

倒数10天 快来投稿

2023大湾区健康科普大赛火热进行中，参赛单位超百家

文/陈静诗 图/郭思 参赛者提供

2023大湾区健康科普大赛9月1日正式启动，至今征集时间已过半。心动不如行动，赶快来报名参与吧！

投稿活跃

2023大湾区健康科普大赛自启动以来，受到了全国各地医疗健康行业从业者的广泛关注，投稿踊跃，其中，既有各大医院、基层卫生服务中心的医护人员，也有医学类院校的师生，还有行业协会、科研院所、医药企业的工作人员……大赛的微信交流群也每天咨询不断。

除了大湾区各城市，组委会还收到了来自其他省市(如四川成都、山东济南、福建厦门等)的投稿作品。另据统计，组委会目前累计收到省内来自佛山、肇庆、东莞、惠州、清远、汕头等十多个城市的投稿作品329件，参赛单位超110家。

作品新颖

上百件投稿作品中，有的关注日常防病保健，有的介绍医学创新科技；有的形式新颖，有的视角独特……参赛者们通过精妙的构思、多样的手段，让原本晦涩而枯燥的医学知识变得轻松、有趣又接地气，让大众更易接受、更好消化。

部分作品展示



《什么是粪便基因检测》
一坨粪便能检测出肠道的健康情况?该作品以3D动画的形式，搭配简洁易懂的旁白讲解，对粪便基因检测技术的原理和亮点进行了科普，新颖又有趣。



《清洁的环境更卫生、更安全》
医疗环境的污染是患者感染的重要来源。该作品通过情景演绎+真人讲解的方式，生动形象地介绍了患者在咳嗽、打喷嚏、呕吐等情况下的正确处理办法，再配上简单好记的口诀加深印象，让大众能够明确地知道应该如何保持医疗环境的清洁。



《猴哥变变变，球宝没烦恼——近视防控科普》
该作品借助大众耳熟能详的故事人物“猴哥”，通过“猴哥”给“球宝花园”(眼球)送快递这一生活化的场景，清晰明了地讲解了眼球的工作原理和近视产生的原因，以及该如何做好近视防控。

看到这些投稿作品，您是否也想展示自己的创意呢?无论您是个人还是团队，医生、护士、药师、营养师、健康管理师，抑或是护理人员、医务管理工作，都欢迎报名参加，一起为健康科普尽一份力，为大众带来更多、更好的健康科普作品。

距离9月30日18:00报名截止还有不到半个月时间，赶快行动起来吧!

参赛方式

1. 识别左方二维码直接进入报名入口。

注意:作品提交后，组委会将在7天内完成初审，参赛者可登录官网查看初审状态，审核通过即报名成功。通过初审的作品将在大赛官网“网络投票”页面显示。

2. 添加“羊乐乐”企业微信号，发送“单位+姓名”验证，加入大赛微信交流群，了解大赛所有通知及活动进展。

“羊乐乐”企业微信号

广东省疾病预防控制中心近日发布提醒，每逢夏秋季，特别是入学后一两周，校园内学生聚集，往往是“红眼病”流行的高发季。记者从广州部分三甲医院获悉，已有医院眼科一天接诊十多例红眼病患者，数量较平日有所增加，有患者是一家人先后全部“中招”。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 刘苡婷 戴敏 图/受访者提供

红眼病高发季 勤洗手不揉眼

广州有医院已每天接诊十多个病例

一家三口三天内先后中招

9月18日上午，在广东祈福医院黄彦捷主任医师的门诊，“眼睛红红”的李先生前来就诊。据其介绍，先是家中三岁的儿子小明(化名)得了“红眼病”；第二天，妈妈被感染了；第三天，爸爸也中招了。经检查，该名男子眼脸红肿、结膜充血。黄彦捷表示，近段时间每天均接诊十几例红眼病患者，其中有部分是一家人先后中招。

一位双眼通红的阿婆在家属簇拥前来广州中医药大学第一附属医院眼科就诊。接诊的黄彦捷教授经过检查后发现，阿婆除了双眼球结膜明显充血水肿外，右眼角膜有大片混浊。原来阿婆患有角膜炎没治愈，本想从异地来广州看病。结果刚到广州，旧病未愈，又患上急性结膜炎，一家人都很焦虑。这是黄彦捷教授近日接诊的多名“红眼病”患者中的一位，患者各年龄段都有分布，也包括学生。

黄彦捷介绍，公众通常说

的“红眼病”特指流行性的急性结膜炎，一般在夏秋季高温闷热的天气时大面积流行，多与病毒感染有关。“红眼病”一旦发病就会出现眼红、球结膜高度水肿、充血，明显的沙涩、畏光、流泪。

但并不是所有的“眼红”都是红眼病，球结膜下出血、过敏、用眼过度都可能引起眼红。黄彦捷解释，“红眼病”除了眼睛发红外，还会伴有眼睛发热、又痛又痒，眼皮里好像进了沙子似的不舒适；初起时可伴有流泪、有异物感和灼热感，眼睛结膜充血；随着病情进展会出现黏液性或脓性分泌物，分泌物多到常使上下睫毛粘在一起，早晨起床睁眼困难。

黄彦捷特别提醒，如果发现眼红，有条件的患者最好去眼科请眼科医生帮忙诊断。最重要的是，一定要排除急性虹膜睫状体炎、急性青光眼等，这两种是致盲性眼病，以免自行当作红眼病治疗而导致延误病情。

黄彦捷介绍，“红眼病”是接触性传染病，接触患者使用过的毛巾、枕巾往往容易被传染上“红眼病”，甚至使用患者用过的受污染的眼药水也会被传染上。但是，民间所谓的“两人双目对视就可以传染”是谬传。

如果家庭成员中有人“中

红眼病患者不宜使用眼药膏

一旦被感染了红眼病，也不要害怕，红眼病潜伏期一两天，发病通常为单眼，接着传染到另一眼。黄彦捷介绍，该病为自限性，一般自然病程7-10天症状大部分消退。

黄彦捷建议，症状较轻的红眼病患者只要冲洗眼睛、频滴眼药水，只要不侵犯角膜，多数人一周左右就能基本痊愈；症状较重者除了多滴眼药水，最好配合口服疏风清热、去湿解毒凉血的中草药，使病情能更快得到控制。所滴眼药水早期

与红眼病人对视不会被传染

如何避免传染给其他家人?黄彦捷建议，其他人要注意眼卫生和手卫生，勤洗手、不揉眼，接触患者后应立即清洗、消毒双手。她提醒，家长给小朋友涂眼药水时碰到患儿眼睛的分泌物，务必做好清洁和消毒，否则容易被感染。

另外，在红眼病高发期要

注意个人卫生，接触各类公共物品后要洗手，去有规范消毒的游泳场所，游泳后及时淋浴，并用流动的水冲洗眼睛。

黄彦捷建议，在红眼病流行期间，患者和未病者最好不吃热毒或煎炸油腻的食物以及高蛋白的虾蟹海鲜，多吃清淡食品多喝水，保持大便通畅。

食疗方推荐

清热祛湿汤

冬瓜500-1000克、薏米50克、扁豆25克、木棉花20克煲汤(3-4人量)，或加少许盐或糖调味。

秋天防肝火犯肺! 3招调理熬夜“爆肝”族

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

旺?闫玉红提示，以下5个身体发出的信号，若有2个以上，则要注意了:

- 1.看睡眠:体内肝火旺盛，会首先反映在睡眠上。难以入睡、易惊醒、多梦、说梦话、醒得早，都是肝火旺的常见表现;
- 2.看脾气:肝火旺的人，情绪特别容易激动，脾气暴躁，容易心烦意乱、急躁易怒;
- 3.看眼睛:“肝主目”，肝的问题通常都会出现一些眼部症状。肝火旺盛常表现为眼干、眼红、眼部分泌物多(眼屎多)、视物模糊等;
- 4.看口腔:肝火旺的人常常有口苦、口干、口臭、舌生疮、牙龈肿痛等问题。尤其早上起来口苦、口臭明显，刷牙漱口依然无法很好改善;
- 5.看月经:肝火过旺的女性朋友，常会出现月经提前而至，

经量过多或兼经期延长，经血色鲜红或紫黑，质浓稠，有瘀块等异常。
闫玉红提醒，除了这5大典型表现之外，肝火旺之人还常有皮肤暗黄、容易长痘、长斑、头昏目眩、烦躁、两肋胀痛、小便短赤、大便燥结等问题。

如何清降肝火? 3招调理!

如何降肝火而不伤体内正气?3招日常调理，可以谨记于心，时时提醒自己。

- **食疗清肝火**
日常饮食可以多留意一些降肝火的食物，比如苦瓜、黄瓜、绿豆、绿茶、番茄、新鲜绿叶蔬菜、橙子、柚子、葡萄、苹果、山楂等。日常可以用枸杞菊花茶、桑叶菊花茶来清降肝火、清肺润燥、益精明目。

燥、益精明目。

- **常按太冲穴**
穴位按摩也可帮助保养肝脏。太冲穴为肝经的原穴，是人体重要的穴位之一。可在每晚睡前，按揉双侧太冲穴5分钟，以疏肝解郁，适合肝火旺盛、心情焦虑、郁闷的人。
- **拒绝精神内耗**
情志畅，才能肝气舒。肝主情志，因此养肝护肝最不能忽视的就是情志的影响。闫玉红提醒，人们常说“怒伤肝”，其实伤肝的不仅是生气动怒这一种情绪。忧虑、悲观、失望等低落情绪也会影响肝气正常的升发与调畅，久了则会郁热化火，肝火上升。

处暑之后，进入秋天。秋季除了要养肺润燥，还有一个脏器也需要特别“关爱”。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红提醒，秋天别忘护肝，以免肝火犯肺。尤其是经常熬夜“爆肝”、精神内耗的人，更要注意。5个信号，3招调理，赶紧行动起来!

秋天别忘护肝，熬夜族要小心

“最近很多朋友反映，觉得自己特别容易上火、发脾气、眼屎多、睡不着、经常夜醒……”闫玉红提醒，这类人群要注意调理，以免肝火犯肺。

《千金食治》有云:“秋七十二日，省辛增酸，以养肝气。”“为什么专门强调秋天要养肝气?因为秋天肺气比较活跃旺盛，而‘肺金克肝木’，因此更要重视养肝护肝。”闫玉红提醒，“尤其是

现代社会生活方式中，工作、家庭、社会压力大，烦躁焦虑，精神内耗，情志不舒，以及晚睡熬夜等行为，都是伤肝导致肝火旺的诱因。”

什么是肝火犯肺?简单来说，就是肝火过旺，灼伤了肺阴，令肺燥热，或邪热蕴结肝胆，上犯于肺，肺失清肃，从而导致声嘶、咳嗽、咯血、胸痛等一系列症状。

如何判断肝火旺? 5个信号!

如何判断自己是否肝火

儿科医生: 不建议1岁内宝宝戴颈圈游泳

可能会影响其颈椎发育

羊城晚报记者 张华 通讯员 周密



图/视觉中国

量，到了晚上，就更容易入睡，而且睡眠质量会提高。同时，游泳后身体新陈代谢的速度加快，可起到促进食欲、帮助消化的作用。宝宝游泳的时候，需要手脚协同配合，还可以起到促进肢体协调的作用。

但是，需要注意的是，1岁以内的婴儿不建议戴颈部游泳圈游泳。赖茜表示，这是因为宝宝的脖子短，颈椎发育不成熟，戴在颈部的游泳圈可能会影响宝宝颈椎的发育。另外，颈部游泳圈可供选择的尺寸较少，不一定适合每一个宝宝，还可能压迫到宝宝的脖子，而颈部有个地方，叫“颈动脉窦”，压迫到这个位置，可能会影响到宝宝的心脏节律，所以，不建议给1岁以内宝宝戴颈圈游泳。

赖茜建议，像这么小的宝宝，父母可以给他们洗澡、做抚触，玩一些感知觉发育的小游戏。另外，在保证宝宝健康安全的情况下，偶尔试试由父母陪伴的亲子游泳，也是不错的选择。

秋天到来，不少人又把泡脚养生提上了日程。

近日，有位网友表示自己最近因身体不适，中医诊断为脾胃不好、湿气重，还嘱咐要用藿香正气水泡脚祛湿气。网友们纷纷效仿，也用藿香正气水泡起脚来。

然而，不少网友表示“泡了后直接上火，喉咙痛、爆痘”“亲测之后哑了”“我泡脚但是肩颈发凉”……

南方医院中医科伍志勇教授表示，对于湿热体质的人群来说，合理使用藿香正气水泡脚确实可以带来清热化湿的作用，但并非所有人都适用。

藿香正气水并非“万能”! 这些人群应当谨慎

据了解，藿香正气水作为一个家喻户晓的药品，最初的组方是来自宋代的《太平惠民和剂局方》中的藿香正气散。伍志勇介绍，该药具有疏肝理气、行气和化湿的作用，可缓解胃胀气、食欲不振、恶心呕吐等症状，肠胃不适者、轻度消化不良者，以及由于肠炎、食物中毒或湿热所致的轻度腹泻患者可以使用。

此外，藿香正气水对治疗小儿痄腮、蚊虫叮咬、湿疹等疾病也有效果。

“合理使用藿香正气水泡脚确实可以带来清热化湿的作用，但并非所有人都适用。”伍志勇提醒，脾胃虚寒体质人群、阴虚体质人群、内热炽盛的人群并不适宜使用藿香正气水。藿香正气水易导致这些人群出现胃肠道功能紊乱，易出现腹泻症状，可能会增加身体的燥热感，加剧症状。

“值得一提的是，藿香正气水使用的时候要注意不要吃甜食。”伍志勇表示，藿香正气水能够解湿，水果、饮料等甜食生湿，两者相互作用，会降低藿香正气水的药效。

久泡、泡脚水过热或有危害

“人之有脚，犹似树之有根。”据了解，中医历来重视对双足的锻炼和保养。伍志勇介绍，每天若泡脚15分钟能起到保健作用。

“泡脚能促进血液循环，还可调节各脏器的功能，增强内分泌系统功能，提高自身防御能力，消除疲劳紧张状态。”伍志

勇介绍，把双脚浸入到36摄氏度-37摄氏度的热水中，15分钟-20分钟后，头痛会明显缓解。这是因为双脚血管扩张，血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛。

伍志勇提醒，适当泡脚虽有益，也要注意泡脚方式。“空腹时、餐后不能立即足浴。”他介绍，在足浴过程中身体消耗很多热量，如果饭后立即足浴因气温的升高、热水的刺激，皮肤血管扩张，消化器官中的血液相对减少，从而妨碍食物的消化和吸收。

久泡、泡脚水过热也会有危害。据了解，在过热的水中浸泡或淋浴过久，可使老年人身体及四肢的血管大幅度扩张，大量血液流向周围血管，引起短暂性缺血，产生头晕、眼花、恶心等症状，甚至发生昏迷和猝死。

伍志勇建议，泡脚的水温最好等于或略低于体温，糖尿病患者或四肢感觉异常者，对温度敏感度差，容易被烫伤，需严格控制泡脚温度及时间，预防烫伤及皮肤破溃。

此外，足浴不宜过勤，一般在冬季可一日一次，夏季每日两次为佳。