

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，也是预防皮肤疾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。

流感下降  
新冠上升

疾控专家建议及时接种疫苗



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信息，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来临。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暴发疫情。

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送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。

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服务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卫生服务中心、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。

## 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；流感病毒裂解疫苗每支价格从46—103元不等；四价流感病毒亚单

触传播，封闭环境中可经气溶胶传播，接触被病毒污染的物品也可造成感染。发病后，主要表现为咽干、咽痛、咳嗽、发热等，部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。

广东省第二人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师颜文森指出，流感与新冠病毒感染的症状相似，针对性用药时，可先用新冠病毒抗原检测来鉴别。如果确诊为流感时，若起病

24—48小时内能使用奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物，可明显缩短病程。

另外，中国疾控中心建议公众，为预防呼吸道传染病，应坚持勤洗手等良好的个人卫生习惯；如出现发热、咳嗽等呼吸道症状，应减少与他人接触，出入人群聚集、空气不流通场所、就医时佩戴口罩，65岁以上、有基础性疾病及免疫力低下人群及时就医，遵医嘱积极做好治疗。

广东省人民医院中医科主任医师林举泽也提醒，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，一般会延续到国庆长假之后。“暑热尾巴”中，往往是初秋燥气+湿热为主。

和呼吸道疾病的复发。闫玉红提醒：“秋燥本就容易皮肤干燥、口干咽干，加上今年特殊的寒湿，所以入秋后，湿疹、荨麻疹、银屑病或脱发等问题出现较多，尤其是燥湿并重的格局下，也特别容易复发，一定要注意防护。”

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。

林举泽则推荐，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

## 新冠病毒 冲年轻人来了？

专家：没有病毒喜欢“打硬仗”

羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李思雨 通讯员 游华玲

“最近又发烧了。”  
“嗓子疼，检测发现自己又‘阳’了。”  
……

近日，不少网友表示自己或身边人又出现了鼻塞、头痛、发热等呼吸道传染病的症状，大家纷纷猜测新冠病毒传播出现“小高峰”。还有网友表示：身边出现发热的大多数年轻人，老人、孩子的症状则要轻微很多。网友惊呼：“坏了，这轮传播冲年轻人来了！”

近期新冠病毒的感染“小高峰”年轻人更“受伤”吗？南方医科大学第三附属医院感染科主任杨创国表示，从门诊情况来看，并没有出现年轻人症状更重的情况，网络上“冲着年轻人来”的趋势应该属于“幸存者偏差”。

一方面，年轻人有社交和工作的需要，出现在人流密集场所的情况相对更多，被病毒感染的概率也更大；另一方面，年轻人也是网络发声的“主力军”，在分享自己病情的时候也会让人觉得“年轻人症状更重”。杨创国表示：“从临床角度来看，年轻人的免疫力总体要比老人、孩子更高，在感染上呼吸道疾病的患者中，老人、孩子仍然是医生的重点关注对象。”他介绍，在以往的呼吸道传染病中，年轻人比老人、小孩病情更重的情况也极为少见：“几乎没有病毒会专挑‘硬仗’去打。”

羊城晚报记者查阅了解到，中国疾控中心发布2024年7月“全国新型冠

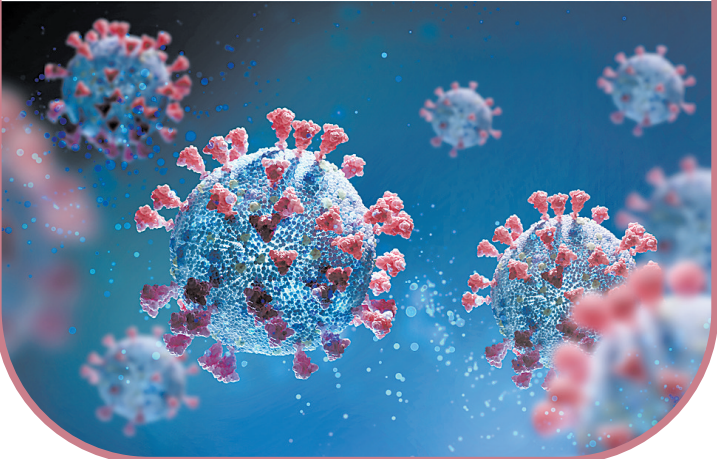
状病毒感染疫情情况”监测数据显示，全国范围内流感样病例新冠病毒阳性率有所上升，流感样病例新冠病毒阳性率从7月1日—7月7日的8.9%持续上升至7月22日—7月28日的18.7%。世界卫生组织监测系统的数据也显示，新冠病毒检测呈阳性的百分比在过去几周里呈现上升趋势。

对此，杨创国介绍，从医院发热门诊的收治情况来看，近期感染呼吸道疾病的人群略有上升，但变化并不明显。他介绍：“新冠病毒一直都在传播中，出现周期性波动属于正常现象，广大市民无须过度担心。”

新冠病毒感染者的发热时间一般为1~3天。感染者居家治疗后，体温若高于38.5℃且持续超过3天，应前往发热门诊就诊。同时，患者若出现咳嗽加重并伴有呼吸困难、胸闷气促等表现，需及时就医，避免演变为重症。

此外，新冠感染的重点人群（65岁及以上的老年人、心血管疾病患者、糖尿病患者、肿瘤或免疫抑制患者、慢性肺病患者等）也要做好健康监测。出现基础疾病加重的情况后，应及时就诊。

杨创国提醒，近期在出行的过程中可以考虑佩戴口罩，加强个人防护；在日常生活中要注意手部卫生，并适当改善饮食、增强锻炼，提高免疫力。如果出现相关症状，可以尽快就诊并服用相关抗病毒药物，争取尽快康复。



## 秋燥伤肺反复咳 脾胃未醒莫大补

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 辜先生，37岁，支扩患者

37岁的辜先生已是支气管扩张（简称“支扩”）老患者了，长期在广东省中医院支气管扩张慢病门诊随访，发病六年来，病情控制得一直不错。最近辜先生被公司外派去了海外工作了1年。因不习惯国外饮食，再加上饮食不规律，支扩反复了多次，咳血、咳嗽加重，还觉

得自己背部、腰部及双下肢酸痛。回国第二天就出现了咳血、咳嗽、痰黏的症状，还伴有口干、大便干。辜先生立刻来到慢病门诊求诊，候诊途中看到了《时节养生——中国人的健康智慧》一书，赶紧来到了德叔门诊，希望解决自己的难题。

### 德叔解谜 熬夜繁忙加冰咖啡，阳气不足如何防邪

德叔认为，辜先生不习惯国外饮食，还经常熬夜，常饮冰咖啡又令脾胃阳气严重耗损。中医认为，肾阳是一身阳气之根，脾阳长期受损，就会进而耗伤肾阳。脾胃阳气不足，外邪侵袭虚弱的呼吸道，导致支扩反复发作，外邪侵袭关节就出现背部、腰部及双下肢酸痛。

辜先生回到国内的时间刚好是初秋，凉风侵袭，导致他支扩又发作了，咳血，口干、大便干就是感受了燥邪的症状。  
治疗上，德叔以温补脾胃、祛寒润燥为主，经过3天治疗，辜先生的咳血、口干症状已经消失，大便也通畅了。通过两周继续调养，辜先生已经恢复到出差前状态。

### 预防保健 脾胃未醒不可大补，凉燥侵袭试试泡脚

进入秋季后，气候逐渐变凉，燥邪很快成为主角，很多慢性呼吸系统疾病患者会觉得症状反复。许多人想赶紧温补，但实际上，脾胃还没完全从暑湿中挣脱出来。此时切不可使用大量补益之品，令脾胃运化负担进一步加重，得不偿失。

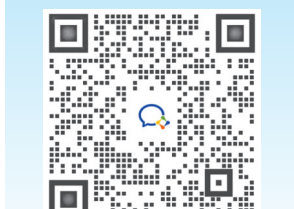
而应当先化湿浊，醒脾胃，使气机得以畅运，令脾胃运化功能得以恢复。可选择砂仁、陈皮、扁豆、山药等食材食疗，也可用广藿香、艾叶、生姜煮水泡脚，没过脚踝，有散寒除湿的功效。泡脚后可适当多饮水来润燥。

### 德叔养生药膳房

#### 润肺煲

材料：猪瘦肉150克，鸡半只（约350克），陈皮3克，玉竹15克，无花果2-4枚，生姜3-4片，精盐适量。

功效：补气滋阴，健脾润肺。  
烹制方法：诸物洗净，鸡切块焯净备用；春砂仁打碎放入纱布袋中；上述食材放入锅中，加清水约1500毫升（约6碗水），武火煮沸后改为文火煲1小时，最后5分钟放入装有春砂仁的纱布袋，适量精盐调味即可，此为2-3人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

## 一开学就“肚痛”？ 专家支招应对“开学综合征”

羊城晚报记者 朱嘉乐

当暑假的最后一页翻过，迎来秋季新学期，在一片兴奋入校的氛围中，有的孩子却会表现出让人意外的“开学综合征”，腹痛、胃胀、焦虑等。专家提醒，针对这部分压力过大的孩子需要调整饮食作息，逐步适应开学状态。



### 身体释放压力激素 导致不适

近日，11岁的小学生子航（化名）频频腹痛，家长把他带到了广州医科大学附属第二医院消化内科看病。

子航是小学五年级学生，近一周他出现了胃胀、反酸，父母以为孩子是放假期间吃多了导致肠胃积食，于是给他买了些健胃消食的药品服用，但症状不但没有缓解，反而日益加剧，特别是写作业就“肚痛”。

在包括儿科专家的全面评估下，子航参与了包括脑电图检查和焦虑性情绪障碍的量化筛查在内的一系列专业检测。综合检测结果揭示，子航当前的状况符合“开学综合征”与“肠易激综合征”并存的典型特征，既存在面临开学的紧张焦虑，同时胃肠道功能紊乱，两者相互影响。

“经过积极引导和自主调节，大多数孩子的症状会逐渐消失。”广州医科大学附属第二医院副院长、消化内科教授杨辉表示，面对未完成的作业以及即将重返校园的环境转换，孩子的身体悄然释放着压力激素——皮质醇和肾上腺素，刺激身体的消化系统。同时，压力及由此衍生的负面情绪，有时超出儿童自身的情绪识别与表达能力范畴。

具体表现可能包括胃肠道反应如恶心、呕吐，中枢神经系统反应如头晕、头痛，甚至出现心悸、呼吸急促及腹部疼痛等症状。

### 调整作息，舒缓心情迎接开学

“开学综合征”是一种病吗？该如何应对？广州市第一人民医院精神心理科主任张璐璐向记者表示，“开学综合征”并不是医学诊断的病症，只是一种综合的表现。建议家长和老师了解到孩子这种情况后，可以采取一些调整措施让孩子逐步适应开学状态。

专家建议，迎来新学期，饮食要规律，多吃易消化的食物，少吃辛辣生冷、容易加重胃肠道不适导致胃肠道功能紊乱的食物；调整作息时间，保证充足的睡眠，可以听听音乐或者看看书以舒缓心情。此外，练习深呼吸或冥想也让身体放松，减少压力激素的分泌。

除了孩子焦虑，家长可能也有“开学焦虑”。张璐璐提到，对于家长而言，给予孩子更多陪伴和沟通，减轻孩子的心理负担，鼓励孩子接纳当下的情绪状态，同时家长自身也要学会调节个人的焦虑情绪，以免加重孩子的焦虑。如果孩子的负面情绪一时无法缓解，建议家长带孩子到心理专科咨询。