

# 霜降后养生 专家来支招

科学养生为健康过冬打基础

文/姚梓婷 图/受访者提供

霜降作为秋季的最后一个节气,标志着秋季向冬季的过渡。俗话讲“霜降杀百草”,霜降过后,植物渐渐失去生机,大地一片萧瑟,深秋景象明显,冷空气南下越来越频繁。在这个季节转换的关键时期,公众应如何调整饮食以顺应节气变化?如何预防心脑血管疾病的发生?慢阻肺病患者如何做好健康防护?笔者采访了东莞多位专家,为大家支招科学养生建议,为健康过冬打下坚实基础。

## A 多食用滋阴润燥食物

气温逐渐下降,但“秋燥”的影响依然不容忽视,在这个季节转换的关键时期,饮食养生成为公众关注的焦点,而“补霜降”更被视为调养身体的重要时机。

俗语有云:“补冬不如补霜降”,强调了霜降时节食补的重要性。在这个阶段,平补成为主流,人们倾向于选择那些能够调养阴阳润燥的食物,如萝卜、栗子、秋



多食用滋阴润燥食物

梨、百合、蜂蜜、淮山、奶白菜以及牛、肉、鸡肉等。在市场上,萝卜和山药等食材因其丰富的营养价值和适宜的滋补效果,备受消费者的青睐。

东莞市中医院主任中医师王文辉指出:“凉爽的天气容易让人食欲大增,有‘贴秋膘’的说法。但‘贴秋膘’需根据时令和体质特点来进补,切忌盲目和过度,适度为宜。”

## B 心脑血管疾病患者注意保暖

秋冬季昼夜温差大、气温低,如何预防突发心脑血管疾病?东莞市人民医院心血管内科副主任医师陈丽华介绍,季节交换之际,门诊老年心脑血管病患者明显增多。冬季心脑血管发病率比夏季高出约50%,这主要是由于冬季气温骤降、天气干燥、饮食失宜以及户外活动减少等一系列外界环境改变,导致身体内部交感神经兴奋,血压升高、心率增快、血管收缩、心脏负荷增加,从而增加心脑血管疾病的发病率。

陈丽华建议,冬季心脑血管防治,首先要注意保暖,注意室内外温差和早晚温差,适时增添衣物,可以减少气温变化对心脑血管疾病的影响;其次,天气干燥要适当补充水分,防止血液过度黏稠,减少血栓事件发生;再次,适当调整饮食,冬天热量消耗大,大家偏爱进补,吃热量高、油脂高的食物,这对血脂控制并不友好,建议坚持合理健康的饮食;最后,适当运动,冬季室外寒冷,可以等太阳出来,温度适宜后再进行锻炼。

此外,心脑血管患者还需按时门诊随访调整治疗,根据血压状况增减降压药物。如果出现胸痛等症或怀疑疾病加重、不稳定时,应及时就医。做好这些措施,能够更平稳地度过冬天。

## C 慢阻肺病患者症状加重要及时就医

随着气温逐渐下降,呼吸道感染的风险明显增加,尤其是慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病(COPD,简称慢阻肺)等呼吸系统疾病的患者,病情容易在此期间复发或加重。东莞市松山湖中心医院主任医师姚德志为大家提供了秋冬季节的预防建议,以保障呼吸系统健康。

防寒保暖至关重要。呼吸道疾病患者在天气转凉时应格外注意保暖,外出时佩戴口罩和围巾,避免冷空气直接刺激呼吸道。室内保持温暖但不过度闷热,并适当通风。

秋冬季节是流感和其他呼吸道感染的高发期,慢性病患者属于易感人群。建议按时接种流感疫苗和肺炎疫苗,以降低感染风险;同时,避免前往人群密集的地方,并保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、使用消毒湿巾等。

慢性支气管炎和慢阻肺患者应关注呼吸状况的变化,如咳嗽加重、痰量增加或呼吸困难恶化等。一旦出现不适,应及时就医并调整用药方案,在医生指导下合理使用支气管扩张剂和吸入激素。

坚持戒烟是减少呼吸系统疾病复发的核心措施。此外,应保持规律作息,增强免疫力。适度锻炼也有助于改善肺功能,但运动应在温暖、空气清新的环境中进行。

合理用药是关键,遵循医嘱按时服药是防止病情恶化的要害。慢阻肺患者尤其要坚持使用日常维持药物,并备好急救药物(如短效支气管扩张剂),以应对突发状况。

## 宝宝耳朵畸形长一长就会好?

专家提醒:别错过无创矫治黄金期

有些家长会发现宝宝出生后耳朵比较特别,有的整个耳朵缩起来,还有的像蝙蝠的耳朵尖尖……家长以为“长一长就会好”,或者多给宝宝捏一捏就能恢复,也没有引起重视。

南方医科大学第十附属医院(东莞市人民医院)耳鼻喉科副主任医师黎润球介绍,新生儿一定要警惕先天性耳廓畸形,先天性外耳廓畸形自愈率低,绝大多数宝宝耳廓畸形不能自行矫正。家长千万别错过无创矫治的黄金时期。

耳廓畸形是新生儿中常见的畸形种类,主要分为结构畸形和形态畸形。其中,耳廓形态畸形是指耳廓肌肉发育异常或异常外力作用(胎位异常、产道挤压等)使耳廓产生的扭曲变形。

耳廓结构畸形是指由胚胎发育早期耳部皮肤和软骨发育不全导致的耳廓畸形,即通常所指的小耳畸形。

小耳畸形表现为耳朵形状异常,并可能伴有听力障碍,需要接受手术治疗,而为常见的耳廓形态畸形则经常被父母忽略。

耳廓形态畸形会对孩子的心理健康造成影响,在同龄人当中有压力,甚至自卑。长大以后,还可能因为无法戴眼镜而影响到正常生活。

孩子刚出生耳廓形态异常,多半是“还没长开”,长大就好了。不少家长发现孩子耳朵形态存在异常时,都会有这种观念。据文献记载,先天性耳廓畸形的发生率在55.2%~57.5%,相当于每10个新生儿中,就有5个左右发生耳廓畸形。孩子出生一月内31.5%左右的轻度耳廓畸形能够得自愈,但多数患儿的耳廓畸形并不会随着年龄的增长而恢复正常,需要尽早进行干预。耳廓畸形能否自愈、是否需要干预,都需要专科医生来判断。

一般来说,大部分宝宝耳廓形态畸形,可以通过佩戴婴儿矫正耳膜型,在新生儿期进行无创矫正,这样不必等到孩子6岁后做矫形手术,还可避免手术治疗引起术后感染、血肿、多次修复等风险,并且治疗效果大多优于手术治疗效果。

黎润球表示,耳廓形态畸形矫正在窗口期,治疗上强调治疗越早越好,如果出生后24小时内确诊,即可判断是否需要矫形,矫正手术最好在出生后1个月内完成。矫正时间的长短,则因接受矫正的时间、耳廓畸形情况及严重程度等略有不同,一般矫正时间在2~8周。

(文/姚梓婷)

2024年11月1日/星期五/湾区新闻部主编/责编 牛智杰 / 美编 黄国栋 / 校对 林雷

## 2024东莞松山湖·科技精英网球赛今日开赛 170余位科技大咖共挥拍

羊城晚报讯 记者余晓玲报道:今日(11月1日),东莞松山湖·科技精英网球赛(硅谷赛区)在硅谷东湾开展了为期2天的激烈角逐,吸引了谷歌、苹果、Meta(脸书)、博通、加州大学、麻省理工、清华、北大、中科大、浙大、中大等12支国际名企及高校校友队伍参赛。

赛事由东莞市文化广电旅游体育局、松山湖管委会指导,丰元资本、松山湖网球协会、硅谷华人网球协会联合主办。

这是一场全球网球选手中科技水平最高、全世界科技人员中网球水平最高的团体巅峰对决,旨在搭建科技与文化交流以及产业融合的平台,进而推进松山湖“体育+科技”的产业发展模式,也是松山湖打造“科技和产业人才向往地”的一次具体体现。

值得一提的是,赛事还特别开通了前往滨海湾新区的假日专线。滨海湾新区作为东莞的新兴发展区域,以其独特的自然风光和现代化的城市风貌吸引着众多游客。在这里,游客们不仅可以欣赏到壮阔的海景,感受“网红”滨海海岸线的绝美日落,还可以打卡“湾区之眸”,参观各种现代化的设施和景点,体验东莞的现代都市魅力。

今年8月,2024松山湖·科技精英网球赛(硅谷赛区)在硅谷东湾开展了为期2天的激烈角逐,吸引了谷歌、苹果、Meta(脸书)、博通、加州大学、麻省理工、清华、北大、中科大、浙大、中大等12支国际名企及高校校友队伍参赛。

11月1日至3日,2024松山湖·科技精英网球赛(硅谷赛区)举行,来自中国科学院、北京大学、南方科技大学、香港科技大学、湖南大学、深圳技术大学等高校和科研单位,以及北京、深圳、杭州、武汉、南京、广州等城市的科技精英,将分为院士组与精英竞赛组展开对决。

值得一提的是,赛事还特别邀请到今年首次闯入大满贯赛事16强的“中国金花”王雅繁作为开球嘉宾。据了解,王雅繁十分热心东莞网球事业,多次到场支持松山湖·科技精英网球赛和松山湖科学家网球训练营,还带领科学家训练,并于今年9月受聘成为“东莞文化旅游体育推广大使”。

## 东莞道路客运集中升级

松山湖城市候机楼至深圳机场仅需1小时

羊城晚报讯 记者余宝珠报道:10月30日,东莞快车推出了新的出行方式——商旅快线,为东莞市民跨市出行提供新选择。紧接着,东莞市松山湖城市候机楼自10月31日起将往返深圳机场专线全新升级为“商务车”服务。连日来,东莞道路客运开始集中升级,选用灵活性更强的商务车替代大巴车,提高线路频次,为市民跨省出行带来新的便利。

在松山湖城市候机楼,记者发现,松山湖城市候机楼新上线的商务车为纯电动七座商务车,更加绿色环保,减少碳排放,更符合现代社会对环保的要求。

升级后,班车密度将加密一倍,班次最长间隔不超过30分钟,旅客将有更多的选择和更灵活的出行时间,极大地提高了出行的便利性。此外,商务车的灵活性,将松山湖城市候机楼往返深圳机场的车程比例缩短了近20%,单向车程仅需1小时,旅客出行将更加便捷。据介绍,松山湖城市候机楼深圳机场商务车,每天单向23个班次,往返46个班次。

同样新投放车辆改造升级跨市线路的还有东莞本土企业

# 跟着巴士游东莞

多样化文旅专线承载你的各种出行需求

文/范彬彬 图/东莞巴士

近年来,随着东莞旅游业的蓬勃发展,这座新晋的年轻旅游城市正以其独特的魅力吸引着越来越多的游客前来探访。为了更好地满足市民和游客的出行需求,东莞市民朋友们的文旅出行方式又添了新花样。东莞巴士精心规划了多条文旅专线,让大家能够轻松出行,跟着巴士游东莞!据了解,这些文旅专线不仅覆盖了自然风光、历史文化、现代都市等多个领域,还提供了实惠的票价和贴心的服务,希望让每一位游客都能轻松畅游这座城市的每一个角落。



## 全面展示魅力,集结各镇“打卡位”

除了市内游的文旅专线,东莞作为融合了古老与现代的城市,它丰富的历史文化和各镇街特色的自然风光也吸引许多市民游客。为了方便游客更全面地体验东莞的魅力,东莞巴士还专门推出了将各镇的特色景点串联起来,让游客们轻松打卡,领略这座城市的多样风采的文旅专线。这些专线覆盖了多个热门景点,从历史文化到自然风光,从现代都市到古村落,应有尽有。

其中,东莞植物园以其丰富的植物种类和美丽的景观成

为游客们的热门选择。在这里,游客们可以近距离接触各种珍稀植物,感受大自然的神奇魅力。为了方便游客前往,东莞特别开通了直达植物园的旅游假日专线,让游客们能够轻松享受大自然的美丽与宁静。

此外,东莞的古村落也是一大亮点。香市文化旅游区、牙香街等古村落以其独特的文化和风貌吸引着游客们的目光。这些古村落不仅保留了传统的建筑风格和民俗风情,还融入了现代元素,让游客们既



音乐巴士

## 服务品质提升,假期出游更给力

友们都可免费搭乘,更便捷地沉浸式体验东莞文化之旅。

随着东莞文旅专线的不断完善和优化,越来越多的游客开始选择通过这些专线来探索这座历史文化名城。他们不仅可以在里欣赏到美丽的自然风光和独特的文化遗产,还可以品尝到地道的东莞美食和感受到这座城市的热情与活力。在东莞的大街小巷中,游客们可以找到许多隐藏的美好。无论是漫步在古老的村落中感受历史的厚重感,还是徜徉在现代都市中享受繁华与便利,都能够让游客们留下难忘的回忆。

据了解,自9月7日起,市内3条文旅专线、在第十四届中国国际动漫博览会之际开通的“厚街工业游”专线,逢周末、节假日运行,试运营2个月内,市民朋友都可以免费搭乘,更便捷地沉浸式体验东莞文化之旅。

在推出多样化文旅专线的同时,东莞也注重巴士的服务品质提升,希望给游客们提供更加便捷、舒适的出行体验。

为了方便游客们前往各个景点,各条专线都经过精心规划,确保覆盖了游客们想要去的热门景点和商圈。同时,发车时间也根据游客们的出行需求进行了灵活调整,确保游客们能够在合适的时间到达目的地。

据了解,自9月7日起,市内3条文旅专线、在第十四届中国国际动漫博览会之际开通的“厚街工业游”专线,逢周末、节假日运行,试运营2个月内,市民朋友都可以免费搭乘,更便捷地沉浸式体验东莞文化之旅。

在推出多样化文旅专线的同时,东莞也注重巴士的服务品质提升,希望给游客们提供更加便捷、舒适的出行体验。