

养生圈

秋季养生有妙招

俗话说“春困秋乏夏打盹”，秋季气候由炎热变得凉爽，机体进入到一个周期性的休整阶段。秋乏，其实是对夏季造成人体超常消耗后，生理功能恢复时的一种“补偿”。秋乏是一种暂时现象，通过调整饮食、休息、体育锻炼等，一段时间以后就可以消失。

秋季起居：秋季应该早睡早起，以适应天时的变化。每天早睡1小时可有效缓解秋乏，也可以有效对抗秋季气温变化导致的呼吸道等疾患。秋季气温逐渐降低，特别是夜间温度比较低，如不小心着凉，极易引发或加重原有宿疾，如支气管炎、胃炎、关节炎等。因此，应当根据气温及时增减衣物，尤其要做好腹部和脚部的保暖，不可盲目追求“捂春晾秋”。

秋季调神：秋季调神应把握“安宁”二字，保持心态的安闲清静，防止情绪的剧烈波动，以一颗平常心看待外界的变化和纷扰，保持肺气的清肃，以缓和秋季的肃杀之气对人体的影响。

秋季饮食：秋季可以多食一些养阴润燥的食物，如百合、银耳、梨、香蕉等，避免辛辣燥热的食物；天气由热转凉，肠胃的抵抗能力下降，应少食寒凉瓜果；民间有谚，“秋吃酸，病不沾”。秋主收，酸收敛，酸味食物能收敛肺气，润肺养肝，秋天不妨多吃些“酸性”食物，如山楂、石榴、葡萄、西红柿、猕猴桃等。

秋季运动：秋季是运动锻炼的好时节，但应注意不要剧烈运动，不要大汗淋漓，可根据不同年龄，选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、打球、游泳、太极拳等，运动时间不宜太长，以半小时为宜。
(据大众日报，有删节)

门诊连线

长了红痣，需要治疗吗？

相信不少人会有一种体验——不知不觉，发现皮肤上长了东西出来。凡是有颜色的，或者突起来的，都会引起担心。比如突然长黑痣了，担心癌变；突然皮肤有白点了，担心白癜风；突然长疙瘩了，担心是传染病……还有一个值得说的现象，是皮肤长红痣，也就是散在的小红点。这到底是什么问题呢？

简单来说，这很可能是樱桃状血管瘤，或者叫作老年性血管瘤。

一提到“血管瘤”，大家难免会担心，这是肿瘤吗？会癌变吗？是不是有生命危险？

血管瘤其实很常见，它的类型也很多，几乎都是良性的，比如有大概4%~10%的婴幼儿都有一种叫作“婴儿期血管瘤”的问题，并且随着年龄增长会不治而愈。至于红痣，也不少见，并且年龄越大越常见。一般30多岁就可能慢慢长出来（不过有5%~7%的青年也会长），75岁以上的老年人当中，有75%的人都有这个问题。红痣之所以是血管瘤，是因为它有局部的毛细血管的扩张和增生。所以，大家不用谈“瘤”色变，医学上的“瘤”可能指的是组织结构的良性增生，和癌变未必有关系，这里的红痣就是此情况。

长了红痣，需要治疗吗？大多数情况下，红痣不需要治疗，除非介意美观或有个人担忧。如果需要治疗，建议直接找皮肤科医生，可以采用光电治疗、液氮冷冻或电外科手术等多种方法，但要知道的是，这些治疗可能会有副作用，且不能防止复发。
(据科普中国，有删节)

新医界

“透视眼”助力微创保髋手术

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

近日，海口市人民医院骨科医学中心为一名左侧股骨头缺血性坏死的患者成功实施了亚毫米级精准定位的微创保髋手术，为股骨头坏死患者带来新希望。

患者罗先生现年41岁，有着长达20年的饮酒史。近期因左髋部疼痛、行走困难等症状到海口市人民医院就诊。经检查，确诊为左侧股骨头缺血性坏死(ARCO 2C期)。鉴于其年龄及病情阶段，骨科医学中心主任医师汪群力团队决定采用保髋治疗。

在充分讨论并征得患者同意后，团队制定了导航引导下微创股骨头坏死髓芯减压+通道下病灶清除+骨移植术的详细方案。手术前，团队依据CT数据进行了3D规划，借助导航定位与C臂的配合，仅通过一个不到2厘米的切口，便完成了整个手术，耗时约1小时。术后，患者恢复迅速，髋部疼痛显著减轻，已顺利出院。

“导航技术如同给医生配备了‘透视眼’，确保了手术的精准定位。”汪群力介绍，“相比传统手术，导航技术大幅减少了医患双方的辐射暴露，缩短了手术时间，减少了术中出血，加快了术后恢复，更重要的是，定位精度达到亚毫米级，极大提高了手术成功率，对于股骨头坏死的保髋治疗具有重要意义。”

据了解，传统保髋手术依赖医生经验，需在C型臂多次透视下操作，存在多次穿刺、位置偏差等风险。导航技术则通过术前规划，实现“一步到位”，确保精准穿刺，精准清除坏死骨组织，为复杂保髋治疗开辟了新路径。

汪群力提醒，股骨头坏死与激素滥用、饮酒、外伤等因素紧密相关。预防股骨头缺血性坏死，应从戒酒、避免不当激素使用、注意安全，防止髋部外伤做起。

台风“摩羯”不仅带来了狂风暴雨，还可能给你的饮食带来安全隐患。别担心，我们有“六不一要”指南，帮你正确应对！

省疾控中心提醒：

灾后防疫“六不一要”

■ 海南日报全媒体记者 马珂 侯赛 通讯员 许珂

不吃被水淹或受污染的食品

- ① 不吃被污水污染、腐败变质、死因不明的禽畜肉、鱼虾等。
 - ② 不吃被水淹过的已经腐烂的蔬菜、水果以及发霉的大米、玉米、花生等。
 - ③ 不吃有破损、锈蚀、膨胀等现象的罐头或利乐包(铝箔包)食品，密封良好的罐类食品也应当用洁净水清洗外包装后方可食用。
 - ④ 不购买来历不明的食品，购买食品时注意查看包装标识、感官性状等是否异常，防止个别商贩将台风中受淹或过期的食品以次充好。
- 被污染或腐败的食物即便煮熟也不意味着已经完全消毒杀菌，一些细菌或霉菌所产生的毒素并不会因为加热而破坏。

不吃因停电解冻过久而腐败的食物

因台风影响断电超过24小时，冰箱里的冷冻肉类等食品会逐渐解冻，极易腐烂变质。食用前应确认食品的安全性，是否腐败变质，注意不以品尝的方式判断食品的安全性。若冰箱里的食材变味、发黏、发霉等，须及时丢弃，不要食用。剩饭剩菜在确认没有变质的情况下，再进行彻底加热后，方可食用。

不使用未经清洗消毒的餐具

灾后被水淹过的餐具表面可能会受到污染，表面含有病毒和细菌等致病微生物，需要经过彻底的清洗消毒后才能使用。餐具和切配、盛装熟食品的刀、砧板和容器，需清洗消毒后使用，消毒方法可用物理煮沸法、药物消毒法。

不吃生食，生熟分开，煮熟煮透

- ④ 灾后尽量不吃凉拌菜、沙拉等未经煮熟的食品；不生食动物性食品；尽量避免加工和食用冷荤类食品。
- ⑤ 尽量使用煮、蒸、炖等长时间加热的烹调方式。
- ⑥ 制作肉类、蛋类、奶类、鱼类或其他易腐食品时，特别要注意将其煮熟煮透。
- ⑦ 刀、砧板、容器、餐具等要生熟分开，避免交叉感染。
- ⑧ 在生吃瓜果蔬菜之前一定要用清洁的水洗净，再用开水烫一下，带皮的瓜果最好削皮后再食用。

不要采食野蘑菇、野菜

台风过后空气湿度较大，利于野蘑菇、野菜的生长，大部分人无法区分野蘑菇、野菜是否有毒，务必不采买、不食用野生蘑菇和野菜。不要用“民间偏方”来辨识野生蘑菇和野菜。

不喝生水，注意饮用水卫生

- ⑥ 不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；装水器具必须干净，并经常倒空清洗。自来水水管或水龙头如被污染，应充分清洗管路。
- ⑦ 不直接饮用未经任何处理的地表水、雨水；饮用水最好煮沸5~10分钟后再饮用。
- ⑧ 不要用未经消毒的水漱口、洗瓜果和碗筷，不要用雨水洗餐具和冲洗食物。

农村地区如使用井水等非集中供水的，灾后水井应该暂停使用，等相关单位先予以消毒、检测，确保安全后方可使用。

因台风天气导致供水中断，在恢复正常供水后，要打开水龙头，放水几分钟，确保水质无色无味，感觉正常后方可使用。

要注重卫生，保持清洁

- ⑦ 饭前便后和操作食品前后要洗手，不用脏手和不洁工具接触食品。
- ⑧ 食品容器使用后要清洗干净，要保持餐具、饮食环境的清洁卫生。
- ⑨ 及时清除室外的淤泥、垃圾和积水，存水器要经常倒空清洗，防止蚊蝇孳生。
- ⑩ 存放食物要注意低温保存，防止老鼠、蟑螂的侵入，并采取防潮措施。
- ⑪ 定期清理室内外环境，做到先清理、后消毒、再回迁；定期开窗通风，清洗及消毒室内物品、设施。

医生教你正确处理伤口
小伤口 大隐患

■ 海南日报全媒体记者 马珂

台风“摩羯”过后，在清理受灾现场时，一些碎玻璃、尖锐的树枝、金属制品(比如铁钉、铁片)等可能会擦破、划伤皮肤，这时要小心小伤口变成大麻烦！海南医科大学第一附属医院创面修复科医生提醒您，若未及时妥善处理，伤口可能导致皮肤和软组织受损，导致严重后果。

皮肤损伤该如何处理呢？医生建议，可以使用生理盐水或流动的自来水冲洗伤口。用干净的布蘸取肥皂液清洁伤口周围的皮肤，注意不要让肥皂液进入伤口，以免刺激皮肤。之后，用纱布或镊子清除伤口内的污物。最后，使用碘伏进行消毒，或者先用碘酒再用酒精消毒，沿着伤口边缘由内向外擦拭，切勿将碘酒或酒精涂抹进伤口内部。

不要担心流血，因为血液有助于清洁伤口。较小的伤口通常会自行止血。若需要迅速止血，最佳做法是用一块干净的布压在伤口上，施加压力于伤口。如果在超过10分钟的压迫后仍未止血，那么应使用绷带。绷带有助于未闭合伤口的愈合。

若伤口持续出血、容易受到污染或摩擦，建议使用医用绷带和胶布对伤口进行包扎。恰当的包扎有助于减少出血、化脓和疼痛。在包扎时，应迅速、准确、轻柔且牢固地完成。迅速意味着动作要快；准确则指定位要精确、紧密；轻柔是指动作要温和，避免触碰伤口；牢固是指包扎要结实，但松紧要适度。务必记得每天更换纱布，并确保其干燥和清洁。对于深度伤口，若边缘无法自然闭合，应考虑缝合以防感染。

处理血痂的最好方法是避免干预。结痂的伤口能够防御外界污物的侵入，应尽量避免过早抠掉血痂。当伤口愈合时，血痂会自然脱落。

健康速递

一线消杀

消毒防疫 消灭「四害」

■ 海南日报全媒体记者 马珂

消毒防疫，保障健康安全

- ① 灾害后，返回家园之前确认房屋处于安全状态。
- ② 对遭受灾害的室内外环境进行彻底的清理消毒，做到先清理、后消毒、再回迁，特别加强对厕所、垃圾桶、下水道等容易滋生细菌地方的消毒。
- ③ 在农村和城镇居民家庭及公共厕所粪池、垃圾堆等蝇类易孳生地，可用15%氯氟·残杀威乳油用水稀释100~200倍喷洒；居家、街道、社区等场所物体表面、墙壁、地面可采用500mg/L含氯消毒剂，或200mg/L二氧化氯，或1000mg/L过氧乙酸喷洒消毒10分钟或擦拭消毒5分钟。
- ④ 餐(饮)具清洗后首选煮沸消毒，煮沸时间应在15分钟以上。也可使用消毒剂进行浸泡消毒，如用250mg/L~500mg/L含氯消毒剂浸泡10分钟，消毒剂浸泡后应以洁净水冲洗干净。
- ⑤ 在无疫情情况下，不用对室内空气进行喷雾消毒，应保持室内空气流通，以自然通风为主，减少霉菌孳生。通风不良的场所可采用机械通风。
- ⑥ 特别要注意的是有些消毒剂不能混合使用：84消毒液不能和其他清洁剂混合使用；家用洁厕灵不可以和含氯消毒剂混用。

环境清理，消灭“四害”

- ① 检查房屋周围和社区内的排水系统，确保排水畅通。
- ② 定期清除公共厕所或简易厕所暴露的人畜粪便，生活垃圾要放置在指定区域，日产日销。
- ③ 及时清除生活区周围的小型积水(含容器积水)，减少蚊虫孳生地。可以将积水容器清除或反扣来清除积水，积水坑洼可以用泥土填平，同时应喷洒可控制蚊幼虫的化学杀虫剂。
- ④ 做好消灭“四害”的工作，个人喷涂驱避剂，家庭安装纱门、纱窗等。
- ⑤ 消毒剂使用需要注意，消毒剂均有一定的刺激性和腐蚀性，在配制的过程中一定要佩戴口罩和手套，做好个人防护。消毒剂对于预防疾病具有重要作用，但也无需过度消毒，或认为消毒剂浓度越高越好。



84消毒液与洁厕灵不能混用，因为二者混用会产生有毒气体氯气，严重可致命。

灾后重建，安全先行。如何正确消杀和消灭“四害”呢？海南省疾控中心专家为大家支招。