

润燥兼顾祛湿 白露节气这样养生

“白露收残暑，清风衬晚霞。”白露节气昼夜温差大，午间可能仍有余热，早晚明显变凉，秋的特征愈发明显。一到白露就要“润燥”？秋梨膏可以想吃就吃？贴秋膘等同于大量进补？结合今年的天气特点，中医专家为公众厘清这些养生误区。

湿燥夹杂则不急于润燥

“白露后，自然界的燥气往往由‘湿燥’向‘凉燥’过渡。”中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师樊茂蓉说，秋燥易伤肺，身体若来不及适应，容易出现咳嗽、咽干等症状。今年伏天长达40天。到白露时节，很多人体内还有湿气。樊茂蓉说，此时急于润燥可能会把湿气困在体内，因此

应先健脾祛湿。湿气未除，秋燥又来，人体容易湿燥夹杂，常见表现是口干、嗓子干、皮肤干的同时头身困重、肚子胀、大便黏腻。此时该润燥还是祛湿？中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师石霞建议，先观察自身是否舌苔厚腻、身体困重。如有这些表现，说明湿气明显，应暂缓食用梨、银耳等润燥食物，可保持清淡饮食；如有干燥症状，可少量煮食或蒸食山药、百合等性味平和的食材。

润燥膏并非人人皆宜

白露前后，一些人热衷服用各种润燥膏。上海中医药大学附属曙光医院传统

医学科主任医师傅慧婷提醒，根据中医理论，同样的天气条件下，人体阴阳表里寒热虚实各不相同。因此，固定配方的润燥膏并非人人皆宜。健康人群如无不适，不需要预防性服用。不同体质人群食用润燥食物也有讲究。傅慧婷介绍，脾虚便溏者应谨慎食用蜂蜜、芝麻、松子、牛奶等食物；痰湿壅盛者宜少食冰糖、蜂蜜、秋梨膏等食品；对于脾胃虚寒者而言，梨、甘蔗、荸荠等生冷食物要加热后食用。

贴秋膘不等于大量进补

民间素有贴秋膘的传统。一入秋，有人就开始大量食用羊肉进补。专家提醒，这一时节切忌盲目大补，应以“润”“收”为原则调适身心，平稳度过

季节转换关口。湖南省康复医院副院长张件云说，白露时节秋燥明显，大量食用大温大热食物，会导致“燥上加燥”。经历了苦夏消耗，人体脾胃偏虚，盲目进补容易出现“虚不受补”，不仅无益，还徒生不适。“白露进补重在补充津液，讲求‘润燥为先、补而不腻’。”张件云说，山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等温和、易消化的食材适合日常食用；雪梨、银耳、百合可炖煮汤羹食用，可润肺润肤；适量食用山楂、乌梅、石榴等酸味食物，有助于保存体内津液。进补还要分清体质：怕冷、手脚凉、易腹泻的中下焦虚寒者，可适度温补；阴虚火旺、湿热重、正在感冒咳嗽的人，应避免过度进补。 据新华社

精准微创解忧除患 中西医结合护肛肠

——记漯河医专二附院肛肠外科

■见习记者 陈全旭
漯河医专二附院（漯河市立医院、漯河市骨科医院）肛肠外科系我市肛肠疾病最终转诊单位之一。该科医务人员发挥中西医结合特色及“微创精准”优势，为群众的健康保驾护航。作为全市规模较大的正规肛肠病诊疗专科，漯河医专二附院肛肠外科治疗范围涵盖肛肠外科、肛肠内科病种，如各种痔疮、肛裂、肛瘘、肛周脓肿、脱肛、肛乳头瘤、尖锐湿疣、结直肠癌等，长期承担我市及周边地区肛肠疾病患者的救治任务。

近年来，漯河医专二附院肛肠外科紧跟医学发展前沿，不断引进新技术、新设备，推动学科建设迈上新台阶。该科配备肛肠检查治疗系统、电脑智能熏洗椅、日本原装进口的奥林巴斯电子结肠镜、高频电刀等先进诊疗设备。在微

创技术领域，该科配备微创自动痔疮套扎器，熟练开展自动痔疮套扎术（RPH）。它以创伤小、恢复快的优势深受患者信赖。漯河医专二附院肛肠外科设有专科门诊、检查室、理疗室、换药室，形成了从门诊筛查、精准诊断到微创治疗、术后康复的完整诊疗链条，为患者提供一站式、全流程健康服务。目前，该科形成了老中青结合、梯次合理的人才队伍。其中，女性医师为女性患者提供了多样化就医选择，让检查与治疗多了安心与尊重。

有一例特殊病例展现了漯河医专二附院肛肠外科医务人员应对突发急症的快速反应能力与精准处置水平。16岁的小马吃饭总是狼吞虎咽，就餐时不小心将一块带骨头的鸡块囫圇吞了下去。次日一早如厕时，小马感觉肛门疼痛难

忍，到漯河医专二附院肛肠外科门诊求助。该科主任贾彦超仔细检查后，发现一根鸡骨头横卡在患者肛门处，一端十分尖锐，已经扎入肠壁，造成局部感染，形成肛周红肿。贾彦超当即即为小马安排了急诊手术，顺利从患者肛门中取出了一根5厘米长的异物。他表示，异物若伤到消化系统任一部位，都会造成伤口溃烂，甚至可能引发腹膜炎等致命并发症。漯河医专二附院肛肠外科坚持中西医结合的治疗理念，在患者术后康复阶段采用的中医熏洗促进肛周血液循环等

中医特色疗法，与现代医学精准治疗相辅相成。贾彦超带领团队积极探索中药在慢性肠道疾病治疗中的优势。今年5月，郾城区龙城镇一名62岁的女性患者因溃疡性直肠炎前来就诊。贾彦超为其制订中药灌肠治疗方案，持续治疗三个月。8月14日，该患者复查时肠道黏膜已愈合。以技术为刃，以仁心为本。漯河医专二附院肛肠外科将继续以精湛医术为根本、以患者需求为导向，在学科发展、技术创新、人才培养的道路上砥砺前行，为守护我市及周边地区群众的健康作出更大贡献。



9月2日，市三院（市妇幼保健院）组织多学科医疗专家团队深入郾城区李集镇魏李村开展义诊，以专业医疗服务为当地村民健康保驾护航。 荆明 摄

9月2日，郾城区中医院城北社区卫生服务中心家庭医生团队走进龙塔街道金牛社区，开展“健康巡访谈心 倾听百姓心里话”主题宣讲，带领居民学习养生保健操。 万利强 摄

太极拳等运动可改善肌肉骨骼疾病患者健康状况

中国研究人员开展的一项新研究显示，包括太极拳、八段锦在内的中国传统运动，有助改善部分肌肉骨骼疾病患者的身体功能、心理健康、睡眠质量等。辽宁中医药大学和中国医科大学等机构的研究团队共纳入92项基于随机对照试验的系统综述和荟萃分析，所汇总

数据涉及1744项原始随机对照试验。综合分析结果显示，太极拳等中国传统运动可改善膝关节炎患者的身体功能和心理健康、颈痛患者的心理健康，以及纤维肌痛患者的睡眠质量。对太极拳的分析还显示，它可减轻慢性肌肉骨骼疾病引发的疼痛和僵硬，并可提高骨质减

少或骨质疏松者多个负重部位的骨密度。研究团队还发现，对于膝关节关节炎以及骨质减少或骨质疏松患者而言，持续时间更长、每周至少3次且总时长至少150分钟的这些运动通常带来的益处更多。研究人员认为，这类运动可作为常规疗法的补充。研究结果支持将其纳入

临床指南和康复计划。不过，研究人员指出，未来仍要开展大规模、长期随访的随机对照试验，并进一步比较不同运动方式，明确适宜的练习频率、持续时间和每周总量。相关论文近日已在线发表于《英国运动医学杂志》。 据新华社

拒绝碳水化合物、脂肪难以达到运动功效

如今，运动成为越来越多人的生活方式。很多人执着于训练时长、训练强度，却常常忽略一件事：决定健身效果的，不只有汗水，还有餐盘里的食物。天津市海河医院营养专家表示，运动增肌减脂的基础是“三分练、七分吃”，合理的运动营养能起到事半功倍的效果。运动营养的核心是碳水化合物、蛋白质、脂肪与水分的科学搭配。拒绝碳水化合物和脂肪的运动难以达到健康的运动功效。

碳水化合物是运动的“高效燃料”。碳水化合物是机体最主要的能量来源，运动中为肌肉收缩供能，运动后通过补充碳水化合物恢复肌糖原。普通健身爱好者每天碳水摄入量应占到总能量的50%至65%。增肌人群根据训练强度，每日每千克体重需要碳水化合物5克至12克不等。选对碳水化合物对健康很关键。健身爱好者日常主食应以“慢

碳”为主，比如糙米、燕麦、红薯、杂豆等低血糖生成指数食物，能稳定血糖、持续供能；训练前后可适当选择“快碳”，如香蕉、白面包等，快速补充能量。蛋白质是肌肉修复的“黄金原料”。运动时肌肉会产生微小损伤，蛋白质是修复这些损伤、促进肌肉生长的“建筑材料”。对于有增肌或减脂需求的健身人群，推荐每日蛋白质摄入量为每千克体重1.2克至2.0克。体重70公斤的男性每日需要摄入84克至140克蛋白质。优质蛋白质来源包括去皮鸡胸肉、鱼虾、瘦肉、鸡蛋、低脂奶类及大豆制品。建议将每日蛋白质均匀分配到每一餐，每餐不少于20克。脂肪并非运动的“敌人”。健康脂肪（如橄榄油、鱼油、坚果中的不饱和脂肪酸）不仅能在长时间运动中供能，还参与激素合成与调节。日常饮食应优

先选择不饱和脂肪酸。极端低脂饮食会导致睾酮水平下降，反而不利于增肌。水是体内代谢的基础介质，科学补水应贯穿运动全过程。运动时每15分钟至20分钟补充150毫升至200毫升水分；运动超过1小时，建议补充含电解质的运动饮料。大量出汗后，电解质水比纯水更能有效缓解脱水。运动前后体重差可作为补水参考——每减少1公斤体重，需要补充1升至1.5升液体。专家提醒，运动人群目标不同，饮食策略也不同。增肌的核心是能量摄入大于能量消耗，形成每天约300千卡至500千卡的能量盈余。碳水化合物供能比可达60%至65%，蛋白质按每千克体重1.2克至2.0克摄入，脂肪占总能量的20%至30%。减脂人群需要建立科学的能量缺口。减脂的核心是能量摄入小于能量消

健康资讯

省卫生健康委专家组莅临我市开展老年医学科规范化建设验收工作

9月2日，省卫生健康委专家组莅临我市，开展老年医学科规范化建设专项验收工作。市卫生健康委及相关县区卫生健康委负责人陪同验收。今年，我市共有四家医疗机构申报老年医学科规范化建设单位。省级验收采取随机抽查、实地核验的方式。专家组抽取郾城区人民医院和临颍县中医院两家医疗机构进行现场核査。专家组严格对照老年医学科规范化建设标准，通过实地察看科室诊疗区域、翻阅台账资料、询问工作人员等方式，全面细致核査两家机构老年医学科建设、制度落实、诊疗服务、人员配置、日常管理工作开展情况，逐项核验建设成效。现场核验结束后，专家组对

我市老年医学科规范化建设工作给予充分肯定，同时本着提质增效、精准规范的原则，对核査中发现的薄弱环节和短板不足，提出具有针对性、指导性的整改意见和优化建议，为后续规范化建设提质升级指明了方向。对此次专家组反馈的意见，我市将逐条梳理问题清单，细化整改举措，明确整改时限，督促两家医疗机构立行立改、闭环落实，并组织其余参加申报的医疗机构对标自查。全市卫生健康系统将以此次验收为契机，常态化推进老年医学科标准化、规范化、精细化建设，持续补齐老年医疗服务短板，优化老年健康服务流程，丰富老年诊疗服务内涵，切实增强全市老年人的就医获得感。 邱沛龙

市中医药学会第六届理事会第三次会议在市中医院召开

9月4日下午，市中医药学会第六届理事会第三次会议在市中医院召开。40多名理事、各专业委员会主任委员齐聚一堂，共商学会发展。会议组织开展了党建理论学习。在年度工作与财务审议环节，市中医药学会理事长陈来恩全面汇报了2025年度工作，并对接下来的重点任务进行了系统部署。报告思路清晰、目标明确，获得与会理事一致认可。市中医药学会秘书长楚中亚对学会2025年度财务决算及2026年度财务预算情况作了详细说明。经审议，与会人员一致认为学会财务状况良好，各项收支均符合学会财务管理制度规定。本次会议重点围绕学会换届

及章程修订展开审议。与会人员现场听取并审议了多项关键提案，全票通过了《漯河市中医药学会换届方案（草案）》《漯河市中医药学会关于换届的预通知（草案）》以及召开第七届会员代表大会的提案。会议还审议通过了《漯河市中医药学会章程（修订草案）》，为学会规范化运作提供了新的制度遵循。此外，会议审议通过了撤销针灸、乳腺病专业委员会的提案，以及肛肠病、中西医结合血液病等六个专业委员会的换届提案，进一步优化了学会专业架构，明确了换届工作小组组成，并拟定于2026年10月至11月期间召开第七届会员代表大会，全面完成理事会换届选举。 王红红

漫说新闻



最近，在一些社交媒体上，“高钾饮食”成了与减重相关的热门话题。网传“补钾可以帮助身体排钠、减轻水肿，所以多吃高钾食物不仅掉秤更快，还能帮助减脂”。不少人因此特意调整食谱。专家指出，钾不能打开“减重开关”。网络热传的“减肥妙招”无法替代科学的减脂方案，盲目跟风单一饮食反而可能影响身体健康。 新华社发 曹一 作



进入秋季，不少人即便夜间睡眠充足，白天依旧哈欠连连。医生提醒，“秋乏”并不是疾病，而是人体适应季节变换产生的正常生理现象。不过，一些人的疲惫感不全是换季引起的，还可能源于长期的身体透支。分清正常困倦和异常健康信号，才能科学为身体“充电”。 新华社发 王鹏 作