

你有“悲秋综合征”？

寒露早起登高去 防燥敛神莫悲秋

A 寒露脚不露，保暖先足部

寒生露凝，谓之寒露。此时即便身处岭南，也时有冷空气南下。由于昼夜温差变大，往往昼夜夜凉，且秋燥明显。常言道：“白露身不露，寒露脚不露。”一般到了寒露时节，不仅要注意添衣、防寒保暖，更要特别注意足部保暖。很多人都知道“寒从脚底起”，

B 早起登高去，敛神莫悲秋

“悲秋综合征”近期成为人们关注热点，有调查显示，抑郁症在一年中以秋季发病率最高。杨林提醒，寒露后逐渐进入深秋，此时秋风萧瑟，草木槁枯，人也容易情绪低落，甚至出现焦虑抑郁的情绪，所谓“伤春悲秋”。

杨林建议，人们此时应当及时调整情志，值此秋高气爽之际，可适当与亲友同行，外出观鸟赏叶，或登高

C 滋阴防秋燥，揉穴防感冒

寒露后雨水渐少，天气干燥，许多人容易出现咽干、鼻燥或是皮肤干燥等症，此多为中医所称“秋燥”。杨林提醒，预防秋燥，当从滋阴防燥入手，如百合、银耳、莲子、秋梨等滋阴润肺之物正当时。

日常可以川贝炖雪梨来清热化痰、止咳润肺。此外，菊花性寒，味苦，可散风清热，平肝明目，也可除秋燥之火。可以简单直接地泡菊花茶

这是因为足部离心脏最远，因此很容易受到寒邪侵袭，同时人体的足部也是各经脉汇聚之处，因此注意足部保暖在秋冬更为重要。

杨林提醒，晚上可用温热水泡脚，改善循环，缓解疲劳，也能帮助预防腰腿疼痛等疾病。

望远，既能收敛心神，也可锻炼身体。但运动强度不宜太大，否则容易增加疲惫感，加重秋乏。

此外，寒露过后，昼夜温差大，此时自然界中的“阳气”开始收敛、沉降。人在此时应该早睡早起，保养阳气。在《黄帝内经·素问》中就有“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”之说。早睡可顺应阳气收敛，早起有利于阳气舒张。

杨林提醒，秋燥易伤人津液和侵袭肺脏，平时通过按揉穴位可调节气血阴阳，养生保健。如常揉风池穴可预防感冒，而常揉三阴交穴，可起到滋阴润燥的作用。

杨林提醒，秋燥易伤人津液和侵袭肺脏，平时通过按揉穴位可调节气血阴阳，养生保健。如常揉风池穴可预防感冒，而常揉三阴交穴，可起到滋阴润燥的作用。

寒露时令养生方

1、川贝炖雪梨
功效：清热化痰、止咳润肺。

材料：雪梨1个，川贝少许，冰糖25克。

方法：梨子洗净，削皮切开去核掏空，成一个梨盅。将几粒川贝和适量冰糖放入梨盅，盖上梨盖，用牙签固定。将雪梨放入锅中，隔水蒸30分钟即可。

2、桑菊杏仁饮
功效：平肝清肺，润燥止咳。

材料：菊花、桑叶、苦杏仁各10g，冰糖适量。

方法：将菊花、桑叶、苦杏仁各10g放入锅内，加水300毫升，煮沸后加入冰糖即可。

推荐食疗方

喝，也可加上桑叶、杏仁，以及适量冰糖，不仅能清肺润燥、祛痰止咳，还能润肠通便，效果更佳。不过此方适合口干、咽痛等燥热引起的咳嗽，寒咳则不适合。

杨林提醒，秋燥易伤人津液和侵袭肺脏，平时通过按揉穴位可调节气血阴阳，养生保健。如常揉风池穴可预防感冒，而常揉三阴交穴，可起到滋阴润燥的作用。

寒露过后，已是深秋。时有台风，风雨降温。广东省名中医、清远市中医院骨伤科主任中医师杨林教授提醒，此时养生可记住四句话：寒露多泡脚，滋阴防秋燥。早起登高去，敛神莫悲秋。



图/视觉中国

香港患者赴粤“扎针灸” 港澳患者便捷看中医

文/羊城晚报记者 薛仁政 梁善茵

“针灸真的好神奇！在广州看中医实在便利！”近日，香港居民叶先生夫妇在广州旅游观光，机缘巧合在广州医科大学附属中医医院解决了多年的疼痛之症。

据了解，叶先生夫妇在沙面景区游玩时，路过广州医科大学附属中医医院，抱着试一试的心态挂了内科主任练建红的门诊号。经过针药结合治疗，叶先生腰痛乏力的症状明显改善。不久，叶先生又带了自己的妹妹、妹夫、大哥、大姐、大嫂、小姨、岳母和侄子等一家三代12位先后从港赴粤看中医，其妹妹的诊疗次数高达11次。

记者了解到，近年来越来越多港澳台患者选择前往广州医科大学附属中医医院接受中医治疗。

传统医学“传家宝”获得患者认可

在广州针灸了一段时间后，感觉自己状态改善了很多，与此前大不相同！”叶先生告诉记者，每次治疗后都觉得身子轻松了许多。叶先生的太太梁女士4个月前手臂骨折，拆除石膏后仍不时发麻、疼痛，经过针灸“几乎不觉得痛了”，如今可以活动自如了。

叶先生的家人听闻针灸疗效显著后，纷纷从香港奔赴广州一试究竟，在“组团就诊”后，纷纷对中医针灸的效果竖起了大拇指。叶先生妹妹的失眠好转了；妹夫膝关节疼痛减轻；患有老年痴呆及右髋关节疼痛、颈痛

等问题的大嫂，也坐着轮椅乘高铁就医，第一次治疗后就能下地慢慢自己行走了……

“针灸是我国传统医学的‘传家宝’，在多种病症的治疗上有其独特优势。”该院针灸中心主任王兴介绍，从常见的头痛、感冒、腰背关节疼痛，到中风、术后疼痛、癌症放化疗副作用缓解等，针灸都有显著的疗效。

为患者提供就诊便利，无感支付更贴心

叶先生介绍，每次前往医院都有导医员指引就诊，整个治疗需3到4个小时。“目前国内95%以上的医生会说粤语，会安排粤语较为流利的医生接诊港澳患者。若患者只能通过英语交流，医院客服中心也会安排英文水平较高的医生进行接诊。”该院医务科主任徐莉介绍，广州医科大学附属中医医院已经上线了“先诊疗、后付费、免排队”的就医信用无感支付服务，在广州参保的港澳台居民可签约开通，免去了患者缴费的诸多麻烦。

据悉，无感支付服务下一步或将新增亲情支付功能，已签约的患者可以为其直系亲属直接绑定医保账户，为家属进行支付，有望缓解老年患者排长队、来回跑等支付难题。

记者了解到，就医信用无感支付已经被纳入“2023年广州十件民生实事”。与此前的支付方式相比，无感支付具有减少患者缴费环节、提供大数据共享服务的优势。



图/医院供图

1针完成！ 机器人辅助高效穿刺活检

羊城晚报记者 林清清 通讯员 张蓝溪 张诚斌

肺癌早发现早治疗很重要，而传统的经皮穿刺活检术，往往需要多次CT扫描，穿刺时间可能长达一两小时。近日，广东省人民医院呼吸与危重症科李静主任医师团队利用新研发的肺部穿刺机器人辅助系统，在10分钟内，仅用1针，就可为患者完成经皮肺穿刺活检术。这样的方式还大大减少了CT扫描次数，降低辐射的暴露。据介绍，这是该系统在华南地区的首次应用。

新技术！华南首例机器人辅助穿刺活检

无气胸、咯血等并发症发生。

李静教授介绍，传统的经皮肺穿刺活检术高度依赖术者的临床实践经验，考验手术医生对胸部解剖结构的熟悉程度及三维重建想象能力，常需多次进行CT扫描以调整定位穿刺角度、深度。而对于小病灶、位置难以到达、病人呼吸配合差、术者经验不足者，有时穿刺长达一两小时。

如今，应用了新技术的肺部穿刺机器人辅助系统后，医生仅需术前1次CT扫描采集数据、到达病灶后1次CT扫描确认穿刺针位置，便可完成穿刺定位。“显著缩短操作时间，减少CT扫描次数，降低辐射暴露，降低肺部经皮穿刺难度，并有助于推动肺组织经皮穿刺活检及消融手术推广下沉至基层单位。”李静介绍新技术的特点。

可追踪呼吸位移，降低辐射暴露

针沿预设的穿刺路线与靶点进行穿刺。

在穿刺过程中，可实现组织结构和穿刺路径的三维空间位置可视化，有效避开穿刺路径上的骨骼、血管及重要脏器，降低手术规划难度；而光学导航也能实时追踪呼吸位移幅度，减少呼吸位移偏差。

据悉，该系统是由广东省人民医院参与研发的新型智能穿刺介入设备，致力于快、准、稳协助完成穿刺活检、消融等介入操作。目前，广东省人民医院呼吸与危重症医学科正在开展机器人辅助经皮肺穿刺技术的临床研究。若有需要参加临床研究试验的患者，可联系医院相关科室咨询。

“寒露吃豆” 豆制品真的会长结石吗？

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆钧



老话有言“寒露吃豆，入冬打虎”。寒露前后正是豆类成熟收获的时节，黄豆粒在这时逐渐饱满，家家户户的餐桌上少不了各种豆类及豆制品。

近日，有一种说法广为流传，称“豆腐中含有钙和草酸，二者结合会形成草酸钙，从而导致结石，常吃豆腐容易导致结石，对于肾结石患者更不能食用豆腐”。这让许多人望豆腐而生畏。这种说法是对的吗？

结石患者也可以食用豆腐

据了解，大豆中与结石有关的物质主要为嘌呤、钙和草酸，但大豆经过不同的加工形成豆腐、豆浆等豆制品后，其中与结石有关的成分便会发生变化，嘌呤含量很少。此外，豆腐尤其是卤水豆腐和石膏豆腐中的草酸含量很低。豆腐进一步加工而成的食品，如豆皮、豆干等，其中的草酸

含量低，结石患者也可以食用。对于健康人来说，人体对这些物质有更强的处理能力，无须担忧结石而不食用豆腐。

广州中医药大学第一附属医院药学部利亭婷药师表示，肾结石患者能否补钙，需要从尿液成分、结石成分、饮食情况等方面具体分析。尿路结石分为上尿路结石（肾结石、输尿管结石）和下尿路结石（膀胱结石和尿道结石）。

已有临床研究证实，通过饮食补钙，每日钙摄入量1000-

1200mg，是尿路结石形成的保护因素，即通过饮食保证正常钙含量的摄入，可以降低尿路结石的风险。即使是对结石风险较高的人群，依然需要摄入适当的钙。

钙摄入量不足反倒会增加结石风险

钙摄入量过少，会增加尿路结石的风险。研究显示，我国人群普遍钙摄入不足，日均钙摄入量约400mg，远未达标。对于大部分人来说，增加食物性钙的摄入是补钙的首要方式。

需要注意的是，很多结石患者尚未做过结石和尿液成分的分析，未知结石的类型及成因，医生建议通过食物补钙。如果合并骨骼质疏松，或通过食物无法达到应有的补钙量，建议先到医院进行综合代谢评价。特别是对于反复结石形成的患者，找到结石形成的原因，才能决定补钙的方案。



近日，记者从广州医科大学附属第五医院（以下简称“广医五院”）了解到，儿童因发热就诊数量增多，其中肺炎支原体检测阳性率明显增加。医院已通过扩增儿科诊室、门诊班次，开设夜间专家特需门诊等，24小时应对就诊高峰。

图/视觉中国

秋冬警惕儿童支原体肺炎 孩子持续高热应及时就诊

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 肖颖

A 反复高热甚至出现“白肺”

近期，多地频频报告支原体肺炎患儿病例有所增加，不少家长在社交平台称，孩子反复发烧，胸部影像甚至出现“白肺”的情况。广医五院儿科主任梁复欣对此表示，网络上所讲的“白肺”，一般是指检查胸片时发现的白色阴影，这些阴影大部分是炎症的渗出影，面积不大。而医学上讲的“白肺”是能引起呼吸窘迫综合征的整个肺部弥漫性病变，

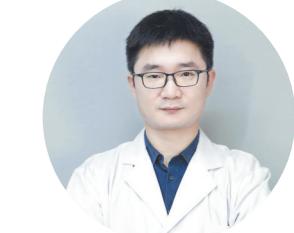
B 出现这些症状及早就医

支原体肺炎的感染初期临床表现多为咳嗽、流涕、发热等，重症以发热、咳嗽为主，同时伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等症。梁复欣表示：“咳嗽表现比较剧烈，反复高热不退者预示病情加重。对于此类患儿来说，应及时就医，查原学及胸片检查，以明确诊断，及时治疗。一般来说，检查肺炎支原体IgM抗体，1小时内可出报告，检测肺炎支原体核酸，3小时内可出检查结果。可通过这些检查来辅助临床尽早诊断是否急性肺支原体感染。”

风湿闰月说

文/黄闰月

改善类风湿性关节炎 需要补充维生素D吗？



“医生，我抵抗力不好，需要补充维生素D吗……”在门诊时，我经常会遇到一些患有类风湿性关节炎(RA)的患者，他们常有是否需要补充维生素D的疑问。今天，我来给大家讲一讲。

人体为何需要维生素D？

维生素D既是一种脂溶性维生素，也是一种类固醇激素，可以通过阳光照射和饮食摄入获得，它在人体内起着调节钙和磷的代谢以及维持骨骼健康的重要作用。

研究表明，维生素D与免疫反应密切相关，可以调节免疫细胞的功能，抑制炎症反应，并参与自身免疫疾病的发生和发展过程。补充维生素D对调节免疫系统的功能和减轻炎症反应具有积极影响。

RA患者要不要补充维生素D？

RA是一种慢性炎症性自身免疫性疾病，主要影响关节，导致关节疼痛、肿胀和功能障碍。该疾病常常导致患者的生活质量下降，严重影响其日常活动和工作能力。

在中医传统理论中，RA被归类为“痹证”范畴，其主要病机为风、寒、湿、邪侵袭关节，导致关节疼痛、肿胀、僵硬。中医治疗RA的核心思想是“祛风、散寒、祛湿、活血化瘀”。在中医药治疗中，补充维生素D被认为是一种重要的辅助治疗手段。

1. 调节免疫，减轻自身免疫反应

RA是一种自身免疫性疾病，免疫系统对自身组织产生异常的免疫反应。

黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，有双手关节痛、类风湿家族史的朋友可以前往门诊初步评估。

门诊信息：逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午均

在广东省中医院各分院门诊出诊；周日白天和周一晚上在广东省中医院康乐风湿慢病科研工作站（筹）技术指导。预约方式：通过“闰月医生”或“风湿闰月说”公众号搜索医生姓名挂号。