗。支原体肺炎由肺炎支原体引起,症状以干咳为主,可以伴随有发热等症状,从临床来看,儿童比较常见,成人相对发病率较低,主要使用抗生素治疗。

“通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。通常接种流感疫苗2至4周后抗体可达到保护性水平,我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时长不同,最好在流感流行季来临前完成免疫接种。若在流行季来临前未完成接种,整个流行季也可以接种。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示。

天气寒冷会给高血压患者带来一定的健康风险。中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉在发布会上表示,高血压目前是威胁人类健康的重要心血管疾病,它是以血压升高为特点的全身性疾病。

“患者在确诊高血压后,需要进行全面检查,包括检查血压水平,监测血糖、血脂等,同时还要进行受累靶器官损伤方面的检查等。”张宇辉说,高血压所导致的靶器官损伤在初期如果积极地给予降压治疗,是可能逆转的。对于长期的高血压,靶器官损害可能无法逆转,但控制血压仍然可以延缓靶器官损害的进展。③6

据新华社电

## 季节交替更易过敏 专家教你科学应对

皮肤瘙痒、涕泪横流、呼吸不畅……季节交替时节,过敏体质人士备受困扰,甚至有部分人感到秋季过敏比春季来得更猛烈一些。

成都市中西医结合医院过敏反应科主治医师何弦在接受采访时介绍,秋天的过敏原主要是尘螨、霉菌,以及蒿草、葎草、豚草等杂草花粉。何弦指出,春季花粉浓度虽然高于秋季,但秋季花粉的致敏性更强,蒿草花粉就是重要的致敏原之一,部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。此外,秋季空气干燥且紫外线较强,皮肤易流失水分、屏障功能减弱,一旦接触到细小颗粒的过敏原,更易产生皮肤过敏反应,让瘙痒、红肿、丘疹等症状接踵而至。

“对于季节性过敏,尤其是花粉过敏,及时用药非常重要,可以控制症状,避免影响生活质量和出现更严重的并发症。”何弦表示,一般来说,过敏季来临前的1至2周就要服用抗过敏药。即使已出现症状,立即规范用药仍可减轻过敏症状。

什么方法可以预防秋季过敏?何弦建议,定期清洁家居环境,常打扫尘螨、霉菌和花粉聚集的地方。关注室内空气质量和湿度,必要时可以使用加湿器。可选择花粉浓度低、风小的时段,定期开窗通风。出门时戴好口罩或护目镜,回家后及时洗手洗脸并冲洗鼻腔。此外,健康饮食,合理运动,保证充足的睡眠也有利于减轻过敏症状。③6

据《今晚报》



## 今日,南阳市中医院骨伤综合科主任冯廷立做客《名医坐堂》

## 骨伤专家传承创新惠民众

10月8日,笔者走进南阳市中医院骨伤综合科诊室,一股浓浓的中草药香扑鼻而来,这里是该科主任冯廷立与患者共同战斗的地方,也是他传承和发扬中医文化的阵地。

当天,是患者李先生来院复查的日子。李先生被颈肩部疼痛困扰多年,前段时间病情加重,多方求医无果后,慕名来到市中医院找冯廷立求治。冯廷立详细询问其病情后,决定采用中药配合祖传针法对李先生进行治疗,并根据其体质和病情,精心调配了中药方剂。经过一段时间的精心治疗,李先生的颈椎病明显

好转,几天后出院。冯廷立说:“现在年轻人经常低头看手机,不少人患有颈椎病。如果患上颈椎病,一定要及时就医。”

本期做客《名医坐堂》的市中医院骨伤综合科主任冯廷立,作为冯氏中医第十二代传人,不仅继承了家族世代相传的医术,更在30多年的临床实践中,将这份宝贵的医学遗产发扬光大。他独创的“四物四藤汤”联合“龙马自来丹”疗法,治疗类风湿疾病效果显著,荣获南阳市科研成果二等奖,近年来已惠及万余名患者。③6 (蒋巍)

## 南阳市中医世家传承工作委员会主任委员、中医世家冯氏中医第十二代传承人冯廷立——

## 用中医智慧点亮患者康复之光

## 本期坐堂专家

冯廷立 南阳市中医院骨伤综合科主任,南阳市骨科医院骨伤综合科主任,南阳市中医世家传承工作委员会主任委员,同时担任北京疼痛医学研究院首席疼痛学专家、全国颈肩腰腿疼专业委员会副主任委员、南阳骨伤专业委员会副主任委员等职务。

在他看来,中医的精髓在于“辨证论治”。他全面吸收了冯氏中医世家十代人的医术医德精华,并结合仲景辨证论治的精髓,将家学进行理论化、系统化整理,提升了中医世家文化和学术的发展水平,形成了独具特色的中医世家骨伤治疗体系。

## 专业擅长

冯廷立擅长运用祖传中医中药,联合筋膜疗法修复肌肉筋膜组织消炎活血,恢复肌肉正常弹性。他运用软组织外科学起止点疗法、经络学、十二经脉循经取穴止痛法三大理论,非手术治疗膝关节炎、股骨头坏死等,达到保膝护髓,对风湿、类风湿及肩、肘、踝关节炎的肿痛变形能及时控制。运用单孔脊柱内镜(OSE)技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出等。擅长治疗各类创伤、骨折、骨关节错位,以及人工髌、膝关节的初次与复杂置换手术和翻修手术。③6



冯廷立

坐诊时间、地址:

●南阳市中医院七一路院区门诊楼一楼102室,周二、六上午,周一、周五下午。

●南阳市骨科医院独山院区门诊楼二楼正骨堂,周二、六下午,周一、周五上午。

## 《名医坐堂》

栏目主持人:田华冉

电话:13598257566

## 服务资讯



广告热线  
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

## 遗失声明

△姜天亮2011年9月13日的出生医学证明遗失,出生证编号:L410621419,

声明作废。

## 遗失声明

△叶明星(身份证号:411302199804192325)的引凤庄3组28号拆迁安置意向书丢失,声明原件作废。

△杨小飞(身份证号:41138119860422301X)不慎遗失南阳华清源咨询服务有限公司开具的咨询服务费收据及会员咨询服务申请协议书,收据编号:9906973,金额:伍仟元整(5000元),开票时间:2023年9月24日,声明作废。