

养生重“养收” 防寒润燥正当时

福建专家智囊团送上实用攻略,助你健康度秋

□本报记者 邓剑云

秋意渐浓,白露将至。

9月4日,福建省卫健委“时令节气与健康福建”系列新闻发布会迎来白露专场。

省卫生健康委中医药管理一处处长、二级巡视员钱新春,省气象科学研究所副所长、高级工程师陈思,福建中医药大学修园临床医学院副院长蔡晶教授,福建中医药大学附属第三人民医院骨伤一科主任、主任医师李昌宁四位专家组成“智囊团”,为公众带来实用、易懂的白露养生指南。

闽派养生有渊源

钱新春在开场中,从文化和中医角度对白露养生进行了阐释。他指出,白露是天气转凉的象征,自然界阳气渐收、阴气渐长,养生应当顺应天时,以“养收”为原则。

福建各地在白露时节的民俗,都蕴含着中医“天人相应”的养生智慧,如福州人白露吃龙眼补脾益气血、闽南食梨子芋头莲子润燥安神、莆田吃“白露丸”润肤防痒、闽北饮“白露茶”配锥栗平衡寒热等。

他强调白露养生的要点:防寒保暖、润燥养肺、适度运动、早睡



早起。时值9月“全民健康生活方式宣传月”,他希望大家践行“三减三健”,把健康融入日常生活。

今年白露“不一样”

发布会上,省气象科学研究所副所长陈思带来最新研判:今年白露期间(9月7日—22日),福建气温较往年略偏高,降水“西北少、其他多”,特别要注意9月17日—22日的高温时段和9月7日—9日的明显降水。昼夜温差加大,记得早晚添衣!

饮食有讲究

蔡晶教授指出,白露时节燥气主导,最易伤肺阴,可通过饮食调理来纠正人体之偏。她给出了一日三餐的具体建议:

早餐:喝热粥,推荐南瓜小米粥、山药糯米粥

午餐:多吃根茎蔬菜,如胡萝卜、土豆;适量温补肉类,如鸡肉、牛肉

晚餐:宜清淡,七分饱即可
她推荐了两个食疗方,姜枣茶驱寒暖胃,四神汤(莲子、芡实、山药、茯苓)健脾祛湿。

运动养生要得法

在运动养生方面,蔡晶教授建议:

白露时节运动要温和适量,以散步、太极拳、八段锦为佳,运动时间最好选择上午9—10点或下午3—4点;

运动强度以身体微微发热、略

有汗出为宜,避免大汗淋漓后受凉。

骨骼健康要早防

“白露身不露,寒从脚下起”,骨科主任李昌宁特别提醒,此时别忘“护膝防骨松”:

起居应严防寒湿,穿长袜、戴护膝保护关节,夜间盖被;

每天晒太阳10~15分钟,或食用鲑鱼、蛋黄等食物,补充维生素D;

食补以抗炎润燥为主,推荐山药(百合、莲子)排骨汤、燕麦+牛奶、海带豆腐汤。

不同人群防护有侧重

老年人:注意保暖,避免早晚低温外出,注意防跌倒,选择防滑鞋,居家减少地面杂物。

帕金森患者:可配合中药内服、熏蒸、针灸、推拿按摩、足浴等方法,预防症状加剧或改变。

膝关节不适者:科学运动,避免爬陡坡、提重物,推荐游泳等低冲击运动。

久坐族:每1小时起身做“踮脚尖+扩胸”动作,刺激足底和脊柱气血运行。

素食者:通过黑芝麻粉+紫菜汤补充钙和镁,必要时补充维生素B₁₂。

全省疾控“尖兵”同台竞技

□本报记者 张鸿鹏

通讯员 张清湧 林志强

9月8日—9日,2025年福建省预防接种技能竞赛省级决赛在福州开幕。全省10支代表队,共计43名疾控“尖兵”同台竞技,以娴熟技能和理论功底,展现新时代免疫规划人的专业风采。

据了解,本次竞赛由福建省疾病预防控制中心、福建省疾病预防控制中心、福建省总工会联合主办,福建省疾病预防控制中心承办。此次举办省级决赛,旨在通过岗位练兵选拔精锐,为福建省参加2025年全国预防接种技能竞赛储备人才,同时推动全省免疫规划服务高质量发展。

决赛设个人理论笔试、实践技能操作、团队竞答三大环节,内容涵盖《疫苗管理法》、冷链管理、AE-FI处置、疫苗接种等全链条业务。



福建协和医院胸外科AI研究中心揭牌

□本报记者 陈坤

9月5日,福建医科大学附属协和医院胸外一、三科与福州大学共建的“胸外科人工智能研究中心”揭牌并投入临床运行。中心依托医院胸外科临床积累与高校科研力量,聚焦AI在胸外科诊疗的深度应用,推动智慧医疗发展,为胸部疾病患者提供更精准高效的服务。

中心针对临床需求,构建多模态智能信息系统,融合大语言模型与医学影像分割网络,可自动识别病灶、病理分类分级,生成含病灶、血管等结构的亚毫米级



精准三维重建模型,提升术前评估效率。

系统已建成四大核心平台:AI多学科会诊工作站整合多源数据辅助制定个体化方案;医学影像三维重建系统构建患者专属模型定位解剖关系;智能报告生成平台

自动生成结构化记录与报告;远程医患交互终端支持术前风险演示与术后康复指导。

目前,该系统已为6400余例肺癌患者提供术前规划支持,还具备多端协同功能,提升基层医院分诊能力与区域医疗协同效率。

协和医院院长陈椿指出,中心成立标志着医院AI赋能医疗迈出实质步伐。未来,中心将研发胸部疾病智能诊断系统提升早期诊断率,开发预后预测模型、构建专科数据库、推进远程医疗协作,培养复合型人才。

福医大附属口腔医院 设立老年口腔诊疗中心

□本报记者 张帅

“牙齿松动不敢啃苹果,牙龈出血疼得吃不下饭,看牙还要爬楼梯、排队等半天……”这些是老年人直叹气的看牙日常。

9月1日起,福建医科大学附属口腔医院老年口腔诊疗中心正式开诊,专为老人群体的“口腔麻烦”而设立:从补牙、拔牙到种牙、治黏膜病,从控制血糖血压到教

正确刷牙,这里能一站式搞定。

数据显示,超八成老人被龋齿,尤其是牙根烂的根面龋、牙周病、牙齿磨耗、牙列缺损甚至缺失、口腔黏膜病等多种口腔问题困扰,再加上高血压、糖尿病、心脏病等慢性病“雪上加霜”,传统看牙模式根本招架不住——一个科室看完转另一个,风险评估



没人管,治疗舒适度差……看次牙比年轻人累好几倍。

该中心的成立,给老人看牙“兜底”——从预防、治疗到康复全包圆。