

长假期间因“节日病”来看急诊的患者增多

放假聚餐，引发第三次胰腺炎发作

国庆长假，聚餐、出游、天气转凉，急诊“节日病”患者增多。10月6日，记者在南京市中医院采访了解到，该院节假日期间急诊内科接诊的呼吸道和消化道疾病明显增多，一天内科接诊的200多人中，这两类疾病占到一半以上，较平时略有上升，与往年节假日基本持平。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



该院急诊科副主任、主任中医师瞿媛介绍，随着秋冬季节天气变化，有患者常现咽痒、咳嗽、发烧，也有鼻塞、流鼻涕等感冒症状。她注意到，近来不少患者咳嗽、咽痒同时出现，“以前感觉咳嗽就是咳嗽，现在咽痒伴随的情况也比较多”。

对于病程较短的患者，医院通常会查血常规，并进行甲流、乙流、新冠等病毒抗原检测。瞿媛提醒：“现在发烧已经不是病毒感染的必备条件，有的人仅表现为咽痒、咳嗽、鼻塞、流鼻涕，同样需要重视，必要时及时就诊。”

消化道疾病也是假期急诊的“常客”。瞿媛介绍，节假日期间腹泻、上吐下泻、急性胃肠炎、胰腺炎等患者较多。

“饮食方面没有以前那么规律，容易诱发消化道问题。”她强调，胰腺炎尤其容易复发。记者了解到，今年假期，该院急诊科就接诊了一名42岁、体型偏胖的男性患者，已是第三次发作胰腺炎。瞿媛说，患者此前对饮食并非毫无节制，但假期聚餐增多，只是稍微多吃了一些油腻食物，便再次诱发。检查发现，其淀粉酶、脂肪酶升高，CT显示胰腺有渗出，所幸不是重症。

她提醒，有胰腺炎病史的人群，节假日尤其不能放松饮食管理：肥肉、油炸食品、浓汤等高脂食物要少碰，饮酒能免则免，三餐尽量定时定量，避免暴饮暴食和夜间加餐。一次“没控制住”，就可能让此前的控制前功尽弃。

假期尾声，如何避免“节日病”找上门？

瞿媛提醒，如果节假日期间大量饮酒、进食油腻或饮食不规律，随后出现腹痛，最好到医院检查，“即使没有伴随上吐下泻，也不要硬扛”。

对于急性胃肠炎患者，经过治疗不吐不拉后，恢复期一定要好好养护胃肠道，给胃肠道一个休息的时间。如果吐、拉得厉害，一定要及时就医，防止电解质紊乱；如果腹痛持续不能缓解，也要到医院查清原因，“肚子疼只是一个症状，肯定有引起症状的原因”。

此外，瞿媛还提醒，假期出游的慢性病患者，如高血压、糖尿病患者，一定要带上基础病用药，不要因为出游影响慢性病治疗。

假期余额不足 “收心”指南请收好

国庆长假即将结束，有人开始为即将到来的工作日感到焦虑，失眠多梦、身体疲劳、注意力难以集中……这些是“节后综合征”的表现，专家提醒，假期最后两天是调整状态的关键窗口，把作息、饮食和心态都往工作日的节奏上靠一靠，过渡就会平稳很多。

“假期最后两天，尽量别再熬夜，把作息慢慢调回工作日的节奏，给身体一个缓冲期。”河南中医药大学第一附属医院主任医师徐立然提醒，心浮气躁时，不妨试试静坐调息，帮大脑“重启”。可以选择安静环境，正坐于椅，全身放松，双手自然放置于膝盖，肩部落下沉。采用腹式呼吸，吸气时腹部缓缓鼓起，呼气时腹部慢慢收缩。每次静坐15分钟，每日2至3次，有助于平复情绪、放松身心。

专家建议，假期结束前要逐步减少娱乐活动，提前梳理开工后的待办事项，合理安排工作节奏，做到心中有数，开工后就不容易手忙脚乱。

除了作息和心态调整外，饮食上也可以适当做些改变。专家指出，假期里大鱼大肉吃得，节后不妨让肠胃也“减减压”。减少油腻和辛辣，多吃一些清淡易消化的食物，每天保证充足饮水，少喝含糖饮料。同时，每天可抽出20至30分钟散步、慢跑或做拉伸，让身体微微出汗即可。适度运动有助于调节作息、改善睡眠，也能缓解焦虑情绪。“如果时间紧张，哪怕只是在小区里走几圈，也比一直坐着不动要好。”徐立然说。

徐立然提醒，把作息调回来，把肠胃理顺，把心态放平，关键是给自己留出一点缓冲的时间。吃好吃好每一顿，睡好每一晚，元气满满地回归到工作和生活中去。

新华社



福彩“双色球”(第2026114期)
 红色球号码: **07 18 23 24 29 31**
 蓝色球号码: **10**
 奖等 中奖注数 每注金额
 一等奖 11注 5775578元
 二等奖 133注 80181元
 三等奖 3496注 3000元
 本期销售额 339993172元。

福彩3D(第2026265期)
 中奖号码: **1 6 1**
 奖等 江苏中奖注数 每注金额
 单选 581注 1040元
 组选3 1116注 346元
 组选6 0注 173元
 1D 390注 10元
 2D 28注 104元

体彩“7位数”(第26152期)
 中奖号码: **1 9 5 1 9 3 7**
 奖等 本地中奖注数 每注奖金
 特等奖 0注 0元
 一等奖 3注 6660元
 二等奖 35注 1141元

体彩“排列3”(第26265期)
 中奖号码: **9 5 4**
 奖等 本地中奖注数 每注奖金
 直选 1273注 1040元
 组选3 0注 346元
 组选6 3968注 173元

体彩“排列5”(第26265期)
 中奖号码: **9 5 4 6 7**
 奖等 中奖注数 每注奖金
 一等奖 193注 100000元

体彩“7星彩”(第26114期)
 中奖号码: **1 3 8 4 1 5 + 9**
 奖等 中奖注数 每注奖金
 一等奖 0注 0元
 二等奖 13注 18147元
 三等奖 90注 3000元

福彩“刮刮乐”
 2026年10月5日江苏中奖注数
 266891注,中奖金额9579470元。

福彩“快乐8”(第2026265期)
 中奖号码: **2 7 9 12 13 20 23 25 31 34 35 36 39 50 51 56 59 73 77 78**

(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)

南京建邺易可中医门诊
 诊疗范围: 中医科
 咨询电话: 025-52687099
 地址: 集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
 苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)

每逢佳节胖三斤？试试这些小妙招

假期即将结束，不少小伙伴又中招“每逢佳节胖三斤”。中医体重管理的核心并非单纯“少吃”，而在于调理脾胃、祛除湿浊。专家表示，人体经络穴位具有调节脏腑功能的作用，以下几个穴位对体重管理颇有助益：

①天枢穴(肚脐旁开约三指宽)属足阳明胃经，有调理肠腑、行气消滞之功。饭后按揉3—5分钟，有助于促进胃肠蠕动。

②丰隆穴(小腿外侧，外

踝尖上8寸)为化痰祛湿之要穴，尤适用于形体肥胖、舌苔厚腻的痰湿体质者。

③足三里(膝盖外侧凹陷下四指处)为健脾和胃的常用保健穴，可扶助脾胃、增强运化功能。

操作要点:以指腹按压，力度以局部酸胀为宜，每穴3—5分钟，长期坚持效果更佳。

同时，耳穴与脏腑经络关系密切。临床常取饥点、脾、胃、内分泌等穴位进行耳穴压豆，饭前按压，可辅助调节食

欲、改善进食习惯。耳穴压豆属于中医适宜技术，一次贴敷可维持3—5日，操作简便，但需由医务人员辨证选穴后使用，不建议自行贴压。

循序渐进的“动方”也必不可少。节后恢复运动不宜求猛求快，可从低强度有氧运动入手：餐后散步15—20分钟，助消化、稳血糖；日常多步行，减少久坐，以碎片化方式累积活动量；体质允许者，可逐步增加快走、八段锦、太极拳等传统功法，调和气血。

85%腿肿患者治错了！反复黑肿腿真相曝光

上海名医落地胫肿三部曲，解决下肢肿痛痒黑破

为了让更多下肢肿痛痒黑烂患者少走弯路、不再反复受罪，近期，上海市中西医结合医院名中医、“奚氏清法”第二代传人王义成教授，特意叮嘱南京“奚氏脉管”负责人唐若兰，总结这些年的临床经验，写成论文对外分享。这也意味着，由王义成率先提出的“诊断~治疗~防复发”胫肿三部曲，已在南京成熟落地，将惠及更多黑肿腿、老烂腿患者。

腿肿发黑乱求医，多数人都治错了方向

生活中很多人腿肿、发黑，以为是心脏、肾脏或者皮肤出了问题，各个科室来回跑。大多就是挂水消炎，当下舒服一点，过段时间照样发。有位老年患者：76岁，腿肿发黑10多年，辗转多家医院，在多个科室治疗，却始终反复发作，近年来，越来越黑、越来越肿，甚至多次渗水、溃烂，痛的白天不好走路、晚上睡不着觉。

对此，王义成解释，病根出在下肢静脉功能上，光挂水修不好受损的血管功能，而只要功能有问

题，就始终有复发的可能。奚氏脉管临床数据也证实：85%的腿肿，都是静脉功能不全引发的腿肿，其中一半混合了其他病症。

专攻“修血管”，治得好更防复发
 作为奚氏清法核心传人，王义成在师兄柳国斌教授的带领下，和张磊教授一起，持续优化奚氏清法，踏踏实实给南京本地患者解决黑肿腿、老烂腿。

当前，这套治疗体系也得到了国际认可。日内瓦健康论坛执行主席COMTE教授，专门来到

上海走访奚氏清法两大传承基地，给出了高度肯定。有别于常规治疗，奚氏清法不只让腿消肿、伤口愈合，更注重修复血管功能，降低静脉高压，这填补了普通治疗的空白。

如今，这套成熟的胫肿诊疗方案已经在南京落地多年，为患者快速消肿止痛的同时，修好血管、做好后期养护防复发。接下来科室还会把成熟经验整理输出，让更多常年腿肿、发黑、反复发作的患者，不用再盲目求医、反复发作。