

新冠“抬头”怎么办？中医提醒—— 岭南秋天又燥又湿 谨防呼吸道疾病复发

羊城晚报记者 林清清
通讯员 查冠琳 张蓝溪

很多人觉得岭南没有秋天，其实岭南的秋天很特别。初秋时节，秋燥已起，而广东人一直挂在嘴边的“湿”，却还未退却。看似矛盾的燥和湿能同时并存吗？当此夏秋换季之时，也是预防皮肤病和呼吸道疾病的重要时节。今年有何防护特点和提示？羊城晚报记者采访中医专家为读者一一解说。

初秋时节，秋燥已起，而湿热却仍挂广东人的嘴边。在一般人的理解中，水分减少就会“燥”，水分太多就会“湿”。是否真的存在又燥又湿的时刻？中医专家告诉大家，现在就是！

“燥湿并存并不奇怪。秋天的燥是肺燥，而湿则是脾胃的湿。”广

初秋长夏，肺燥与脾湿并存

广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红解释，“好比夏天就是一个大蒸笼，夏天结束后蒸笼底下的火撤了，但热气还在往上走，所以会有‘燥’，而同时水蒸气会落下来到脾胃，变成‘湿’。所以初秋时，很多人会觉得舌苔比较厚腻，稍微吃些不易消化的甜腻食物，马上舌苔就白了。”

今年寒湿年，皮肤及呼吸道疾病易复发

秋燥是否每年相同？今年有何特别防护？“今年是寒湿年，整体雨水特别多，寒湿对皮肤病和呼吸道疾病都会有影响。”闫玉红提醒，“因此今年的润燥要重点兼顾脾胃，健脾祛湿，必要时可以用参类、白术或黄芪，来直接养护脾胃。比如说以

往用沙参玉竹直接煲汤就能润燥了，今年还可以再加些黄芪。因为今年寒湿较重，所以一些以往不太受得了黄芪的人也能使用。例如石斛麦冬汤，不管是加入人参、党参、太子参、红参，都可以兼顾脾胃阳气的运化通行。”

此外，今年要特别提防皮肤病

广东省人民医院中医科主任医师林举择也提醒，此时虽已立秋，但在秋分之前，仍有暑热，中医把从立秋起至秋分前这段日子称之为“长夏”。在广东等南方地区，长夏较长，一般会延续到国庆假之后。“暑热尾巴”中，往往是初秋燥气+湿热为主。

润肺健脾，防病从脾胃入手

脾胃负担，同时注意早睡。脾胃一伤百病丛生，抵抗力就会下降，各种呼吸道疾病就容易侵袭人体。

面对此时的燥湿并重，既要润燥也要祛湿。闫玉红建议，此时可用雪梨、银耳、莲子、百合等来润肺燥，但兼顾到脾胃的湿，在煮莲子百合汤或木瓜雪耳糖水等传统的滋阴润燥汤水时，要加一点桂花、陈皮、生姜、

紫苏、砂仁等醒脾的自然香料，生姜则尤其适合今年寒湿年的祛寒之用。

林举择则推荐，这段时间岭南地区的养生食疗原则仍以清暑热、益气阴、健脾祛湿为要点。可用应季食材做马蹄菱角丝瓜羹、鲜菱角芡实煲猪排骨汤，或是清润补中益气的蔗汁淮山南瓜羹，来解决长夏的健脾祛湿和立秋后润肺益胃。



本版图片：
视觉中国



羊城晚报记者
张华

开学啦，师生从四面八方回归学校，人群聚集容易导致呼吸道疾病传播。而此前新冠病毒感染、流感等并不消停。据中国疾病预防控制中心发布的消息，7月份新冠病毒感染呈现上升的趋势，同时也要预防秋冬流感季的到来。疾控中心的专家建议公众保持勤洗手等良好的个人卫生习惯，也呼吁大家及时接种疫苗。

本土新冠病例均为奥密克戎变异株

国家流感中心的监测数据显示，第34周（2024年8月19日-25日）南方省份流感病毒检测阳性率下降，北方省份处于极低水平。以A(H1N1)pdm09亚型为主。全国未报告流感样病例。

监测发现，2024年第34周南方省份哨点医院报告的

ILI%（流感样病例占门诊病例总数百分比）为3.2%，低于前一周水平（3.5%），高于2021-2022年同期水平（2.6%和3.0%），低于2023年同期水平（4.0%）。

与流感病例数下降不同，新冠病毒感染则呈现上升的趋势。中国疾控中心的数据显示，流感样病例新冠病毒阳性率从

第27周（7月1日-7月7日）的8.9%持续上升至第30周（7月22日-7月28日）的18.7%。2024年7月1日-7月31日，全国31个省（自治区、直辖市）及新疆生产建设兵团共报告7042例本土病例新冠病毒基因组有效序列，均为奥密克戎变异株。主要流行株为JN.1系列变异株和XDV系列变异株。

每到9月份，尤其是学生开学季，疾控部门就提醒大众接种预防流感、肺炎等呼吸道疾病的疫苗。接种流感疫苗之后，一般2-4周可以产生保护性抗体。中国疾病预防控制中心发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南（2023-2024）》（以下简称《技术指南》）里，建议所有6月龄及以上且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。也就是说，尽量全家都接种啦。

在《技术指南》中提到，每年

接种流感疫苗，首次接种流感疫苗的6月龄-8岁儿童，如选择灭活疫苗需接种2剂次（2剂次选择同一剂型的疫苗，间隔≥4周），如选择减毒活疫苗仅需接种1剂次；其他情形每年接种1剂次。

记者从广东省卫健委发布的《2024年度广东省非免疫规划疫苗使用目录》（更新至2024年8月21日）了解到，冻干鼻喷流感减毒活疫苗，每瓶313元；流感病毒裂解活疫苗每支价格从46-103元不等；四价流感病毒亚单位

在呼吸道疾病高发之前，接种流感疫苗

接种流感疫苗，首次接种流感疫苗的6月龄-8岁儿童，如选择灭活疫苗需接种2剂次（2剂次选择同一剂型的疫苗，间隔≥4周），如选择减毒活疫苗仅需接种1剂次；其他情形每年接种1剂次。

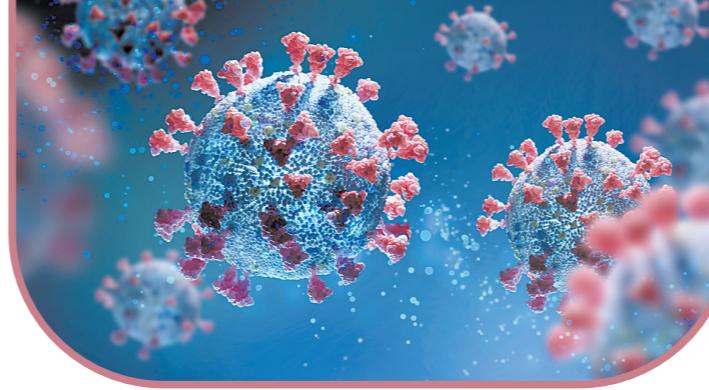
记者从广东省卫健委发布的《2024年度广东省非免疫规划疫苗使用目录》（更新至2024年8月21日）了解到，冻干鼻喷流感减毒活疫苗，每瓶313元；流感

病毒裂解活疫苗每支价格从46-103元不等；四价流感病毒亚单位

疫苗则要334元/支。可以说，供市民可选择的范围比较广。

“目前接种门诊尚未有新冠病毒疫苗。”广州市番禺区洛浦街社区卫生中心副主任胡惠玲告诉记者，“自从今年7月15日开始，新冠病毒疫苗由免费接种政策调整为自费接种后，接种的人更少了，所以就没有计划进这个苗了。”

同样，在广州市越秀区登峰街社区服务中心、广州市妇女儿童医疗特需接种门诊、广东省第二人民医院均未有新冠病毒疫苗。



接种流感疫苗，首次接种流感疫苗的6月龄-8岁儿童，如选择灭活疫苗需接种2剂次（2剂次选择同一剂型的疫苗，间隔≥4周），如选择减毒活疫苗仅需接种1剂次；其他情形每年接种1剂次。

记者从广东省卫健委发布的《2024年度广东省非免疫规划疫苗使用目录》（更新至2024年8月21日）了解到，冻干鼻喷流感减毒活疫苗，每瓶313元；流感

病毒裂解活疫苗每支价格从46-103元不等；四价流感病毒亚单位

疫苗则要334元/支。可以说，供市民可选择的范围比较广。

“目前接种门诊尚未有新冠病毒疫苗。”广州市番禺区洛浦街社区卫生中心副主任胡惠玲告诉记者，“自从今年7月15日开始，新冠病毒疫苗由免费接种政策调整为自费接种后，接种的人更少了，所以就没有计划进这个苗了。”

同样，在广州市越秀区登峰街社区服务中心、广州市妇女儿童医疗特需接种门诊、广东省第二人民医院均未有新冠病毒疫苗。

接种流感疫苗，首次接种流感疫苗的6月龄-8岁儿童，如选择灭活疫苗需接种2剂次（2剂次选择同一剂型的疫苗，间隔≥4周），如选择减毒活疫苗仅需接种1剂次；其他情形每年接种1剂次。

记者从广东省卫健委发布的《2024年度广东省非免疫规划疫苗使用目录》（更新至2024年8月21日）了解到，冻干鼻喷流感减毒活疫苗，每瓶313元；流感

病毒裂解活疫苗每支价格从46-103元不等；四价流感病毒亚单位

疫苗则要334元/支。可以说，供市民可选择的范围比较广。

“目前接种门诊尚未有新冠病毒疫苗。”广州市番禺区洛浦街社区卫生中心副主任胡惠玲告诉记者，“自从今年7月15日开始，新冠病毒疫苗由免费接种政策调整为自费接种后，接种的人更少了，所以就没有计划进这个苗了。”

同样，在广州市越秀区登峰街社区服务中心、广州市妇女儿童医疗特需接种门诊、广东省第二人民医院均未有新冠病毒疫苗。