

过好秋燥 15天

北京中医医院生殖中心副主任医师 韩强

秋分过后，凉燥伤人，御寒润肺。想要过好秋燥严重的15天，不妨试试这样做。

吃点苋菜清热解毒。秋季天气干燥，主要外邪为燥邪。燥邪易耗人津液，适当多吃些酸味甘润的食物，以滋阴润肺、生津补液。适当吃点苋菜，可以清热解毒、利尿、止痛、明目，增强抗病、防病能力。

登高处增强抗燥力。秋天白天气温较舒适，不妨多亲近自然，进行各种户外活动。可以选择轻松平缓、活动量不大的项目，如登山、慢跑、散步、

打球等，特别是在公园、树林等空气湿度较高的地方锻炼，有助于增强抗燥能力，适应秋凉的天气。

泡泡脚祛虚寒。秋分过后天气转凉，感冒、咳嗽、腹泻、腰酸背痛、过敏性鼻炎等虚寒病症也随之多发。此时可以适当泡

脚，温通阳气、祛风散寒，有效提高自身免疫力。

洋葱式穿衣法应对温差。早晚温差较大时，早晨可以一层一层增加衣服，中午温度高的时候，可一层一层减衣服，这样避免凉风来的时候受凉，也避免出汗过多。

相关阅读：喝杯适合秋天的奶茶

推荐一款养阴润肺的**中式奶茶**：百合木瓜茶。准备百合、木瓜、山茱萸、天冬、大枣、陈皮、生甘草，用200毫升水泡或煮沸，代茶饮。可润肺益肾，理脾和胃。阴虚易上火人群尤宜服用。平素脾胃虚弱、畏寒肢冷人群不宜服用。

人民日报健康号@云南省彝医医院

抬头纹深查查眼睑

北京儿童医院顺义妇儿医院 苏星星

抬头纹形成的原因主要是表情丰富，挑眉过多。有一些人的抬头纹很深，很可能是“上睑下垂”。一个方法可以自查：如果在平视前方时，上睑覆盖角膜上方超过2毫米，可诊断为上睑下垂。

患有上睑下垂的人，其上睑提肌的功能减弱或

者消失，在无额肌收缩或头后仰和眼球上转的情况下，轻症者仅是上睑覆盖过多角膜，显得“睁眼无神”，严重者上睑可部分或者全部遮住瞳孔，可阻挡视线。很多人会不自觉地抬眉或仰头，以便看得更清楚，从而抬头纹加重。

上睑下垂不仅影响外

观，还可能影响视力，尤其是严重下垂时。儿童时期的上睑下垂如果不及时治疗，可能会导致弱视，因为眼睛没有足够的视觉刺激，成年人则可能因为视野受限而影响日常生活和工作。抬头纹的治疗方法主要取决于上睑下垂的原因和严重程度，建议尽早去医院治疗。



浙江大学医学院附属第一医院骨髓移植中心主任、浙江大学血液学研究所所长黄河教授团队首创CAR-T细胞治疗序贯异基因造血干细胞移植一体化方案，实现CAR-T免疫疗法和异基因造血干细胞移植的“无缝对接”，为难治复发的终末期恶性血液病患者提供全新的治疗策略，也为更多老年患者以及难治性血液病患者创造了更多生机。5月3日，患有急性髓系白血病的82岁患者卓先生，在输入CAR-T细胞后成功完成移植，其难治性白血病已获得完全缓解，是国际上最大年纪的造血干细胞移植患者，后续只需定期复查即可。图为黄河（右一）所带领的细胞治疗团队。

王蕊 金丽娜文 医院供图

声音

掌握急救技能是一堂生命必修课。

——每年9月的第二个星期六是世界急救日。期待急救教育未来更加科学完善，列入学校必修课，为拯救人民群众生命发挥更大作用。中国教育报评论说。

电子烟扮成雾化器大肆售卖，“监管过滤嘴”不能失位。

——近日，国家明令禁止的水果味电子烟又开始大肆售卖。有的产品化身“草本雾化器”，宣称可以辅助治疗咽喉肿痛、慢性咽炎等病症。正观新闻评论说。

治理“影子药师”需用好大数据处方。

——按照相关规定，药店必须配备执业药师。但就现实来看，执业药师“挂证”现象在不少地方存在。治理“影子药师”，大数据是一柄利器。北京青年报评论说。

遇到“包治百病”的宣传，老人不妨多想想，床垫如果能治病还要医院干什么？

——近年来，保健床垫坑老不仅没有消停，反而层出不穷。常给老人普及诈骗常识，把老人从“温暖陷阱”里拉出来。北京晚报评论说。

猫在化验室跳来跳去，踩到了医院安全底线。

——据经视直播报道，有网友发布视频称，山西医院检验科化验室一办公区的桌子上趴着一只猫，该网友怀疑猫是医护人员所饲养，并质疑化验室的卫生情况。新京报评论说。

“黄牛”别砸了“陪诊师”的招牌。

——近年来陪诊服务日渐红火。但记者调查发现，该行业也出现了颇多乱象，一些机构或个人打着陪诊名义做起了“黄牛”。北京日报评论说。

期待外卖小哥找到越来越多“干净小馆”。

——今年以来，多地的市场监管部门陆续聘请外卖小哥组建了监督员队伍，让外卖小哥帮助发现餐饮业的卫生死角。人民政协报评论说。

单掌揉腹促消化

天津中医药大学第一附属医院推拿科赵梦雄、荣兵：右手手掌弯曲，虚掌扣于腹部，按照手腕、小鱼际、小指外侧、小指指端、无名指指端、中指指端、食指指端、大拇指外侧的顺序交替施力按压，在腹部顺时针循环揉动，频率以15至30次/分为佳，揉3至5分钟。可以促进肠道蠕动，帮助消化和排毒。

吃完止咳药少喝水

四川大学华西医院临床药学部廖世莉：在吃止咳药如各种止咳糖浆、复方甘草合剂等，服药后不宜立刻喝水。这是因为止咳药会通过覆盖在呼吸道黏膜，形成一层保护膜，减少神经末梢刺激达到止咳作用，此时喝水不利于保护膜的形。如果觉得口干，应在服药半小时后再喝水。润喉片使用也同理。

眼药水不能滴在眼球上

四川成都市第七人民医院眼科游彦莉：眼药水滴在黑眼珠上是错误的，会损伤角膜，正确做法应该滴在结膜囊，也就是眼球内面的睑结膜和白眼球表面的球结膜交界的位置。滴眼药水时拉开下眼睑，眼睛向上看，将眼药水滴入结膜囊内。每次滴完后应轻压泪囊区2~3分钟，以减少药物带来的副作用。

秋用醋浴止痒杀菌

陕西省西安市第五医院心血管二病区杜娟：初秋由于昼夜温差大，身体容易出汗，洗澡的频率就会增加。此时不妨试试醋浴。醋的成分主要是醋酸，有很好的抑菌、杀菌作用。将少量的醋加入洗澡水中，搅拌均匀。入浴后周身舒适，有良好的止痒作用，还可使头发柔软，富有光泽。

健康提示