



关注

从立秋开始,阳气渐收、阴气渐长,自然界的万物从繁茂慢慢变成成熟,在夏末秋初的时节里,我们要如何做好养生呢?广东省中医院贵州医院针灸门诊副主任医师孙芳得表示,“秋冬养阴 春夏养阳”是中医养生的基本原则,强调根据四季的变化来调整生活方式和饮食习惯,以顺应自然界的阴阳变化,达到养生保健的目的。入秋后,要注意提“正气”,同时当心“夏季贪凉,秋后算账”。

# 应对“秋老虎” 注意提“正气”

## 秋日阳收阴长,要留意提正气

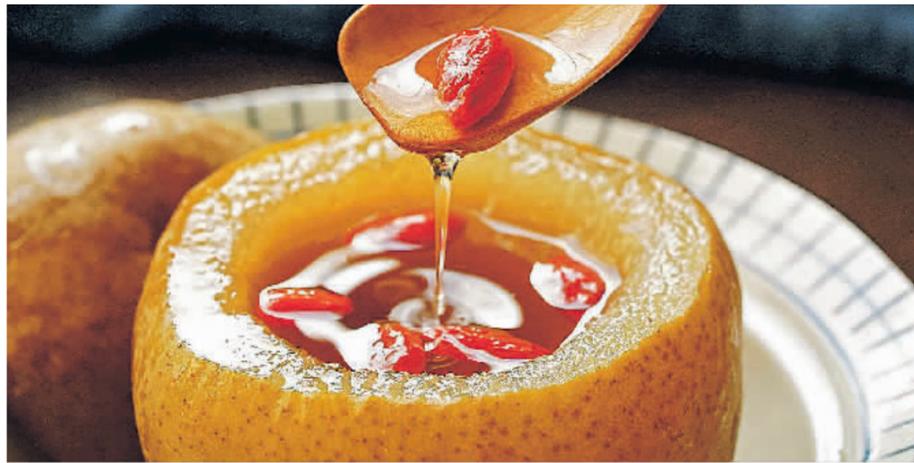
入秋后,早晚温差大,秋天多燥,燥易伤肺,阳收阴长,值得注意的是,人们要注意预防换季感冒及呼吸道疾病的发生。自古民间将立秋后的炎热天气称为“秋老虎”,表现为闷热天气的持续。在这段暑气尚未消退的日子里,早晚气温降低又起风,或白天感觉闷热猛吹空调,再加上熬夜等不良生活习惯造成机体抵抗力下降,则可能出现风寒感冒;而贪凉过度吃冷饮,伤了脾胃运化功能,体内湿浊内蕴,也容易患上暑湿感冒,表现为胃肠道症状。由此可见,这段时间可能会遭遇多种不同类型的感冒,从日常生活点滴做好预防非常重要。

孙芳得说,预防重在提升人体的正气(即抵抗力),以抵御外邪。提升正气的方法有很多,结合中医养生,总结以下常用方法:首先,饮食调护,规律饮食,不宜过饥过饱,养护脾胃,提高正气;多食山药、薏仁等健脾益胃的食物,适当食用雪梨等润肺之品。在生活起居方面,要养成良好的生活习惯,不吸烟、酗酒,规律作息,合理安排工作学习时间,不熬夜,不过度疲劳;要注意精神调养,建立良好的人际关系,培养良好心态,积极乐观。在体育锻炼方面要注意适度,选择慢跑、游泳、打球等自己喜欢的运动方式,以增强体质。

“我们还可以选择药物预防,根据体质辨识,适当饮用养生茶。”孙芳得说。

## 正确应对“夏季贪凉,秋后算账”

夏季贪凉,是一种违背自然规律的做法,夏季本该出汗,但因为贪凉而无汗或出汗出过少,导致邪无出路,于是入秋后易发感冒、咳嗽、出疹子、腹泻等疾病,这就是我们俗话说的“夏季贪凉,秋后算账”。



## 秋冬养阴,贴秋膘要因人而异

孙芳得介绍,“秋冬养阴 春夏养阳”是中医养生的基本原则,强调根据四季变化来调整生活方式和饮食习惯,以顺应自然界的阴阳变化,达到养生保健的目的。中医讲究顺应自然,秋冬季节,自然界进入收藏状态,万物开始进入休眠和积累阶段。中医认为,秋冬季节应该保养阴气,因为阴代表收藏,内敛,此时人体的新陈代谢减慢,阳气内收,需要保护体内的阴液,避免过度消耗。

自古一到立秋,大家就开始“贴秋膘”,为天气寒冷的季节做准备。那么秋膘到底应该什么时候贴?他认为,其实不必拘泥于在立秋节气中贴秋膘,暑气尚未消散,有的人依旧处于“苦夏”状态,那就不勉强自己去吃,而是等自身脾胃功能随着天气渐凉而变强,明显有了胃口的时候再去吃。在天气依旧闷热时,要继续祛暑祛湿,当你感觉到口干舌燥、鼻干咽干了,再去养阴润燥也不迟。

他指出,我们要学会捕捉自己身体发出的“信号”,选择应季的适合自己的养生之法。例如,时常感觉口干舌燥,或者出现燥咳,即干咳无痰或干咳少痰,痰液黏稠难以咳出,甚至带一些血丝,这种情况下就可以通过养阴润肺来顺应自然了。而日常生活中的养阴润肺方法很多,比如煮梨汤加入一些蜂蜜,熬粥中加入百合、山药、银耳等,都能起到养阴润燥、调理身体的作用。

孙芳得说,其他秋冬养阴的方法包括减少熬夜、避免过度劳累、适当延长睡眠时间等,以帮助身体恢复和积累能量。在现代生活中,这一原则仍然具有指导意义。例如,在秋冬季节,人们应注意保暖,减少户外活动,保持充足的睡眠,避免过度消耗体力等。

## 贵阳市公共卫生救治中心一门诊开诊 聚焦急慢性伤口诊疗

本报讯 近日,贵阳市公共卫生救治中心皮肤科——“伤口造口护理门诊”开诊,诊疗范围涵盖从急性伤口到慢性难愈性伤口的各类问题。门诊诊疗范围广泛,涵盖从急性伤口到慢性难愈性伤口的各类问题。其中,急性伤口包括外伤缝合伤口、术后伤口、切开引流伤口;慢性伤口包括压疮、糖尿病足溃疡、静脉性溃疡、药物性溃疡、术后难愈合伤口、放射性皮肤损伤、各种外伤导致的慢性难愈性伤口、感染性疾病所致各种难愈伤口(HIV、结核伤口);造口护理包括肠造口、泌尿造口、胃造口、造口并发症的处理,失禁性皮炎,以及各类粪、尿、分泌物等导致的皮肤损伤。

据悉,在全球人口结构日益老龄化、慢性病发病率不断攀升,以及生活方式发生显著变化的背景下,难愈合的慢性伤口问题已逐步成为社会关注的焦点。针对这一迫切的医疗需求,贵阳市公共卫生救治中心经过精心筹备与规划,正式推出“伤口造口护理门诊”,旨在为广大患者提供更加专业、全面的护理服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

资讯

## 我国将用3至5年时间 打造“数智中医药”

新华社电 记者日前从国家中医药管理局获悉,我国将用3至5年时间推动大数据、人工智能等新兴数字技术逐步融入中医药传承创新发展链条各环节,促进中医药数据的共享、流通和复用,初步实现中医药全行业、全产业链、全流程数据有效贯通,全力打造“数智中医药”。

新兴数字技术能够为中医药现代化发展提供有力支撑。为充分发挥数据要素乘数效应,释放中医药数据价值,国家中医药管理局和国家数据局近日联合印发《关于促进数字中医药发展的若干意见》,提出20个方面的具体举措。

在数字化辅助中医服务能力提升方面,文件提出,“鼓励中医医疗机构推动业务流程数字化转型,打造集预防、治疗、康复、个人健康管理于一体的数字中医药服务模式”,“鼓励研发具有中医药特色的智能电子病历、智能预诊随访等系统,提升中医药数据智能化采集能力”。

数字技术的应用也让就医更加便捷。文件提出“推进中医医疗

机构电子病历数据互联互通”“促进检查检验结果互认共享”等举措,并鼓励建设具有示范性的智能化中药房、区域智慧共享中药房,提供云煎药服务,为群众提供方便快捷精准的中医药服务。

针灸机器人、“中医CT”人体数字画像系统……数字技术已在中医药健康管理领域“初显身手”。文件提出,鼓励利用大数据、人工智能等新兴数字技术研发中医健康监测设备和治未病健康管理平台,通过中医体质等中医数据采集记录,整合体检、疾控等数据,开展主动健康管理、个人健康画像、人工智能+医疗健康应用、重点人群健康保障、卫生健康决策支持系统建设与数据应用示范研究。

此外,文件还针对数字化赋能中医药人才培养、科技创新、产业发展、文化传播等作出部署,例如,鼓励中医医疗机构应用数字技术建设“数字化传承工作室”“数字诊疗室”等,强化中药质量追溯体系平台建设和推广运用,支持建立中医药古籍数据库、中医药文物数据库、中医药知识库。

## 怎样才是科学骑行

佩戴头盔的数十位骑行爱好者三五成组匀速飞驰,到达终点后稍作停留再沿原路返回……

随着“骑行热”不断升温,如何掌握科学骑行方法?怎样合理规划骑行计划?骑行运动是否会影响到生育力?北京大学第三医院医学专家,解答“骑友”们的疑问。

### 如何掌握科学骑行方法,采取何种姿势?

“掌握正确科学的骑行方法才能更好地促进身心健康。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷表示,有些骑行爱好者没有经过规范训练就突然高速骑行、长途骑行,这样反而容易对身体造成伤害,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。

刘玉雷介绍,科学骑行有以下三大要点:

首先要选择合适的自行车座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自

行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车,否则骑行时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。

其次,初学骑行者要先找到适合自己的频率,再增强运动量。普通人每分钟的踏踏频率在60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,身体微微出汗即可。

再者,骑行姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势,可造成颈部肌肉紧张。而骑行时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘的压力,久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此,骑行者要注意保持正确的骑车姿势,上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓屈;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。

如何合理规划骑行计划,确保安全?北京大学第三医院体检中心副主任、心血管内科主任医师赵威表示,科学、适度的骑行有助于改善心血管功能,增加肺通气量,预防大脑老化,增强肢体协调性,帮助减轻心理压力。但是,锻炼要循序渐进,不片面追求力量和速度,在全面的运动测试后再进行骑行锻炼,将获得更好的锻炼效果,也更加安全。有些特殊人群,如严重的高血压、心脏病或下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。

另外,骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,避免选择坎坷不平的道路,严格遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。

秋季气温逐渐下降,但不少人在骑行时会因为运动出汗而低估了寒冷的程度。因此,骑行时及时增添衣物、保持身体温暖十分重要。骑行中应时刻关注自己的身

体状况,合理安排休息和饮食,确保骑行的安全和舒适。

### 骑行运动是否会影响到生育力?

部分网友担心,骑车时间久是否会对泌尿生殖系统带来负担。对此,北京大学第三医院泌尿外科副主任、生殖医学科副主任洪锴表示,骑行是一项有益处的有氧运动项目,但过长时间或过长时间的骑行,比如连续骑行几个小时,会对会阴部形成压迫,造成临近部位如前列腺、尿道的挤压充血,之后可能会出现会阴部酸麻、排尿稍费力的情况。但一般为短暂不适,无需特殊处理,可以自行恢复。

专家介绍,并没有明确证据表明长时间骑行会引起男性或女性不育,把骑车作为通勤或者运动的朋友不必过分担心。

新华/传真

解惑

## “踩屎感”鞋子 是否会毁掉关节

近年来,市场上出现了一种被称为有“踩屎感”的鞋子,以其柔软、舒适等特点吸引了大量消费者。

“踩屎感”鞋子多采用高弹性的鞋底材料,如聚氨酯泡沫、EVA(乙烯-醋酸乙烯酯)等。这些材料可以提供极佳的缓震效果,能够极大减轻脚底的压力,让穿着者感到非常舒适。但也要注意,这种过度柔软的鞋底设计可能导致足部支撑力不足,对关节健康造成潜在的健康影响。

首先,“踩屎感”鞋子的过度缓震效果虽然能让脚底感到舒适,但也意味着脚底的支撑力不足。

行走和跑步时,脚底需要足够的反作用力来保持身体的平衡和稳定。过于柔软的鞋底可能会使这种反作用力减弱,无法提供足够支撑,使得关节和肌肉需要承担更多负荷,长此以往可能导致关节疲劳和损伤,特别是在进行运动或长时间行走时,容易引发关节不稳,增加扭伤风险。

其次,“踩屎感”鞋子的足弓支撑不足。足弓是人体重要结构之一,是人体天然的减震器,具有吸收冲击力和维持步态的功能。正常情况下,鞋子的设计应该提供足够的足弓支撑,防止足弓塌陷。“踩屎感”鞋子由于鞋底过于柔软,无法提供有效的足弓支撑,长期穿着可能导致足弓塌陷,引发足底筋膜炎等。

此外,过于柔软的鞋底还会影响人体的步态和姿势。行走时,鞋底的过度变形会使脚

部动作变得不自然,进而影响整个下肢的力线传导,这种异常步态可能导致膝关节、髋关节以及腰椎的应力分布不均,长此以往可能引发关节疼痛和姿势问题。

当然,“踩屎感”鞋子在特定情况下,也能发挥其特有优势。对于短时间、低强度活动的人群来说,“踩屎感”鞋子的舒适性可以提供良好体验,减少足底疲劳感。比如,日常在室内短时间走动或从事简单的家务活动时,这类鞋子是个不错的选择。

总之,尽管“踩屎感”鞋子提供了良好的舒适感,还是在适当时间段内使用,避免全天候不离脚。进行高强度活动时,尽量避免穿着“踩屎感”鞋子。这类活动需要足够的支撑和稳定性,而“踩屎感”鞋子的设计并不具备这些特性。高强度活动时,应选择适合运动的专业鞋子,以保护关节和足部健康。

此外,“踩屎感”鞋子的使用寿命有限,长期穿着会导致鞋底变形、缓震功能减弱。因此,应定期更换鞋子,避免因鞋子老化引发的健康问题。

专家提醒,每个人的足部形态和健康状况不同,选择鞋子时尽量综合考虑舒适性、支撑性和稳定性等因素并结合个人情况,做出科学合理的选择,以保护关节健康。对于有特殊足部问题的人群,应在医生或专业人士的指导下选择适合自己的鞋子。

张锦程

## 贵阳市——

# 积极推进医药集采落地 切实减轻群众就医负担

本报讯 随着国家药品和医用耗材集中采购政策的深入实施,贵阳市在减轻患者就医负担方面取得了显著成效。近日,73岁的膝关节病变量患者谢天素在贵阳市第四人民医院成功接受左膝人工关节置换手术并顺利出院,其个人自付费用仅为7000多元,这得益于国家人工膝关节假体集中采购政策的实施。

此前,谢天素长期受膝关节病困扰,疼痛已持续10余年,高昂的手术费用让她望而却步。自2022年4月人工关节集采政策在贵阳落地后,手术总费用大幅下降,特别是谢天素使用的人工关节耗材费用也从原先的3.2万元降至5300元。经过医保报销后,谢天素个人承担的住院总费用仅为7000余元,成功解除了困扰她多年的顽疾。

“人工关节置换是治疗退行性变等原因导致的股骨头坏死、关节损伤、骨性关节炎等疾病的有效手段之一。随着人口老龄化社会的到来,大量股骨头坏死、骨性关节炎、类风湿性关节炎患者需要置换人工关节,人工关节置换数量也在逐年增加。去年仅我们关节科就做了700多例人工膝关节置换手术。”贵阳市第四人民医院关节科主任陈洪强说。

如今,随着集采工作的顺利推进,人工膝关节置换假体的价格已降至八千元左右,人工膝关节的价格也降至五千元左右。这一变革不仅使得国家医保基金的支付压力大幅减轻,更让老百姓在就医时感受到了实实在在的减负。

不仅是耗材,药品通过集采后价格也大幅下降。

今年70岁的市民李天华患高血压多年,需要长期注射甘精胰岛素注射液。“集采前,甘精胰岛素注射液的单价144元/支,每年要使用20支,需要花费2880元。集采后,甘精胰岛素注射液的价格降至66.97元/支,一年只需花费1330多元,加上贵阳市城乡居民‘两病’政策,每年糖尿病患者再享受1200元的门诊报销,极大降低了我的用药负担。”李天华说。

今年以来,贵阳市累计落地执行国家、省际联盟787个药品、42类医用耗材集中采购产品。其中,国家组织药品集采9批次374个,主要包括高血压、糖尿病、恶性肿瘤等慢性病和重大疾病用药;高值医用耗材5类22834个(套),包括冠脉支架、人工关节、脊柱等心脏介入类、骨科类耗材、人工晶体类、运动医学类等,每个品种均按采购周期完成。

接下来,贵阳市医保局将继续把常态化制度化推进药品耗材集中采购作为重要抓手,强化精准报量、严格审核,并加强对医疗机构采购行为的监测和调度。同时,通过下达督办通知、约谈、限期整改等方式,督促医疗机构落实采购主体责任,确保集采政策惠及更多患者。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)