白露迎秋至　养生正当时

本报记者　李嘉



9月7日，白露至，晨露凝白，暑气消退，秋风送凉。

作为夏秋换季的关键节点，白露过后昼夜温差显著拉大，秋燥初起，自然界阳气逐步收敛，人体也随之进入养阴收敛的调养阶段。

调起居　重防护

白露是夏热向秋凉过渡的分水岭，白天尚且暖意融融，晨昏之间寒意悄然而至，冷暖交替最容易诱发感冒、呼吸道不适以及肠胃疾病，起居调养首重保暖护阳，做到早睡早起，不贪寒凉。

中医讲，秋季养生要“早卧早起，与鸡俱兴”。早睡利于阳气收敛，滋养肺阴，缓解秋燥耗伤体内津液；早起利于舒展肺气，唤醒身体代谢机能，改善秋乏困倦、睡眠浅、易失眠等换季常见问题。

日常生活建议尽量在23点之前入睡，减少熬夜，不给身体增加负担。

“白露身不露”是流传已久的养生经验，白露过后要及时撤去凉席，备好薄被，夜间减少空调使用，睡觉盖好被褥护住腰腹。

早晚气温走低，不再适宜穿露肩、露腰、露脚踝的衣物，凉鞋也可逐步收纳，换上薄袜护住足部。

颈部、后背、腰腹、脚踝是寒气容易入侵的部位，老人、女性以及体质虚弱人群不要盲目过度秋冻，应当循序渐进增添衣物，随身备好薄外套，应对早晚巨大温差。

秋凉来袭，寒湿容易侵入体内，防护不到位容易引发颈肩酸痛、咳嗽感冒、腹痛腹泻。

控饮食　适运动

白露饮食调养遵循清润温和、健脾生津的原则，以平补为主，切忌盲目大补，兼顾养肺和护脾胃。

秋对应白色，白色食材入肺，日常可多吃百合、银耳、秋梨、莲藕、山药、莲子，煮制百合粥、银耳羹、梨汤，温润滋养，缓解身体干燥。

梨性质偏凉，脾胃虚寒、易腹泻人群不宜生吃，可蒸熟或煮水饮用。蜂蜜温水冲泡，可以生津润燥。

同时，减少辣椒、烧烤、油炸等辛辣燥热食物，少吃生冷瓜果，避免加重燥邪、损伤脾胃。

日常少量多次饮用温水，药膳进补需结合个人体质，切勿跟风进补。

秋季运动贵在“收”，切忌大汗淋漓。大量出汗会耗气伤津，加重秋燥，加剧身体疲惫。适度运动能够疏通气血，强健肺气，提升换季抵抗力。

白露时节适合快走、慢跑、八段锦、太极拳、轻柔瑜伽等低强度舒缓运动。每次20至30分钟，以身体微热、微微出汗为宜。

尽量选择白天温暖时段锻炼，避开清晨低温与夜晚寒凉，运动前充分热身以保护关节。运动后及时擦干汗水、增添衣物，避免吹风受凉。

知民谚　舒情志

白露有三候：一候鸿雁来，大雁列队南飞；二候玄鸟归，燕子辞别旧巢南迁；三候群鸟养羞，飞鸟储食以备寒冬。草木由盛转衰，天地呈现收敛肃降之象。

秋日萧瑟景象，容易使人惆怅低落、郁结疲惫，不良情绪会损耗肺气，干扰脏腑机能。

闲暇可登高远眺，亲近自然观赏秋景，也可读书听曲、亲友相聚，疏解心中郁结。

生活中少怒少躁，保持心态平和开阔，坚持规律作息，让身心保持松弛状态，便是最好的内在调养。

白露养生核心在于“收、润、静、暖”。收敛阳气不耗散，清润饮食抗燥邪，平和心境调气血，适度保暖避风寒。

兼顾起居、穴位、运动、饮食、情志，顺应节气节律调养，即可固本培元，舒舒服服度过金秋。



秋季过敏怎么办？

本报记者　李嘉

初秋季节，很多人出现眼睛痒、流鼻涕等症状，这可能不是感冒症状，而是空气中看不见的杂草花粉引起的过敏。

春季花粉过敏以眼痒、鼻痒、喷嚏、流涕等上呼吸道症状为主，秋季杂草花粉过敏容易“往下走”，累及下呼吸道，甚至诱发哮喘，症状更顽固，还可能诱发“花粉—食物过敏综合征”。

秋季过敏相较于春季来说有所不同，一些人的症状较春季更为严重。通常，夏秋花粉季集中在7至9月，8月下旬到9月上旬是最高峰。

秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿属、藜科/苋科、葎草等，颗粒小且干燥，易飘浮在空中，让人防不胜防。

春季花粉浓度虽然高于秋季，但秋季花粉的致敏性更强，蒿草花粉就是重要的致敏原之一，部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。

秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生。当人接触或吸入霉菌孢子时，也易出现过敏。

秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，常出现干性湿疹和过敏性皮炎。此外，秋季也是室内过敏高发期，这主要与缺乏通风，造成室内尘螨、皮屑过多，引发过敏反应有关。

相较于春季过敏的应对，秋季过敏时，除避开花草密集的区域、外出加强防护外，还需加强室内除湿，定期清洁浴室、厨房等易滋生真菌的角落；同时注意润燥护肤，多喝水、使用保湿产品，缓解干燥加重的过敏症状。

针对过敏性鼻炎，要关注居住区的花粉浓度，在花粉播散前一到两周进行预防性用药，可减少花粉高峰期严重症状出现。

武汉大学中南医院嘉鱼医院骨科

成功实施一例PKP手术

本报讯　记者**李嘉**报道：“我也没摔跤，就是扭了一下腰，怎么会骨折呢？”近日，武汉大学中南医院嘉鱼医院骨科接诊了一位70多岁的患者。

患者在家中活动时不慎扭伤腰部，随后出现持续性腰背部疼痛，翻身、起床和行走都十分困难。

由于没有明显摔倒，家人起初并未意识到伤情的严重性，到医院检查后才发现，患者的第1、2、3、5腰椎均存在压缩性骨折。

经进一步影像学检查及相关术前评估，骨科副主任谭超团队结合患者年龄、骨折情况、疼痛程度及身体状况，制定了详细的治疗方案。

经过充分完善术前检查、严格评估手术风险，并做好围手术期准备，谭超团队在局麻下为患者成功实施了四节段经皮椎体后凸成形术（PKP），历时90分钟。

手术在影像引导下进行，医生通过微小穿刺通道，到达受伤椎体，在患者骨折椎体内注入骨水泥，稳定椎体、缓解疼痛。

术后，患者腰背部疼痛明显缓解，在医护人员指导下，她逐步开展翻身、坐起及下床活动，恢复情况良好。目前，患者已经能够下床行走，并顺利出院。

“没想到恢复得这么快，现在终于能走起来了！”出院时，患者和家人对骨科医护团队连声道谢。

通山县人民医院消化内科

ESD微创术为患者化解隐患

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**廖清睿**报道：近日，通山县人民医院消化内科成功实施一例微创ESD手术，精准根除患者肠道病灶，排除癌变风险。

患者近期总感觉腹部坠胀不适，食欲大幅减退，身形也日渐消瘦，察觉到身体异常后，第一时间前往该院消化内科就诊。

胃肠镜检查显示，其结直肠内有一枚2至3公分大小的新生物。经诊断，这枚病灶体积偏大，表面形态不规则，结构异常，存在极高的恶变可疑性，引起消化内科医疗团队高度重视，立即开展专项病例研讨。

结合病灶位置、大小、形态及患者年龄、身体状况，团队综合评估后，为患者量身定制了内镜下黏膜剥离术（ESD）微创治疗方案。

术前，医护团队做好全方位准备，细化每一项流程、排查所有风险隐患。手术当天，在全麻无痛状态下，该院廖清睿医生主刀操作，稳稳地将这枚高危结直肠肿物完整、干净切除，圆满达到治愈性切除效果。

术后，患者快速复苏，没有出现腹痛、出血、感染等任何不适症状，病理报告显示：病灶为绒毛管状腺瘤，无恶变迹象。

得益于微创手术的绝佳优势，患者恢复速度远超预期，术后第5天便顺利康复出院，回归正常生活。

孩子近视“等”不得

“我家孩子这么小，也会近视吗？等孩子大点再去给他配个眼镜吧。”很多父母都存在这样的想法，实际上，这种观念是错误的。大部分孩子近视本可以及时预防与治疗，在孩子刚近视的时候正规验配、及时矫正，有望控制进展，而一旦等到形成真性近视，将影响孩子以后的学习和生活。

一、近视发展的三个阶段

假性近视阶段——假性近视（调节性近视）是功能性的，可逆性的。可以通过视觉训练，解除孩子睫状肌的痉挛，使眼球恢复原有的状态，从而防止形成真性近视，阻断近视的发展。如果此时没有得到很好的预防与治疗，视网膜则会刺激巩膜的不断发育，引起眼轴的增长，逐渐演化为真性近视。

假性近视阶段很短，一般仅为3–9个月，视力为0.8–0.9，这种情况多发生在青少年身上。不过有相当一部分在近视刚发生时，视力下降很轻微，有的甚至还在正常范围内，再加上青少年的调节能力强，视力本身又具有一定的代偿能力，所以比较难发现近视，而随着度数加深，视力大幅下降时，多数已发展成为真性近视。

真性近视阶段——真性近视的患者眼轴比原先明显增长，根据专家分析，近视患者中眼轴每增加1mm，近视度数约增加300度。通常将300度以下的近视称为低度近视，300–600度的近视称为中度近视，而600度以上近视被称为高度近视。青少年儿童近视发展的特点就是快，平均每年增长50–150度，直至18周岁。有的甚至高达200多度的年增长速度。

高度近视阶段——青少年近视患者随着眼轴的增大，眼球不断扩张，在眼球标本中可以看到远远大于正常眼球。眼球增大的过程中，巩膜和脉络膜都可以按照眼内部的信号要求而不断增长，但视网膜却不能随之而增长，视网膜为了贴合到增大的巩膜和脉络膜上，会出现很多裂口，或者在视网膜的周边发生格子样变性，为将来发生视网膜脱离造成前期病变。

二、把好关口，控制青少年近视度数

刚近视，勤检查、多监管。由于孩子的眼睛一般在18岁才发育成熟，所以在刚近视时，要求青少年定期检查视力。从小学二三年级开始，每个月查一次视力，如果发现视力下降，就要引起注意。当视力降至1.0时，应及时采取积极措施，此刻更要严格注意用眼卫生，父母们平时要注意监督。

另外，验配合适的眼镜。不同儿童的近视发生和近视状态是不同的，验配眼镜也不能“一刀切”。需要结合双眼的眼位（有无内、外隐斜）、调节力、屈光状态（有无屈光参差，有无过高的散光）等多种因素来考虑给配镜处方。配镜“合适”比“准确”更重要。

近视控制别拖延，防止并发症。有些家长认为孩子还小，等孩子长大一点再进行配镜矫正，结果导致孩子错过最佳治疗时间，孩子视力越来越差，直至拖成了高度近视。要知道，高度近视（成人>600度、儿童>400度）是眼部并发症的最大元凶，诸如飞蚊症、白内障、视网膜脱离、青光眼、玻璃体病变等眼部病变，都是高度近视常见的并发症。

高度近视患者一旦突然出现视力减退，视物变形，眼前有黑影飘动，眼前闪光，或自觉眼前有固定黑影遮盖时，应尽早检查。同时，高度近视患者应避免剧烈运动，不然会加大引起视网膜脱离等病症的风险。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育

卫生健康 weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

市中心医院

获省新生儿科普大赛季军

本报讯　记者**李嘉**报道：9月3日，“荆楚新声·育见未来”2026年第二届湖北省新生儿科普大赛总决赛圆满落幕，市中心医院新生儿科团队原创科普情景剧《“惊”品直播间》获三等奖。

本次赛事覆盖全省13个赛区，经过层层严格筛选，最终22部优秀作品晋级总决赛，赛事含金量高、竞争激烈。

该院获奖作品《“惊”品直播间》聚焦家长高频关注的新生儿惊跳反射热点问题，创新采用直播间情景剧形式，紧扣当下育儿痛点，凭借新颖的创作形式、扎实的科普内容，收获现场评委与观众的一致好评。

作品揭露了不良商家利用家长育儿焦虑进行虚假营销、收割流量的骗局，精准拆解网络算法催生的育儿焦虑乱象，帮助广大家长破除育儿误区、建立科学育儿认知。

该院新生儿科负责人表示，此次获奖是对科室团队专业诊疗能力与科普传播水平的高度认可，更是科室长期深耕临床一线、坚守科普惠民初心的有力印证。

该院新生儿科将持续深耕健康科普领域，不断创新科普形式、丰富科普内容、拓宽科普渠道，把专业医疗知识转化为群众听得懂、学得会、用得上的实用技能，精准对接百姓健康需求，持续守护新生儿健康成长。

湖科附二医院

心理健康巡讲进校园

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，湖北科技学院附属第二医院心理健康第一党支部书记、心理科一病区主任孟素华先后走进咸安区甘棠学校、横沟高中，开展“开学心理健康第一课”巡讲活动，覆盖初、高中学生近400人。

在甘棠学校，孟素华为初二、初三年级学生作《走好“我们的长征路”，从“心”出发》主题讲座。讲座以“情绪气象站”互动开场，引导学生接纳青春期各类情绪，并结合青春期生理心理发展特点，剖析学习压力、人际矛盾、情绪困扰、网络使用等常见心理问题，传授简单实用的心理调适方法，并介绍12355、12356心理援助热线等求助方法，鼓励同学们正视心理烦恼，主动寻求支持，做自己情绪的主人。

在横沟高中，孟素华为高一新生开展《你好，新“高”人！》心理健康讲座。针对初高中衔接阶段学业难度加大、环境转变、自我认知调整等适应难题，从更新学习思维，掌握情绪管理技巧，学会社交破冰等三个维度给予实操指导。讲座引入积极心理学PERMA模型，带领学生现场体验呼吸放松训练，并科普心理求助途径，引导新生以积极心态融入高中新生活。

该支部聚焦青少年心理健康这一重大课题，主动前移服务端口、下沉专业资源，以职业担当践行公立医院公益使命。两场讲座氛围轻松、互动性强，受到师生一致好评。

咸安区妇幼保健院

助熊猫血产妇平安分娩

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**赵妮**报道：近日，在咸安区妇幼保健院医疗团队的全程严密监护下，“熊猫血”孕妈妈王女士平安迎来了自己的宝宝。

患者孕期全程在该院进行规范产前检查，由门诊孙淑萍医师专人负责孕期监护。

针对Rh阴性血型带来的高危妊娠风险，入院后，快速完善患者各项检查，落实备血预案，提前做好溶血风险的防控工作。

在该院妇产科团队的严密监护下，王女士顺利诞下一名男婴，产时出血少，产妇生命体征平稳。

产后，医护持续密切监测产妇宫缩、阴道出血状况，动态追踪新生儿黄疸及溶血相关指标。

经过医护团队的悉心照护，母婴恢复良好，顺利出院。产妇及家属对妇产科团队表达了诚挚的感谢。

医护提醒熊猫血妈妈，已知Rh阴性血型，建档后需定期复查Rh抗体效价，监测是否发生致敏；建议选择固定医院定点产检，由熟悉自身情况的医师全程随访。临近分娩时主动与主管医生沟通，共同制定分娩方案，提前告知医院血型，预留充足时间完成备血准备。

赤壁市疾控中心

健康主题宣传进社区

本报讯　通讯员**魏华梅**报道：9月1日，赤壁市疾控中心联合凤凰山社区卫生服务中心，在华舟社区组织开展第20个“全民健康生活方式日”主题宣传活动，围绕“三减三健”核心内容，引导居民树立科学健康观念，强化自主健康管理意识。

活动紧贴居民日常健康需求，以专题健康讲座为主要载体，系统讲解减盐、减油、减糖及健康口腔、健康体重、健康骨骼等知识，涵盖控盐控油技巧、口腔护理方法、体重管理策略、合理膳食搭配、运动指导和骨骼养护等内容。同时，现场还开展慢性病防控、养生误区及饮食结构调整等方面的健康咨询，回应群众关切，提升科普实效。

活动现场设置宣传展板11块，发放宣传折页200余份、健康礼包20份，通过图文展示和实物宣传，直观揭示了高油高盐高糖饮食及久坐少动等不良习惯的健康风险，引导居民主动优化饮食结构与生活方式。

本次活动有效提升了辖区居民对“三减三健”理念的认知度和认同感，增强了群众自我健康管理意识，夯实了社区健康促进服务基础，营造了全民关注、主动参与、共建共享健康的良好氛围。