

# 应对秋季咳嗽 咱厝医生有良方



秋季,随着气温的逐渐下降和空气湿度的减少,人们容易遭遇咳嗽等呼吸道问题。咳嗽是一个综合性的过程,需要从改善生活环境、调节生活作息、调节饮食及必要时采取药物治疗等多个方面入手。

## 改善生活环境避开过敏原

秋季空气干燥,容易引发咳嗽,因此要保持室内空气清新、洁净,注意通风换气,避免长时间处于封闭的环境中。其次,秋季是花粉、尘螨等过敏原的高发季节,要尽量减少接触这些过敏原。定时更换床单、被套等用品,经常晒被子,以免尘螨过多引起呼吸道不适。

“秋季干燥,要保证足够的水分摄入,多喝水可以促进呼吸道黏膜的湿润,有利于排痰和缓解咳嗽。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重咳嗽症状。”上海六院福建医院呼吸内科主任张宇鹏建议,如果已经咳嗽了,要适当增加卧床休息时间,避免过度劳累和熬夜,保证充足的睡眠时间,有助于身体恢复和提高免疫力。适度增加运动,如散步、慢跑、跳绳等,可以增强体质和免疫力,但

要避免在空气污染严重或花粉浓度高的时段进行户外运动。

如果咳嗽症状严重或持续时间较长,应及时就医,在医生的指导下使用止咳药物进行治疗。常用止咳药物包括复方可待因、氢溴酸右美沙芬等。但请注意,药物治疗应在医生指导下进行,切勿自行用药。

## 秋咳养生粥推荐

此时,一碗温热滋润的养生粥,不仅能够温暖身体,还能有效缓解咳嗽症状,养护肺部健康。张宇鹏介绍,以下是几款特别适合秋季咳嗽的养生粥推荐。

**银耳百合粥。**选用银耳、百合、大米、冰糖适量。银耳提前泡发撕成小朵,百合洗净,大米淘洗干净。将所有材料放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮至粥稠,加冰糖调味即可。核桃具有补肾益肺、润燥止咳的作用。此粥适合秋季肺肾两虚、咳嗽频繁者食用。

张宇鹏介绍,这几款养生粥不仅简单易做,而且营养丰富,非常适合秋季咳嗽时食用。但请注意,食补虽好,仍需根据个人体质和病情合理选择,必要时请及时就医。

干净。将大米和雪梨块放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮至粥稠,加冰糖调味即可。雪梨性寒味甘,具有生津润燥、清热化痰的功效。此粥适合秋季燥热引起的咳嗽、喉咙不适者食用。

**冰糖山药粥。**取山药、大米、冰糖适量。将山药去皮切块,大米淘洗干净。将山药和小米放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮至粥稠,加冰糖调味即可。山药能补脾养胃、生津益肺。此粥适合秋季脾胃虚弱、咳嗽气喘者食用。

**核桃润燥粥。**选用核桃、大米、冰糖适量。核桃去壳取仁捣碎,大米淘洗干净。将核桃碎和小米放入锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮至粥稠,加冰糖调味即可。核桃具有补肾益肺、润燥止咳的作用。此粥适合秋季肺肾两虚、咳嗽频繁者食用。

张宇鹏介绍,这几款养生粥不仅简单易做,而且营养丰富,非常适合秋季咳嗽时食用。但请注意,食补虽好,仍需根据个人体质和病情合理选择,必要时请及时就医。

## 节气养生

### 秋分养生 这些事项要注意

秋分,意味着秋季已经过半,天气开始由热转凉,是气候转换的重要节点。随着天气逐渐转凉,早晚温差加大,秋分时节气成为养生的重要时期。本期节气养生,我们邀请磁灶中心卫生院医师、磁灶镇洋尾村一体化卫生所相关负责人李奎洲医师为大家科普。

### 饮食上少辛多酸

“饮食方面,建议以温润、少辛多酸、滋阴润肺为主。”李奎洲介绍,在中医理论中,此时应顺应自然,调整作息与饮食。秋分后气候干燥,应多吃一些清润、温润的食物,如芝麻、核桃、糯米、藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柚子、蜂蜜等。同时,减少辛辣发散之品的摄入,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等,同时增加酸性食物的摄入,如葡萄、石榴、柚子、山楂等,以收敛肺气。

此外,秋季易伤肺,可多食用具有滋阴润肺功效的食物,如莲子、百合、玉竹、沙参、麦冬等,以保养肺气。饮食禁忌方面,老年人及体质较弱者应忌食大热大补之品,痰湿较重者应清淡饮食,有呼吸系统慢性病、皮肤病的人应忌食鱼虾、螃蟹等发物,胃部偏寒的人应忌食生冷。

### 注意调节情绪 早睡早起

值此时节,李奎洲建议应早睡早起,遵循“秋收”的养生原则,让气收敛,让肺气舒展。秋季草木凋零,易产生悲秋之情,应保持内心宁静,以免损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说,经常笑一笑有助于宣发肺气、调节情绪。喜欢秋游和大自然的市民,可以选择多登高远眺,赶走忧郁、惆怅等不良情绪。

“早晚温差大,应随凉增减衣,以防秋凉之邪侵入体内。”李奎洲建议秋季干燥,室内应保持一定的湿度,避免感受燥邪。运动调养方面,建议以轻缓平缓为主。秋季运动量不宜过大,推荐散步、瑜伽、打太极拳、做八段锦等较为舒缓的运动,避免剧烈运动导致出汗过多而伤肺气。

### 中医特色养生方法

秋分时节,中医还有一些特色养生方法,如艾灸、泡脚、按摩穴位等。秋分时节可灸肺俞、列缺等穴位,以疏通经络、润燥养阴。泡脚可以促进下肢血液循环,加速新陈代谢,缓解疲劳,提高睡眠质量,改善失眠的症状。泡脚还可以振奋人体的脏腑功能,促进寒湿排出体外,增强机体免疫力。

此外,大家还可以通过腹式呼吸改善肺功能状态,让肺气慢慢足起来。按摩穴位,如按摩合谷、迎香、天突、承浆、涌泉等穴位,有助于调节身体、保养肺气。有需要的患者朋友,还可以自行选购安睡枕、中草药香囊等。

## 厝边医讯

### 陈埭中心卫生院 推出盆底康复治疗福利

日前,晋江市陈埭中心卫生院妇产科特别推出“迎中秋·庆国庆”节日理疗福利活动。关爱盆底健康,重塑女性魅力。本次活动共推出多项套餐福利。盆底套餐,包含盆底康复治疗13次,赠送“中医辨证+体质辨识+针灸1次+骨盆评估与调整”;腹直肌套餐,包含腹直肌修复12次,赠送“中医辨证+体质辨识+耳穴埋豆2次+盆底免费评估”;“盆+腹”套餐,包含“盆底康复13次+腹直肌修复12次”,赠送“中医辨证+体质辨识+中医针灸1次+耳穴埋豆2次+骨盆评估与调整”;乳腺疏通项目,包含乳腺疏通3次,赠送“耳穴埋豆1次+腹直肌评估”。

据悉,本次活动自9月15日起至10月15日,有意向的市民朋友可自行致电咨询。活动地址为陈埭中心卫生院A栋2楼盆底康复室。科室上班时间为(夏令时)8:00—11:30、14:30—17:30;(冬令时)8:00—11:30、14:00—17:00。咨询电话15959553763。



扫码咨询

### 深沪镇卫生院开展 中小学生足脊健康公益筛查



为悉心呵护青少年的健康成长,有效预防并及时发现扁平足和脊柱侧弯等疾病,今年9月至10月,晋江市深沪镇卫生院医护人员将陆续前往深沪镇各个中小学,为学生开展青少年脊柱侧弯和扁平足筛查工作。

活动期间,该院医护人员携带着专业的工具和设备,以细致耐心的态度为每一位同学进行精细严谨的足脊初筛。同时,医护人员还叮嘱学生

要注重端正坐姿,多多参加体育锻炼和户外活动,养成良好的生活与学习习惯。对于筛查中发现异常情况的学生,医务人员将通过学校及时将结果反馈给家长,确保家长能够第一时间知晓孩子的筛查结果。针对存在问题的学生,提出了复查建议,拟定了针对性的治疗方案,为孩子们的健康恢复指明了清晰的方向。

该院相关负责人介绍,本次足脊初筛意义重大,它不仅极大地提升了师生及家长对脊柱侧弯和扁平足疾病的关注与重视程度,还为学生排除了健康成长道路上的潜在隐患,为青少年的健康成长全力保驾护航。

## 亲子驿站

# 萌娃DIY比萨 共度美好“食”光

孩子的世界总是充满了好奇,对于绝大多数小朋友来说,动手做美食是一件非常有趣的事情。这不,晋江经济报亲子驿站在长富牛奶(安海馆)开展一场有趣的“萌娃DIY比萨 共度美好‘食’光”活动,让小朋友动手制作比萨,体验做美食的乐趣。

活动一开始,小朋友们就迫不及待地围在桌子前,眼睛紧盯着桌上的食材,仿佛已经闻到了那诱人的香味。在工作人员的细心指导下,小朋友们开始了他们的比萨制作之旅。

首先,是揉面的环节。小朋友学着工作人员的样子,用力地揉着面团,小脸蛋上洋溢着专注的神情。有的小朋友力气不够,还会请家长帮忙,一起完成这个“艰巨”的任务。

接下来,是涂酱的环节。小朋友小心翼翼地拿起勺子,将鲜红的番茄酱均匀地涂抹在面团上。他们的动作虽然有些笨拙,但那份认真和专注却让人忍不住想要为他们鼓掌。

最让小朋友们兴奋的,莫过于撒料环节了。他们纷纷拿起自己喜爱的食材,如奶酪、香肠、蔬菜等,尽情地撒在比萨上。有的小朋友还别出心裁地摆出了各种图案,有用香肠片摆出心形图案;有用青椒丝和洋葱圈拼出了笑脸图案,让比萨看起来既美味又有趣。在制作比萨的过程中,小朋友不仅学会了比萨的制作技巧,还充分发挥他们的想象力和创造力。

比萨制作完成后,小朋友把它们交给工作人员。在等待比萨烘烤时,现场开展“齐心协力赢牛奶”环节。工作人员通过生动的PPT和实物展示,向小朋友详细介绍



了牛奶的丰富营养成分,如蛋白质、钙质、维生素等,并解释了这些营养成分对身体发育和健康成长的重要性。

在互动环节中,当工作人员提出关于牛奶的有趣问题时,现场的小朋友们立刻展现出极高的热情和积极性。他们一个个瞪大了眼睛,紧盯着工作人员,生怕错过任何一个问题。

“小朋友们,你们知道牛奶中最重要的营养成分是什么吗?”工作人员话音刚落,就有一个小朋友迫不及待地站了起来,大声回答道:“是蛋白质和钙质!”他的回答赢得了在场亲子家庭的赞许目光。

终于,在阵阵香气中,比萨出炉了!小朋友们兴奋地品尝着自己制作的比萨,那份满足和喜悦溢于言表。

活动在一片欢声笑语中结束。家长表示,此次“萌娃做比萨”活动,不仅让小朋友们体验到了烹饪的乐趣和成就感,还培养了他们的动手能力。在欢乐的氛围中,小朋友们学会了分享,也更加珍惜食物的来之不易。

## 家长感言

林霖的家长:这次亲子驿站开展的活动非常不错,既能让孩子动手制作比萨,还能增进亲子关系。看到小朋友学习大人的模样,认真地制作比萨,忍不住要为他们点赞。

吴晓的家长:当比萨出炉时,小朋友迫不及待地品尝比萨,连声说:“好吃。”那一刻,我看到她眼中的满足,也感受到她内心的喜悦和成就感。这次活动对小朋友来说是非常不错的体验。



# 巧手做月饼



为了让小朋友过一个不一样的中秋佳节,近日,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区亲子家庭到长富牛奶(青阳馆)开展一场“萌娃巧手做月饼”活动。通过动手制作月饼,体验传统节日的乐趣。

活动当晚,小朋友在家长的陪伴下,开心地来到现场,准备开始他们的月饼制作之旅。现场,长富牛奶工作人员介绍中秋节的由来,中秋节是中国的传统节日,历史悠久,文化底蕴深厚。通过长富牛奶工作人员生动的讲解,让大家对中秋节有了更深入的了解和认识。之后,长富牛奶工作人员为小朋友讲解月饼的制作步骤和注意事项。

在工作人员的指导下,小朋友们穿上小围裙,一个个变身“小小糕点师”。他们认真地听着工作人员的讲解,观看示范,然后迫不及待地开始动手制作。桌上摆放着各式各样的月饼材料;有细腻柔软的面团、香甜可口的豆沙馅,还有各式各样的模具,等待着孩子们去探索和创造。

在工作人员的指导下,小朋友先小心翼翼地揉成小圆球,再轻轻压扁。接着,他们戴上一次性手套,小心翼翼地把手指包裹进面团中,小手笨拙却认真地捏合着边缘,生怕馅料漏出来。有的小朋友还将不同颜色的面团混合,制作出独一无二的彩色月饼。

当月饼雏形初现,就到了使用模具压印阶段。小朋友兴奋地将面团放入模具,轻轻一压,再轻轻一提,一个个精美的月饼便呈现在眼前。坐在一旁的家长,赶紧拿出手机拍照记录这美好时刻。

在等待月饼烤制的间隙,现场还开展才艺展示环节。小朋友纷纷上台,带来了自己精心准备的才艺表演。有的小朋友唱歌,清脆的嗓音如同天籁之音,在场的每个人都陶醉其中;有的小朋友跳舞,灵动的身姿和欢快的节奏,让现场

# 欢乐过佳节



## 因为你 爱常在

## 家长感言

张翎楠的家长:这次的亲子活动,不仅让小朋友体验到了制作月饼的乐趣,更让他们感受到传统文化的魅力,也增进了亲子关系。

林晓珍的家长:活动现场,看到小朋友认真地学习制作月饼,从和面、包馅到压模,每个步骤,他们都小心翼翼地操作着。当小朋友看到自己制作的月饼逐渐成形后,脸上露出开心的笑容,让我深受感动。