

天冷吃颗“黄金果”

广州中医药大学第三附属医院治未病科主任 李红梅

霜降是秋季的最后一个节气，气温骤降、昼夜温差会变大。此时肺部容易受到侵犯，秋燥也让人上火、冒痘、发脾气，想要清燥火、润胃肠，不妨来颗“黄金果”：柿子。

柿子浑身都是宝 柿子能清热润肺止渴，对肺热引起的口渴咳嗽、吐血、口疮等病症有疗效，也是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔疮患者

的天然保健食品；柿霜对肺热痰咳、喉痛咽干、口舌生疮等症有显著疗效；柿蒂有清热去燥、润肺化痰、健脾止血的作用，对小孩的百日咳及夜尿症有一定的缓解作用；柿叶有抗菌消炎的作用，能治各种内出血，如消化性溃疡出血、功能性子宫出血、痔血等，可煎服或茶饮。

最好不要空腹吃 柿子中含有大量的柿胶。柿胶

遇酸就会凝固成块。空腹吃进大量柿子时，柿胶就会与胃酸凝聚成硬块，小者如杏核，大者如拳头，并越积越大，以致无法排出。建议柿子要在饭后吃，这时胃酸已与食物混合，不容易生成“柿石”。

柿子解涩有方法“暖柿子”能除去柿子的苦涩：取适量柿子，把柿子放在40℃左右的水里面，暖8~10个小时就可以吃了。



国家呼吸医学中心主任，广州医科大学附属第一医院胸外科、肿瘤科、移植科学术带头人何建行从事胸外科医教研一线工作39年，针对气管/支气管为主的中期肺癌，牵头国际多中心研究，创新提出依据肺癌病灶大小决定切除范围三级标准，推翻无论大小均行肺叶切除的传统标准，减少不必要的肺功能损失。针对胸部移植供体肺再灌注损伤和术中致死性出血两大瓶颈，在国际首次发现并使用血管上皮抑制剂（帕唑帕尼）可显著减少肺渗出水肿，使移植术后总体急性肺损伤发生率降低30%，提高了存活率。图为何建行（左一）为患者进行手术。 医院供图

头发有个“冬眠”期

江西省皮肤病专科医院 邓豫豫

头发的生长其实有规律，它们的“工作周期”可以分为三个阶段：生长期（3年）、退行期（3周）和休止期（3月）。其中生长期是头发快速生长的时候，退行期是它准备“退休”的阶段，而休止期，就是“冬眠”的时刻——停止生长，等待掉落。

当某些压力或者健康问题出现时，头发可能被迫进入“大规模休眠”。如果突然觉得头发掉得多

了，这就是休止期脱发。这种脱发常伴随气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等症状。

虽然看着头发掉落令人担忧，但休止期脱发通常是暂时的！一旦身体恢复到正常状态，新的头发会慢慢长出来。有四种方法能帮助减少脱发并加快头发恢复生长。

放松心情 试着通过瑜伽、冥想或深呼吸来缓解压力，给头发一个健康

的生长环境。

均衡饮食 确保摄入足够的蛋白质、铁和维生素。绿叶蔬菜、坚果、鸡蛋和富含维生素D的食物都是好选择。

避免过度处理头发 尽量减少染发、烫发和频繁的高温造型，这些都会加剧头发的脆弱程度。

适当按摩头皮 用温和的方式按摩头皮，有助于促进血液循环，增强毛囊健康。

声音

让基本公共卫生服务惠及全民。

——近日，国家卫生健康委发布《关于做好2024年基本公共卫生服务工作的通知》。期待各地持续推进基本公共卫生服务均等化，将基本公共卫生服务项目做实做细，让基本公共卫生服务公平惠及全体居民。人民日报评论说。

让“有得托、托得起、托得好”更快照进现实。

——近日，国家发改委、卫健委印发《关于进一步完善价格形成机制、支持普惠托育服务体系建设的通知》。高质量的托育服务，对提升公众生育意愿和家庭幸福指数，对提升劳动者工作效率、让其全身心投入经济社会建设有着重要意义。工人日报评论说。

医院成“网红”拍摄背景板？莫让“打卡”变打扰。

——近日，上海一医院的咖啡店在社交平台上“火出圈”，引得一众网红博主前去打卡。追求美丽和流量无可厚非，但当蹭热点的行为失去了边界感，“打卡”变成了打扰，再美的照片也会变了味。半月谈评论说。

保护就是关“小黑屋”？精神障碍患者也有尊严。

——10月13日，有网友在社交平台发视频爆料，称上海公谊养护院把多名残障人士锁在环境恶劣的小房间中。工作人员称，被关者均患有精神类疾病，把人关起来是在病人发作期间采取的临时保护性措施。光明网评论说。

不放过任何打拐线索，必须全力封堵贩卖出生证明。

——近日，一位打拐志愿者披露，山东临沂市某中介存在买卖《出生医学证明》等行为。确保天下无拐，就不能放过任何一个作恶者，也更动员一切力量，堵住贩卖出生证明这个打拐中的漏洞。南方都市报评论说。

健康提示

秋天适合乌龙茶

陕西西安市第五医院治未病科于军杰：不同季节适合饮用不同类型的茶来帮助身体适应环境的变化。秋天主喝乌龙茶，比如武夷岩茶、凤凰单枞和铁观音，既合时宜，又可以兴奋神经，使人神清气爽。乌龙茶属于半发酵茶，性平，可以消食下气，醒脾解酒。但建议中间穿插喝点白开水。到了冬天，则可以喝些红茶，可以暖胃暖身。

口唇干燥试试蛋黄油外敷

上海中医药大学附属曙光医院林枫 傅慧婷：秋冬由于气候干燥，遇冷风刺激，嘴唇干燥是一种普遍现象，尤其是儿童和老年人，前者唇黏膜稚嫩，后者唇黏膜薄脆，皆易受气候影响而干燥起皮或脱屑。推荐蛋黄油外敷：将鸡蛋煮熟，去壳取蛋黄，置锅内熬出蛋黄油，适量装瓶置于冰箱冷藏。每天用棉签蘸取少量，外涂于干燥起皮出血的嘴唇，具有较好的修复作用。

眼药水一次一滴就够

首都儿科研究所刘碧晴：滴眼液通过结膜囊局部给药，经角膜吸收。结膜囊最多容纳约20微升药液，而一滴滴眼液通常含40~70微升，因此约70%的药液会溢出，溢出的药液可能进入胃肠道，引起全身副作用。所以常规治疗只需滴一滴眼药水就够了，若感觉不足可补滴一滴。滴完后闭眼能避免眨眼导致药液流失，延长药物作用时间。

洗澡时做个“血管操”

广州中医药大学第一附属医院心血管科罗元、许炯博、施家希：采用冷、热水交替洗澡的方法养生称为“血管体操”，适合健康人群。冷水可使血管收缩，热水则使血管扩张，冷热交替，血管一张一弛，相当于给血管进行一次按摩，增加血管弹性，延缓血管硬化。水温建议25℃和35℃交替，调节时避免骤冷骤热。心脑血管病患者一定要谨慎，以防意外。