



立秋暑未消 养阴润肺正当时

立秋,是二十四节气中的第13个节气,2026年立秋为8月7日。立秋节气标志着秋季的开始,它代表自然界中阳气渐收、阴气渐长,所以有“立秋之日凉风至”的谚语。立秋也意味着万物开始从繁茂成长趋向成熟。由于我国幅员辽阔,纬度、海拔不同,实际上不可能在立秋这一天进入凉爽的秋季,许多地区仍处于炎热之中,福建此时“秋老虎”余威尚存,暑热未消而燥气渐生,空气开始愈发干燥。

【养生要点】

《黄帝内经》曰:“秋三月,此谓容平……使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”肺属金,与秋气相应,金秋养肺最为适宜。秋季燥气当令,易伤津液、损肺阴,故秋季养生重在养阴防燥、润肺生津。饮食上宜清暑余热,兼顾滋阴润肺。中医五行理论认为,白色入肺,多食银耳、百合、莲子、山药等白色食物,有助于滋养肺阴、缓解秋燥。

【药膳养生】

燥邪为秋季主气,其性干涩,暑热未消而燥气渐盛,饮食尤须滋阴润燥。今荐一款银耳百合莲子汤,口感清甜温润,兼具养阴润肺、清心安神之效,实为立秋养生佳品。

【材料组成】银耳25克,莲子25克,百合15克,红枣6颗,

冰糖适量。

【制作方法】1.将干百合、银耳和莲子洗净后分别用清水浸泡,银耳浸泡1~2小时,百合、莲子浸泡0.5~1小时,使其充分吸水软化。

2.泡软的银耳去除根部,撕成小朵;莲子去除莲子心;红枣洗净剖开去核。

3.将银耳和莲子放入锅中,加入适量的清水,大火煮沸后转小火慢炖30分钟。

4.加入处理好的百合和红枣,继续用小火炖煮20分钟。

5.当汤汁变得浓稠,依个人口味加入冰糖,搅拌至完全溶化即可关火。

【功效主治】本方四味合熬,共奏养阴润肺、清心安神、补脾和胃之功。方中银耳,味甘淡,性平,归肺、胃、肾经,功擅滋阴润肺、养胃生津,为润燥之上品;百合,味甘,性微寒,归心、肺经,

功能养阴润肺、清心安神,善解秋燥之烦;莲子,味甘涩,性平,归脾、肾、心经,功能补脾止泻、益肾养心,本方去心用之,偏于补脾养胃、宁心安神;红枣,味甘,性温,归脾、胃、心经,功能补中益气、养血安神,且能健脾和胃,助运滋阴之品,使全方补而不滞、润而不腻。诸药合用,肺脾同调,心胃兼养,尤宜立秋时节温燥伤津、肺阴不足、心烦失眠、口干咽燥、干咳少痰者食用。

【食用注意】糖尿病患者不宜多服。本方加有冰糖,糖尿病患者食用易致血糖波动。如需食用,可去冰糖,或以少量代糖品调味。

湿痰内盛、咳嗽痰多者慎用。本方滋阴润燥,湿痰内盛者食用易助湿生痰,加重咳嗽症状。

【生活调节】

一是饮食调养。立秋时节,

暑热未消而燥气渐盛,饮食上应坚持清暑化湿、滋阴润燥并举。宜食新鲜蔬菜、水果,如梨、藕、荸荠、白萝卜等,以补充维生素与矿物质,清火解毒、生津润燥。但需注意,生食瓜类、水果不宜过量,以免损伤脾胃阳气,引发胃肠不适,脾胃虚寒者尤当节制。

二是起居调摄。《黄帝内经》主张“早卧早起,与鸡俱兴”,以顺应秋季阳气收敛之势。早卧以顺应阴精之收藏,早起以顺应阳气之舒长。日常可多至户外呼吸新鲜空气,做做深呼吸,有助于吐故纳新、宣畅肺气。

三是运动养生。秋季养生以“养收”为原则,不宜剧烈运动、过度劳作,以免耗散阳气。可选择慢跑、散步、太极拳等和缓运动,以促进血液循环、增强体质,又不过度汗出伤津。

(福建卫生职业技术学院李燕平)

锶90敷贴 破解病理性瘢痕疙瘩复发难题

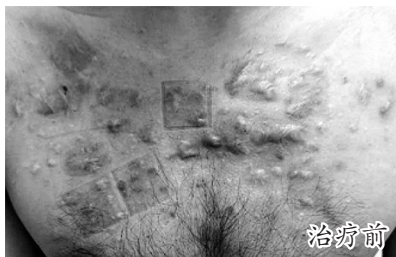
□本报记者 张帅
通讯员 林昌华

前胸长痘、打耳洞、轻微擦伤,对部分人而言,伤口愈合后可能形成红硬凸起的瘢痕疙瘩,痒痛难忍且反复复发,被称为“不死癌症”。近日,记者从宁德市闽东医院核医学科了解到,锶90敷贴技术以无创、低复发优势,成为众多瘢痕患者的治疗新选择。

9年前,28岁的陈先生因前胸毛囊炎形成大面积暗红色隆起瘢痕,逐年扩张,瘙痒刺痛,常年不敢穿短袖。27岁的郑女士尝试过激素注射、激光等多种治疗,均短期缓解后迅速反弹。

该院核医学科副主任医师陈冉冉介绍,锶90敷贴利用纯 β 射线,穿透深度仅数毫米,精准作用于增生疤痕组织,抑制成纤维细胞过度增殖、减少胶原沉积,使凸起疤痕逐渐软化变平。治疗不开刀、不打针,单次仅需数分钟,无辐射残留,随治随走。

陈冉冉表示,与传统激素注射、激光相比,锶90敷贴从源头抑制细胞过度增殖,实现“治本”。陈



先生经一年多治疗,9年瘢痕完全平复,随访未见复发。郑女士近一年分次照射后,瘙痒彻底消失,疤痕外观显著改善。

陈冉冉提醒,瘢痕疙瘩越早干预效果越好,拖延会导致疤痕增厚、血供丰富,延长治疗周期。锶90敷贴适用于痘痘、外伤、打耳洞、手术切口等引起的增生性疙瘩。治疗后需避免抓挠、严格防晒、忌食辛辣刺激食物,出现水泡或感染应立即复诊。

高烧不退 全身出疹 竟是“亲吻病”作祟

□本报记者 陈坤
通讯员 梁辉信

近日,美籍留学生小陈(化名)结束在日本交换学习后赴台湾旅游,途中突发高烧39.6℃,伴喉咙剧痛、咳嗽、畏寒。他在当地诊所服用阿莫西林7天,发热未退。第8天,右手掌出现红色斑疹,一天内蔓延全身,瘙痒触痛,遂回福州至福建医科大学附属协和医院就诊。

该院感染科主任医师刘青查体发现,小陈双侧扁桃体明显肿大,表面覆盖淡黄色伪膜,颈部可触及无痛性肿大淋巴结,脾脏增大。血常规提示白细胞 $19.86 \times 10^9/L$,淋巴细胞比例66.9%,异型淋巴细胞占10%,肝功能异常。最终确诊为EB病毒引起的传染性单核细胞增多症,即“亲吻病”。

刘青介绍,“亲吻病”主要通过唾液传播,亲吻、共用餐具水杯、咀嚼食物喂婴幼儿均可感染,也可经飞沫和输血传播。典型症状为发热、咽峡

炎、颈部淋巴结肿大,常伴肝脾肿大。

小陈全身红疹与服用阿莫西林相关。EB病毒感染后,免疫系统高度激活,对阿莫西林失去正常耐受,易诱发弥漫性斑丘疹。研究显示,儿童发生率约29.5%,成人15%至33%。临床建议“亲吻病”患者避免使用阿莫西林、氨苄西林。

该院感染科主任医师陈萍提醒,“亲吻病”为自限性疾病,病程2至3周,无特效抗病毒药,以对症支持治疗为主。抗生素对病毒无效,阿司匹林可能诱发瑞氏综合征,儿童尤需避免。半数患者脾脏肿大,症状开始后至少3至4周内应避免剧烈运动和身体对抗性活动,以防脾破裂。患者恢复期仍可排毒数周,应避免亲吻他人,餐具水杯专人专用。

刘青提醒,持续高热、咽痛、颈部淋巴结肿大时,勿按普通感冒自行长期服用抗生素,应及时就诊。