



要防寒保暖，但别急着厚衣上身

今年白露节气这样养生

9月7日是白露节气，作为仲秋的开篇节气，白露以昼夜温差的骤增，宣告真正秋天的到来。东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师介绍，白露养生的关键词是“秋收”，既要防寒保暖，又别急着厚衣上身，起居、运动、饮食处处有讲究。

通讯员 蔡逸秋
扬子晚报/紫牛新闻记者
万惠娟 许倩倩



银耳百合莲子羹

起居调护：读懂“白露身不露”与“春捂秋冻”

白露过后昼夜温差陡增，夜间寒气来袭，稍不注意就容易受凉，诱发呼吸道、肠胃等各类疾病，民间素有“白露身不露”的说法。朱欣佚副主任医师解释，“白露身不露”并非要求完全不能穿短袖，核心是重视夜间保暖。白天温度较热时可以适当使用空调，但是夜间睡觉建议关闭空调；上夜班、晚间外出，更要增添衣物，避免寒气侵入身体。

不少市民会产生疑惑，既要“白露身不露”注意保暖，又要遵循“春捂秋冻”，两者是否相互矛盾？其实二者并不冲突。中医讲究“春生夏长，秋收冬藏”，秋天养生核心就是把阳气收摄回体内。“秋冻”讲究适度，不是一味硬扛冻，夜晚防寒保暖依旧不能松懈。此外，白露之后作息也要顺应时节改变，夏天可以适度晚睡，进入白露，提倡早睡早起，顺应秋收的自然节律。

运动养生：适度增加运动量，切忌大汗淋漓

告别盛夏酷暑，白露时节体感舒适，可以相比夏天适当增加运动强度，但切忌运动到大汗淋漓。夏季大量出汗容易中暑、扰

乱水液代谢；秋季出汗过多，同样会耗散已经开始收敛的阳气。

运动选择因人而异，结合年龄、体质和日常习惯开展。朱欣佚副主任医师建议，老年人可以练习太极拳、八段锦，柔和舒展，调养身心；年轻人可以选择慢跑等运动项目，强身健体，微微出汗即可。

养生动作：“咽”出一口浊气，给肺脏“洗个澡”

江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁介绍，白露养生，贵在防凉护阳、润燥养阴，遵循秋令养收之道。

六字诀为传统气息调摄之法，其中“咽”字音通肺经，主宣发肃降，功擅清金除烦、泄热涤浊。秋燥初起，江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师黄绿蓝推荐的“咽”字诀养生动作，可以通过吐故纳新，排出肺中郁热燥气。具体动作为：身体端立，双脚与肩同宽，双臂自然垂落后屈肘内收，接着用鼻子慢慢吸气，感觉胸腔向四周扩展开来，将气沉到胸口深处。吸满之后，口唇微张，开始慢慢呼气，发出“咽”的声音，音宜低微，气随音出。与此同时，双掌自胸前提至肩前，随呼气缓缓向前推出，直至气息吐尽，再以鼻纳新气，

循环往复。一次可做6遍，一天做1~2次即可。

饮食养生：南方开启清补，切勿盲目贴秋膘

朱欣佚副主任医师表示，北方立秋之后气温快速下降，有立秋贴秋膘的习俗；而南方立秋依旧暑热盘踞，人体消化功能尚未恢复，并不适合过早进补。待到气温真正回落，肠胃功能逐步恢复，南方才适合开启进补模式。

白露进补讲究清补为先，忌重油厚腻。民间有白露吃红薯，福建地区吃龙眼的习俗，整体优先选择易消化的食材。莲子、芡实、菱角、百合、银耳都是秋季优质清补食材。朱欣佚副主任医师带来应季药膳——银耳百合莲子羹，养阴而不助长湿气，主打润肺养胃，十分适合仲秋食用。

食材：银耳30克、百合20克、莲子30克，枸杞数颗，冰糖适量。

做法：将干银耳、干百合、干莲子提前泡发，加水炖煮50分钟，煮至食材软烂，再放入枸杞、冰糖，继续炖煮5至10分钟即可。这款药膳主要作用于肺与胃，兼具养阴润肺、健脾养胃的功效，适配白露燥邪与余湿并存的气候特点，适合日常食疗调养。

8年静脉曲张拖成小腿溃疡 医生提醒：早识别早干预

“腿疼得像刀割一样，原以为只是走路多了，歇一歇就能好，可没想到症状越来越重。”近日，在江苏省省级机关医院病房，回忆起自己的就诊经历，李阿姨（化姓）仍心有余悸。

其实早在8年前，李阿姨就发现自己左小腿浮现出蚯蚓状蜿蜒凸起的青筋，不红不肿，也无明显痛感，仅在长时间站立或行走后感到酸胀，稍作休息便能缓解。正因如此，她并未放在心上，也从未去医院检查。

然而，近一个月来，李阿姨的病情急转直下，小腿青筋扩张愈发明显；皮肤逐渐萎缩、颜色暗沉发黑，最终出现破溃创面；行走后下肢胀痛显著加重，并伴有剧烈瘙痒。

李阿姨才意识到，这绝非普通的皮肤问题。为寻求进一步治疗，她来到江苏省省级机关医院血管外科专病门诊就诊。接诊的芮一奇医生经详细检查后，明确诊断其为“左侧大隐静脉曲张伴有溃疡”，并随即将其收治入院。

入院后，医生团队进一步为李阿姨完善了血管彩超等相关检查，排除深静脉血栓、血管瘤及动静脉瘘等禁忌症后，为其制定“大隐静脉射频消融术联合硬化剂注射”的微创治疗方案。手术仅25分钟，李阿姨术后次日即顺利出院。

芮一奇医生表示，传统开放手术需在大腿根部切长口，将整段病变静脉剥离，创伤大、疼痛明显，且存在神经损伤风险。而射频消融术仅需一个针眼大小的穿刺点，在超声实时引导下，将纤细的射频导管精准送达病变静脉内部，通过热能闭合血管壁，彻底阻断血液倒流，使回血改由深静脉承担，从根源消除下肢淤血。

芮一奇医生指出，一旦出现小腿青筋凸起，久站后腿部沉重发胀，或皮肤瘙痒、颜色暗沉发黑，甚至皮肤破溃长期不愈合等情况，应高度警惕静脉曲张的可能。

通讯员 张嘉芪 穆婷婷
扬子晚报紫牛新闻记者 万惠娟

三十几岁的她突然“尿裤子” 原是产后未重视“盆底肌松弛”

“孩子都上小学了，没想到9年过去了，我还会漏尿，太害羞了。”在盆底专科门诊，扬州王女士的这句话里，满是错愕与懊悔。记者6日从扬州市妇女儿童医院了解到一起典型案例：因为9年前的一次“疏忽”，三十几岁的女性，竟然还会“尿裤子”！

记者从医院获悉，2017年，时值孕晚期的王女士大笑时偶有少量漏尿，产后42天检查也提示“盆底肌松弛”。因为这种情况孕晚期产妇并不少见，且当时王女士日常并无明显症状，便笃信“时间能治愈一切”。直到前阵子和朋友嬉闹，大笑后一阵温热顺着大腿往下淌，她才慌慌张张地去医院就诊。

扬州市妇女儿童医院妇女保健科副主任、妇女康复科科长、副主任医师刘娟介绍，太多女性误以为，产后漏尿像感冒一样，“熬一熬”就过去了。事实上，盆底肌不是橡皮筋——它是一张被怀孕和分娩反复拉扯的“吊床”。孕期子宫重量持续下压，分娩时肌肉筋膜被过度牵拉甚至撕裂，这些损伤是不可逆的纤维断裂。若产后没有及时干预，损伤不会自动修复，只会被岁月

悄悄放大。往后数年，多重“加压”因素接踵而至：年龄增长带来的盆底自然衰老、肥胖或慢性咳嗽导致的腹压增加、长期抱娃或负重劳作、便秘、久站久坐，甚至再次妊娠……当年埋下的隐患日积月累，终会在某一次打喷嚏或奔跑时集中爆发。

刘娟告诉记者，漏尿不是“月子没坐好”，而是“盆底受伤了”。老一辈常归咎于吹风或劳累，但医学上，咳嗽、大笑、蹦跳时漏尿，属于压力性尿失禁，本质是盆底支撑功能受损。靠食补或静养无法根治，必须借助专业的盆底康复治疗。第二、没有症状≠盆底安好，隐性损伤最危险。产后没有明显漏尿，并不代表盆底过关。轻度松弛平时症状隐匿，只在剧烈腹压增加时闪现；而日常站立、走路、家务都在持续施压，损伤逐年累积。第三、治疗永远不晚，十年后改善依然可期。产后42天至半年是修复黄金期。医院有成熟的盆底康复方案，坚持规范治疗，能明显减少漏尿、减轻下坠感，大幅提升生活质量。

通讯员 刘海霞 徐静
扬子晚报/紫牛新闻记者 陈咏

开学季，这两大类病毒孩子最易中招

眼下正是开学季，流感、诺如等多种病毒集中高发。首都医科大学附属首都儿童医学中心药学部主任张建民表示，开学后校园人员聚集，儿童高发传染病主要由呼吸道病毒和肠道病毒两大类病毒引起。

常见呼吸道病毒包含流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒。

流感病毒：以发烧、浑身酸痛为主，鼻塞流涕较轻。**呼吸道合胞病毒：**咳嗽、喘息明显，容易引发下呼吸道不适。**腺病毒：**长时间高烧不退、嗓子疼，部分伴随眼结膜发红。

肠道病毒主要是诺如病毒、轮状病毒。**诺如病毒：**突然剧烈呕吐，后出现腹泻，集体环境中多人先后发病。**轮状病毒：**婴幼儿大量水样稀便，腹泻突出，呕吐相对轻。

提醒各位家长，以上典型症状仅为家庭初步识别参考，不能替代医院给出专业诊断。一些症状之间存在重叠的情况：流感也可以呕吐腹泻，诺如病毒也会伴随低热，不能单凭症状一锤定音。

央视新闻

相关链接>>> 骨科医生提醒家长重视儿童肘部摔伤

扬子晚报讯（通讯员 尹良东 景梦瑶 记者 姜天圣）九月开学季，孩子们重返校园，户外活动随之增多，摔伤风险也悄然上升。近日，镇江三院骨科接诊了一名学前患儿。患儿因摔伤致右肘部肿痛，无法活动，外院X光片提示“右肱骨髁上骨折”，建

议手术治疗，但家长考虑到患儿年龄小、骨骼未成熟，担心传统开刀创伤大、恢复慢。家长慕名前往该院骨科，寻求主任医师陈步俊的帮助。

陈步俊主任团队充分评估患儿情况后，决定采用闭合复位克氏针内固定术这一成熟微创术式。手术仅通过几枚细小克氏针经皮固定骨折端，全程C臂透视确保复位满意、固定可靠。术后次日复查X光片显示骨折对位线良好，内固定位置理想。陈主任提醒，开学后孩子户外活动增多，一旦发生摔伤导致肿痛、活动受限等情况，务必及时前往专业骨科就诊，做到早发现、早诊断、早治疗。对于幼儿骨折，微创手术创伤小、恢复快，不要因“怕开刀”而延误病情。