

立秋时节 养生攻略来啦

羊城晚报记者 林清清 通讯员 梁幸琳 杨泽虹

医生建议,先祛湿后润燥,处暑之后,再转为养阴润肺

“今年秋冬或将迎来150年来最强厄尔尼诺气候现象”的帖子近日刷屏。全球气温走高,岭南台风频发,时值立秋,该如何智慧养生?

“今年‘秋老虎’会比较凶猛。”青年岐黄学者、国家健康科普专家、广州中医药大学第一附属医院大内科主任李培武近日提醒,从立秋到处暑,防暑不能松懈。这个时节湿热未退,要先祛湿后润燥,可按照岭南传统的养生金句保健身体:立秋啃秋瓜,防燥解秋乏。早睡收阳气,祛湿拒秋煞。

先祛湿后润燥

据中国气象局观测,太平洋上目前持续增强的厄尔尼诺气候现象,或将成为150年来最强的一次。预计本现象至少持续到明年春季,整体持续时间约10至11个月。加上今年三伏天总计40天(7月15日至8月23日),“最强厄尔尼诺”叠加“超长三伏”,高温高湿现象不可小觑。

俗话说,立秋不是秋,还有半月暑。立秋只是天文上的秋天开始,并不等于暑热天气结束。尤其今年还可能面临“最强厄尔尼诺”带来的高温高湿“焖烧”模式。

李培武提醒,从立秋到处暑(8月23日)这段时间,湿热未退,防暑不能停,这段时间不要急着润燥或者贴秋膘,要先祛湿后润燥,重视清热解暑、健脾祛湿。处暑之后,秋燥来了,再转为养阴润肺。

如何解“秋乏”?

“今年‘秋老虎’会比较凶猛,真正稳定的凉快天气大概要等到白露(9月7日)前后。防暑降温的弦不能松太早。”李培武说。

“秋老虎”凶猛,“秋乏”也与之相关吗?李培武解释,“秋老虎”本质是短暂的高温反扑,余暑最易耗气伤津。此时暑湿未尽,人体毛孔尚处于夏季的开放状态,如果过度吹空调或大量贪凉饮冷,反而会把暑邪“困”在体内,容易出现头晕脑胀、困倦乏力、胸闷不适、胃口差等“秋乏综合征”。所以,祛湿可以帮助解“秋乏”。

立秋要啃秋瓜?

南方地区素有“立秋啃秋瓜”的习俗,李培武表示,这其实是符合中医养生智慧的。

清朝文献《津门杂记·岁时风俗》有记载:“立秋之时食瓜,日咬秋,可免腹泻”。立秋时节,夏季的热气还没有完全消退,新鲜瓜果能清热补水,预防秋燥带来的口干舌燥、大便秘结等症状。因立秋前后广东地区仍处于高温,丝瓜、南瓜、黄瓜等具有清热、利湿、消暑作用的瓜类特别适合广东居民食用。

不过,民间有句俗语叫“秋瓜坏肚”,指的是食用西瓜这类偏于寒凉的瓜果时要注意适量,进食过多容易拉肚子。另外,夏天喜欢喝冷饮的人,立秋



新华社发

时节也要注意慢慢减量。

喝“立秋第一碗汤”

立秋后如何养生?李培武给出如下建议:

立秋之后,饮食上需少辛宜酸,少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物,适当多吃山楂、柠檬、葡萄等酸味食物。进补则宜循序渐进,清补为主,别急着吃大鱼大肉“贴秋膘”,要先从清淡的慢慢来,可以蒸条鱼、炖个鸭汤、炒个山药,这些饮食可让肠胃有个适应过程。

立秋后要早睡早起,别再熬夜耗阳气。立秋后讲究“收”,晚上阳气要往回收。因此建议晚上11时前放下手机,安

静准备入睡,以免熬夜耗伤“秋收”之气。

适度运动有助于排出湿邪,但不要大汗淋漓,过汗则耗气伤阴。可趁良好天气到户外运动,听风赏月,太极拳、八段锦、散步都是好选择。

暑热天气下,白天仍要避开10时至16时高温时段暴晒;早晚凉风习习,要护好神阙(肚脐)。同时要注意保湿,秋燥易致口干咽燥、皮肤脱屑,可适当多食用水果、牛奶以补充水分。“立秋第一碗汤”可以准备滋阴清热润肺的银耳百合汤。

日常艾灸关元穴可温肾壮阳,弥补夏季贪凉喜冷耗伤的元气。按揉太渊穴,可以补肺气、防咳嗽,应对秋燥对呼吸道的侵袭。

别等孩子来月经或变声才“追高”

专家提醒,家族性矮小的治疗关口已前移至3岁



AI制图

暑假是家长带孩子去医院评估生长发育的高峰期。近期,在中山大学附属第一医院儿科门诊中,每日近百名就诊孩子中超过三分之二是来咨询身高偏矮、发育提前等问题的。令人惋惜的是,因家长多是在女孩月经初潮、男孩声音变粗时才想到带孩子就医,近三成孩子因就诊时间晚,生长空间基本耗尽。中山大学附属第一医院儿科主任医师、中华医学会儿科学分会儿科内分泌遗传代谢学组委员李燕虹教授提醒,矮小干预窗口期不等,家族性矮小的治疗关口已经前移至3岁。

不要错过“黄金期”

“男孩变声、女孩月经来潮,代表孩子进入青春后期,大部分长高空间已经消耗完毕,这时再来寻求干预,黄金机会已经错过了。”李燕虹告诉记者,目前,来门诊的孩子大约有三分之一是就诊时间太晚的。

“随着生活条件改善,孩子的发育节奏正在持续提前。”李燕虹介绍,“比如,女孩的初潮时间,大致每10年就会往前提0.5至1年,目前,女孩性早熟的界定标准已经从8岁调整为7岁半。对比二三十年前,我国儿童青春发育前的平均身高也上涨了3至4厘米。

李燕虹提醒,不同人种的生长模式存在先天差异,不能套用同一套生长曲线评判高矮。不同的遗传背景,孩子的生长曲线不同,因此要科学评估孩子的身高。

查病因需做多项检查

不少家长认为,个子矮小的孩子大概是营养不良或晚长。对此,李燕虹指出:“营养不良是导致孩子矮小的重要原因之一,所以,家长要想让孩子不矮,首先要培养孩子良好的饮食习惯,避免孩子因偏食、挑食导致的营养不良。不过,有些患矮小症的孩子却是肥胖的。”她进一步解释,临床上典型的生长激素缺乏患儿,其特征恰恰是矮胖,且容易合并腹型肥胖、高血脂。因为生长激素具备促进脂肪分解的作用,一旦体内激素不足,脂肪难以代谢,这和营养不良造成的瘦弱矮小有着本质区别。

除生长激素缺乏症外,小于胎龄儿、家族性矮小等都会造成孩子身高“落后”,这些目前已列入生长激素治疗适应症中,可以借助生长激素让孩子长高。

“身材矮小带来的伤害不只是身高。”李燕虹表示,生长激素缺乏若长期不干预,孩子长大后容易出现骨质疏松、血脂紊乱等代谢问题。心理层面的影响同样不容忽视,不少矮小孩子在学

校遭到同伴调侃,滋生自卑情绪,心理压力持续加重。“想要明确病因,需要完善生长激素激发试验、胰岛素样生长因子检测、骨龄检测等多项检查。生长激素缺乏的孩子,骨龄通常会明显落后实际年龄。”李燕虹说。

疗效看生长速度

不少携带家族矮小基因的家长询问,孩子自身生长激素水平正常,如果额外补充激素,会不会违背自然规律?李燕虹说:“很多特发性矮小患儿激素数值正常,但是可能存在生长激素抵抗。好比马路有5条车道,实际只有3条能够通行,激素发挥作用的效率很低。补充生长激素,相当于增加通行车流,提升作用效果。”

疗效好坏关键看孩子生长速度。“如果孩子身在自然状态下一年长高6厘米,经过规范治疗后一年能长12厘米,这就是实实在在的效果。还有些孩子先天起跑就落后,依靠自然生长很难追上同龄人,医学干预是帮孩子多加一把力。但前提是经过专业评估,并被确诊为矮小症、符合用药适应症,绝对不能盲目打针。”

越早治疗性价比越高

“早发现、早干预不是一句空话,如今家族性矮小的治疗起点已经提到3岁。”李燕虹反复强调干预时机的重要性。如果孩子年龄越小,骨龄生长潜力越大,治疗性价比越高。”

李燕虹表示,3岁儿童自然生长速度约每年6厘米,规范干预后生长速度有望翻倍,一年就能追回两年的身高差距。如果等到10岁以后再启动治疗,效果会明显下降。一方面是孩子骨龄偏大,剩余生长空间有限;另一方面是随着孩子体重增长,用药剂量上升,治疗费用也随之增加。且一旦孩子骨骺完全闭合,就没有任何药物能够帮助孩子继续长高。

据了解,不同病因治疗周期差别较大。生长激素缺乏症患儿自身无法合成足量激素,需要终身替代治疗,从幼儿期持续至成年。即便成年之后,生长激素依旧可以调控血脂、脂肪肝、骨密度等代谢指标,重要性如同甲减患者终身补充甲状腺素,不可随意中断。

如何选择治疗针剂?

长期每日打针带来的疼痛、持续治疗带来的压力,是不少家庭面临的一个难关。目前,每周注射一次的长效生长激素面世,有效解决了这一难题。

李燕虹指出,生长激素不是“增高神药”,需要严格把控适应症。“生长激素不能随便打,一定要守住适应症红线。”李燕虹认为,需着重区分两种场景。生长激素缺乏患儿属于生理性替代治疗,类似补钙之后补钙,在规范诊疗前提下,额外风险较低。但如果本身激素分泌正常,过量用药存在潜在风险,可能引发血糖异常、肢端肥大,女孩还可能出现多囊卵巢等问题。

据统计,门诊矮小患儿中,生长激素缺乏症患儿约占6%,特发性矮小(包含家族性矮小)患儿占60%-70%,这些患儿只要符合条件即可开展干预;出生偏小、后期无法自主追赶身高的小于胎龄儿,一般是2-4岁开始启动治疗。

短效、长效剂型如何选择?李燕虹建议,家长可结合疗效、安全性以及家庭经济条件综合考量。长效剂型可减少打针频次,缓解孩子害怕打针、出现漏针等问题,不过,治疗中不存在统一最优方案,需要儿科内分泌医生结合孩子个体情况评估。

李燕虹提醒家长,要摒弃“孩子只是晚长”的侥幸心理,定期监测孩子身高。如果发现孩子的身高长期排在班级末尾,每年长高不足5厘米,请尽快前往正规医院儿科内分泌专科就诊评估。

羊城晚报记者 张华

“老支扩”三伏天胸闷? “排痰操”锻炼呼吸肌

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 金连顺

医案:韩女士,58岁,反复咳嗽咳痰20年

韩女士已被支气管扩张困扰20年了,每天清晨醒来第一件事,就是先咳上好一阵,且痰黏痰多,像是黏在气道里,“卡”着出不来。支气管扩张合并铜绿假单胞菌感染,导致韩女士病情反复,偶尔痰里还会带点血

丝。三伏天雨水增多,韩女士感觉像是进了“大蒸笼”,咳嗽咳痰更频更多,胸口像压着一块大石头,气喘加重,她多走几步就觉得气短心慌,晚上也睡不好,只好来到德叔门诊求助。

德叔解谜:暑湿遇痰热,肺弱更遭欺

德叔指出,很多支扩患者一遇到天气闷热,咳嗽、咳痰、胸闷就容易加重。治疗支气管扩张关键在于“暑湿耗气,痰热扰肺”。韩女士久咳气喘,肺气早已亏虚。肺就像身体里的“通风系统”“排痰动力泵”。肺气足,呼吸顺,痰就容易排出去;肺气虚,推动无力,痰就容易留在气道里。痰越积越多,就出现了咳痰不爽、气短乏力、胸口发闷等不适。暑湿偏盛的“桑拿天”最易耗气伤津,对韩女士这类肺气不足、体内又有

痰热的人来说,外面的暑湿遇上体内的痰邪,互相胶着,郁久还会化热;痰热上扰,胸闷气憋更明显。热扰心神,就容易心慌、烦躁、睡不安稳。若热邪灼伤肺络,还可能出现痰中带血。

治疗上,德叔以清暑益气、补肺扶正为主,兼顾清化痰热、宁心安神。调理1周后,韩女士胸闷、气喘、心慌、睡不安的症状就明显减轻;继续治疗1周后,咳嗽和痰量明显下降,痰中带血没有再出现。

预防保健:排痰有技巧,学会呼吸操

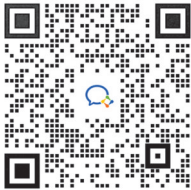
德叔提醒,对于支扩人群,顾护肺气、保持气道通畅是日常调护关键。饮食上可多选用莲子、山药、银耳等来健脾益肺、润肺养阴,闲暇时患者还可以做呼吸操来帮助排痰:取坐位或半卧位,身体略前倾,先缓慢深吸气,屏气2秒,然后张口,用腹肌力量进行短促有力的哈气,模仿哈气

使玻璃蒙上水汽的动作,重复此步骤2-3次,接着进行一次深长咳嗽。呼吸操能锻炼呼吸肌,增加肺通气量。现代医学研究证实,规范的排痰技巧能有效清理气道死角,降低支气管扩张患者的感染复发率。

此外,每日按揉肺俞、太渊、足三里穴3-5分钟,可健脾益肺,培补正气。

德叔养生药膳坊:太子参百合炖瘦肉

材料:猪瘦肉200克,太子参15克,百合10克,陈皮3克,生姜、精盐适量。
功效:益气补肺,润肺安神。
适宜人群:咳嗽、痰多难咯、夜眠不安的人群。
烹制方法:诸物洗净,猪瘦肉切块;上述食材加适量清水,大火煮沸后转小火慢炖1.5小时,加适量精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队?
扫码入群可提问

新冠病毒检测阳性率 上升趋缓

总体处于中流行水平

羊城晚报讯 记者朱嘉乐报道:8月6日,中国疾病预防控制中心官网发布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2026年第31周)》显示,7月27日-8月2日,新型冠状病毒检测阳性率上升趋缓,总体上处于中流行水平。

报告显示,本周新型冠状病毒阳性率为22.3%,环比前一周提升了1.9个百分点,在哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率病原体中依然居首位。住院严重急性呼吸道感染病例的新冠阳性率为8.2%,环比前一周降低1.3个百分点。

根据数据,南方省份检测阳性率显著高于北方省份,15-59岁病例组检测阳性率最高。在0-4岁、5-14岁、60岁以上人群中,新冠病毒感染阳性率也居于首位。

流感方面,2026年第31周(7月27日-8月2日)活动强度处于低流行水平波动,在哨点医院门急诊流感样病例(13.3%)、住院严重急性呼吸道感染病例(8.2%)呼吸道样本检测阳性率病原体中均位居第二,4岁及以上病例组检测阳性率较高。

中国疾控中心提醒,新冠病毒感染乙类乙管以来,已成为常见多

发的呼吸道传染病,我国每年均发生1-2次疫情波动。此次疫情上升仍属周期性波动,强度与前两年相当,上升趋势已趋缓。疾病严重程度未发生变化,主要以轻症为主,老年人、患有慢性基础性疾病者仍是重症发生的高风险人群,特异性治疗药物有效。监测未发现重大公共卫生风险的变异株,也未发现疫情波动对整体医疗秩序造成明显影响。

与此同时,广东省疾控中心日前发布健康风险提示称,8月,广东将维持高温高湿、强对流天气频繁、台风活跃的气候格局,有利于蚊媒孳生,还可能产生洪涝等自然灾害。加之正值暑假,省内城市间通勤、境外及跨省人员流动频繁,公众出游、聚餐等聚集活动增加,各类传染病与食品安全风险上升。

广东省疾控中心提醒,8月份要重点关注登革热、基孔肯雅热、流行性感冒、新型冠状病毒感染、疟疾、猴痘及埃博拉病毒等重点传染病,警惕各类细菌性食源性疾病、毒蘑菇和钩吻等大型真菌及有毒植物引发的中毒,同时做好高温中暑、洪涝灾害健康防范,守护暑期身体健康与出行安全。

本版统筹:羊城晚报记者 朱嘉乐