



秋季养生 乐享健康

立秋已至，秋季的帷幕慢慢拉开，天气将逐渐凉爽，空气也愈发干燥而清新。在这个时节，人体的新陈代谢也放慢了脚步，我们应当顺应时节，遵循科学营养的养生之道，以滋养身心，确保健康与活力。

本文将介绍秋季科学的养生方法和实用有效的健康指南，从饮食调养到日常起居，从情绪管理到适度运动，希望对您度过一个健康又舒适的秋天。

秋季饮食原则

1. 滋阴润燥

秋季气候干燥，容易导致人体水分流失，出现皮肤干燥、喉咙不适等症状。因此，饮食中应注重滋阴润燥，多吃含有丰富水分和维生素的食物，如梨、藕、百合、萝卜等。

2. 增加蛋白质摄入

秋季是进补的好时节，适量增加蛋白质的摄入，有助于提高身体免疫力，抵御寒冷。可以多吃鱼肉、禽蛋、奶制品等富含优质蛋白质的食物。

3. 多吃时令果蔬

果蔬中含有丰富的维生素和矿物质，对维持人体正常生理功能至关重要。秋季应多吃时令果蔬，如苹果、梨、葡萄、菠菜、芹菜等。

4. 适量摄入脂肪

秋季气温逐渐降低，人体需要更多的热量来御寒。适量摄入脂肪可以提供必要的能量，但要避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪，以免增加心血管疾病的风险。建议选择橄榄油、鱼油等富含不饱和脂肪酸的食用油。

秋季养生食材推荐

1. 山药

山药具有健脾益胃、滋阴补肾的作用。秋季多吃山药，可以帮助调节人体内分泌，增强脾胃功能。

2. 红枣

红枣富含丰富的维生素和矿物质，具有补气养血、安神的作用。秋季食用红枣，有助于提高身体免疫力，缓解疲劳。

3. 黑芝麻

黑芝麻具有补肾益精、养血润燥的作用。秋季多吃黑芝麻

可以滋润肌肤，预防皮肤干燥。

4. 南瓜

南瓜富含维生素A和C，具有保护视力、增强免疫力的作用。秋季多吃南瓜还可以预防感冒。

秋季养生食谱

1. 山药红枣粥

原料：山药100克，红枣10颗，大米适量。

做法：将山药去皮切片，与红枣、大米一同煮粥。煮至山药熟烂，粥变浓稠即可。

功效：健脾益胃，补气养血。

2. 黑芝麻糊

原料：黑芝麻100克，糯米粉50克，白糖适量。

做法：将黑芝麻炒熟后研成细末，与糯米粉混合均匀。加入适量清水调成糊状，煮熟后加入白糖调味即可。

功效：补肾益精，养血润燥。

3. 南瓜炖排骨

原料：南瓜500克，排骨适量，姜片、葱段、盐适量。

做法：将排骨洗净切段，与姜片、葱段一同放入锅中加水炖煮。炖至排骨七八成熟时加入南瓜块继续炖煮。炖至南瓜熟烂后加入盐调味即可。

功效：增强免疫力，预防感冒。

秋季注意情绪调节

除了饮食的调整，秋季养生还需要注意情绪的调节。秋天万物萧瑟，人们情绪波动大，容易感到忧郁和沮丧。因此，保持良好的心态也是秋季养生的重要一环。可以尝试一些放松的活动，如冥想、瑜伽或者简单的深呼吸练习，来帮助缓解压力和焦虑。

秋季养生注意事项

1. 保持室内空气湿润

秋季气候干燥，容易导致皮肤干燥、喉咙不适等症状。可以在室内放置加湿器或一盆水来增加空气湿度。

2. 适量增减衣物

秋季气温变化较大，早晚温差明显。应根据天气变化适量增减衣物，避免受凉感冒。

3. 保持良好的作息习惯

秋季应保持充足的睡眠时间，早睡早起，避免熬夜。同时，适当进行户外运动，如散步、慢跑等，以增强身体素质。

4. 多喝水

秋季气候干燥，应多喝水以保持身体水分平衡。建议每天至少喝8杯水。

5. 科学进补

虽然秋季是进补的好时节，但也不能盲目进补。每个人的体质和需要都是不同的，因此进补前最好寻求专业的营养师或医生的建议，以确保进补的方式和食物适合自己的身体状况。

秋季养生不仅仅是关于吃什么和怎么做，更要保持一种全面的、积极向上的生活态度。我们应关注自己的身体状况，了解自己的需求，通过合理的饮食搭配、适当的锻炼运动和良好的生活习惯，以达到身心健康的目的。践行秋季科学的养生方法，为自己的健康加分，享受秋天的美好和快乐。

(柳州市人民医院 林双)

儿童肺部检查 肺超声更适用

当下是呼吸道传染病的高发季节，患者比较熟悉的呼吸道和胸部疾病检查项目可能是胸部拍片或胸部CT，但是因其放射性和不可携带的特征，在孕妇、儿童及重症患者中的使用受到极大的限制。对于这几类特殊人群，有没有其他的方式可以进行检查诊断呢？

肺部超声可以实现！肺部超声作为一种快速、无创、可重复性的检查方法，为医生提供了一种方便有效的手段来观察和评估肺部病变。

有患者产生了疑惑：超声一般在腹部进行，对肺部也能进行超声检查吗？儿童肺超声检查有无禁忌症？

什么是肺超声

肺超声利用混响伪像来进行

肺脏疾病诊断，其原理是肺部病变引起肺泡和肺间质气液比例不同形成声像变化。

由于孩子年龄较小，肋骨还未发育完全，肺部无遮挡，使用无创、便捷的超声检查透视效果好，可以精准地观察到孩子的肺部炎症渗出情况、炎症累及范围，准确评估患儿肺部炎症程度，指导临床进行对症处理，动态评估临床治疗效果。目前，超声已经作为小儿肺部疾病筛查或诊断的常规手段。

肺超声检查的原理是什么

正常情况下，肺泡内充满了气体，超声波遇到气体时会被“反射”回来，而不能穿透。但是，当肺部发生病变时，间质的

渗出造成肺泡和间质含水量增加，一部分肺组织就可以被超声波穿透了。超声医生分析肺部不同的气、水比例产生的不同超声声像图表现，就可以做出明确诊断。

肺超声检查的适应症有哪些

儿童肺超声检查无禁忌症，可在儿童患者中广泛开展。

适应症包括：(1) 肺实变，(2) 胸腔积液，(3) 气胸，(4) 肺创伤，(5) 呼吸衰竭，(6) 休克，(7) 间质性肺病，(8) 肺水肿，(9) 肺不张，(10) 肺炎、肺脓肿等感染性病变，(11) 呼吸窘迫综合征，(12) 先天性肺气道畸形，(13) 隔离肺，(14) 肿瘤性病变，(15) 体外膜肺氧合，(16) 紫绀、低血压、重症感染性疾病的鉴别诊断，(17) 开放性手术中心肺状况不稳定或可疑气胸的评估，(18) 超声引导下的胸腔穿刺活检、抽吸或置管引流，(19) 超声引导下的胸膜下肺实质或肺结节活检等。

肺超声检查前需要做哪些准备

患者可以仰卧、侧卧或直立

坐着。如果直立坐位，检查当侧肺部需要抬起该侧手臂。

肺超声检查有哪些优势

1. 无创、无辐射

正处于生长发育期的儿童，各器官比较脆弱，肺超声检查为绿色、无创、无辐射检查，可以多次、重复检查，不会影响儿童的健康发育。

2. 鉴别诊断准确

超声对液体分辨率强，图像清晰，对肺炎及合并实变、肺不张等疾病的敏感性及其特异性较高；对于新生儿呼吸窘迫综合征和新生儿暂时性呼吸增快症等疾病，可以作出明确的鉴别诊断，最大限度地避免误诊。

3. 可重复检查

可在治疗前、治疗中、治疗后重复检查，实时动态、多切面、多角度观察肺脏情况，准确评估患儿病情及治疗效果。

4. 方便快捷

对于无法走出病房接受检查的重症患者，肺超声检查可在病床旁完成。肺超声检查前无需特殊准备，检查时无需患儿进行深吸气、呼气、闭气等配合。

5. 费用相对较低

超声检查费用低于其他影像学检查，可随时检查监控患儿的病情变化，减轻患者家庭的经济负担。

肺超声检查有哪些局限性

肺部超声检查不适用于皮下气肿的患者和严重肥胖的患者。

肺超声检查有哪些注意事项

肺部超声检查一般是无需特殊准备的，但为了完整地观察整个肺脏，在检查过程中患者需配合医生摆出相应的检查体位，对于无法配合检查的患者，如哭闹的婴幼儿，需要适当安抚，使其平静下来。

肺部超声是一种无创、无辐射、可重复的检查方法，为医生提供了一种方便有效的手段来观察和评估肺部病变，也为患者提供了一种费用相对较低、方便快捷的检查途径。随着医疗技术的不断发展，肺部超声将在未来发挥更加重要的作用，为肺部疾病的早期诊断和治疗提供更多的帮助，为患者健康保驾护航。

(广州市妇女儿童医疗中心 柳州医院超声科 朱莉莉)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936