蓬江区首届健康嘉年华“开市”

百名专家“出摊”惠民生

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/陈舒畅）10月16日晚，江门健威广场华灯初上，空气中飘散着淡淡的草本清香。蓬江区首届健康嘉年华在此拉开帷幕。本次活动以“蓬江好市·健康发生”为主题，将中医药文化与夜间市集有机融合，为市民奉上一场沉浸式的健康盛宴。

现场，伴随着热烈的掌声，大屏幕上的“蓬江好市·健康发生”字样瞬间点亮，蓬江区首届健康嘉年华正式启动。

来自市中心医院、市五邑中医院、市人民医院、市妇幼保健院、市皮肤医院、市第二人民医院、蓬江区中西医结合医院、蓬江区潮连医院等30余家医疗机构的上百名专家齐聚现场，把脉问诊、针灸推拿、体质辨识等特色服务一字排开，医护人员变身“夜市摊主”，为市民送上健康服务。

在广场一侧，陆姨坐上推拿凳，来自蓬江区白沙兴盛社区卫生服务中心的医生将手搭在她的肩膀上，沿着肩颈穴位缓缓施力。陆姨的眉头从紧锁到渐渐舒展，笑呵呵地说：“吃完饭散步就能顺便推拿肩颈，真是太方便了！”

旁边的眼科摊位前，医生正手持仪器为眼睛发红的老人做检查。“您这是翼状胬肉，建议及时就医规范治疗。”江门市第二人民医院院长、眼科主任医师石志成耐心叮嘱老人尽快就医，并说：“只要市民有需要，我们多跑一趟、多讲一句都值得。健康夜市能把更多健康知识带到市民身边，提升市民健康认知和健康水平。”

现场，养生茶饮、中医药膳摊位前更是排起了长队，市民争相品尝药食同源的健康滋味。不少市民还拿出手机拍照打卡，在社交媒体分享这一“养生一刻”。

全国卫生与健康大会日前在北京召开。会议强调，预防是最经济最有效的健康策略，要抓细抓好卫生与健康各项基础性、源头性工作，夯实全民健康根基，健全中医药传承创新发展机制，强化中西医协同融合。

从“治已病”到“治未病”，这场健康夜市正是把“预防为主”的理念搬进百姓日常生活，把中西医融合的健康服务搬出医疗机构、走进商圈，让市民在市井烟火中享受普惠便捷的健康服务。

本次活动从10月16日持续至18日，每晚19:00至21:30在健威广场举行，设置十大特色板块，公益义诊、健康筛查、养生科普、互动体验等一站式配齐，构建“中西医结合、全专科覆盖、全年龄段适配”的综合健康服务场景。

近年来，蓬江区持续推进中医药服务融入百姓生活，从中医药文化夜市到健康嘉年华，从社区义诊到夜间门诊，不断让传统中医药“用起来”“活起来”，绘就健康蓬江的鲜活图景。



健康嘉年华现场，医生为市民义诊。

相关新闻

重阳话养生 “云端”送健康

重阳节中医养生直播干货满满

10月18日，农历九月初九，适逢重阳佳节，也是“蓬江好市 健康发生”蓬江区首届健康嘉年华的收官之日。当天下午4时30分，蓬江区首届健康嘉年华之科普讲座重阳节专场在江门健威广场开讲，并在江门日报视频号、直播江门App同步线上直播，吸引超7万人次观看。

本次活动由蓬江区人民政府指导，蓬江区医学会主办，蓬江区卫生健康局、蓬江区文广旅体局、蓬江区民政局、环市街道办事处、健威广场等单位支持。广东江门中医药职业学院中医专任教师、中医主治医师马玉莹受邀做客直播间，将重阳节传统习俗转化为实用居家养生方法，带领线上线下观众共赴一场“云端养生局”。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 尹雅敏



马玉莹带领观众辨认穴位。

四份“健康礼” 传统习俗里的中医智慧

直播伊始，马玉莹从《易经》“九为阳数”的重阳溯源讲起，指出古人认为重阳节阳气极盛，盛极而衰，需收敛防护，大家可以跟着重阳习俗来养生。她结合古籍记载，将登高、赏菊、佩茱萸、敬老四大传统习俗，逐一拆解为“舒肺气解秋郁”“清热明目润燥”“芳香辟秽醒脾”“泡脚护关节平补”四份“健康礼”。

为什么秋天要登高？马玉莹引用《黄帝内经》“秋气通于肺，肺在志为忧”解释：秋天日照减少，阳气收敛，人易情绪低落，古人称“悲秋”。登高既能舒展身体、宣发肺气，又能极目远眺、开阔胸襟。她还现场示范“登高舒肺”导引动作，传授膻中穴、太冲穴按揉方法，并提醒“登高不必非上山，起身伸个懒腰、望望远处，就是最好的微型登高”。

谈及赏菊，她指出秋季燥邪当令，易伤肺耗阴，人易口干咽燥、皮肤干痒、双目干涩。菊味甘苦，性微寒，可疏风清热、平肝明目。她介绍了以“少辛增酸、甘润为主”为原则的深秋润燥食膳，推荐山药、百合、银耳、芝麻、蜂蜜等平补佳品。

针对五邑地区特色，马玉莹特别介绍了本地“簕欓花椒”作为茱萸替代品的芳香辟秽功效，并提醒吴茱萸有微毒，只作外用佩戴，不可自行食用。

在敬老环节，她围绕泡脚水温、时长、水位及加料给出细致指导，强调“寒露不露脚，寒从脚起，睡前一盆温水，暖身更暖心”，并提醒糖尿病足、静脉曲张、皮肤破损者慎用。

她表示，老人贴秋膘应“平补不峻补”，忌大鱼大肉峻补，还介绍了“常按足三里，胜吃老母鸡”的足三里定位方法，分享了一日养生时刻表，并科普登高过度劳累耗气、菊花茶并非人人能喝、秋冻不等于挨冻、香囊不能治百病等常见误区。

八道问答题 线上线下同频学知识

讲座结束后，直播间进入有奖知识问答环节。围绕嘉年华活动主题、重阳节日期、秋气通肺、菊花润燥、簕欓花椒、泡脚水温、平补食材、大椎穴位置等知识点，主持人连续抛出八道题目，现场市民踊跃抢答，气氛热烈。答对者获赠小礼品，在欢声笑语中巩固了养生知识。

本次活动开设七场科普讲座，邀请多位一线健康讲师带来实用干货。这场直播是蓬江区首届健康嘉年华七场健康科普讲座中的收官专场。自10月16日启动以来，十大特色板块轮番亮相，市民在夜市烟火气中逛市集、看表演、学健康知识。10月18日晚上7时，市集继续开放，义诊筛查、健康文艺表演等精彩内容持续放送。

紧扣2026年全国卫生与健康大会“健全中医药传承创新发展机制，强化中西医协同融合”精神，立足中医药“治未病”特色优势，从“治已病”到“治未病”，从线下夜市到网络直播，蓬江区正以一场场接地气、有温度的健康活动，把中医药养生智慧送进千家万户。九九重阳，久久安康，这份带着草木清香的“健康礼”，正成为蓬江市民触手可及的日常。

中医药文化健康直通车活动举行

中医药科普点亮侨乡夜生活

江门日报讯（文/图 记者/李银换 通讯员/余敏贞 刘森）秋冬如何顺时养肺健脾补肾？腰腿痛能不能随意按摩正骨？重阳佳节之际，一场干货满满的中医药科普盛宴走进百姓生活。

10月17日晚，“重阳送健康·岐黄暖万家”——2026年全国健康科普月暨中医药文化健康直通车活动在江门健威广场举行。本次活动由江门市文明办、市科协、市卫生健康局、市五邑中医院联合主办，邀请专家围绕市民秋冬养生、腰椎养护的痛点与误区，以通俗直白的专业讲解普及中医养生知识，让中医药文化融入民生场景，为侨乡重阳敬老氛围增添健康底色。

本次活动最大亮点是“健康江门·科普大讲堂”专场直播。江门市五邑中医院老年病科兼中医全科医学科主任宋天云、脊柱与骨质疏松科负责人钟诚授课，结合秋冬季节特点和市民常见健康问题开展针对性科普，内容丰富实用。活动同步在江门日报视频号、直播江门App开启直播，线上线下联动科普，扩大健康知识传播覆盖面。

宋天云围绕“秋收冬藏”养生理念，聚焦中老年肺、脾、肾三脏调理，解答市民秋冬干咳乏力、腰膝酸软等常见问题。“秋天口干咽痒、干咳不停，冬天手脚发凉、腰腿发酸、吃饭不香，这不是年纪大的正常现象，而是肺、脾、肾三脏在报警。”她指出，人体养生需顺应四时节律，遵循自然节奏调养，切勿违背时令规律。

宋天云形象地比喻，肺、脾、肾是老人健康“铁三角”。“脾是后勤部长，负责把营养运到肺和肾；肺是呼吸入口，肾是能量仓库。”她推荐百合、银耳、雪梨等润肺食材，山药、茯苓、莲子等温和健脾食材，以及枸杞、核桃仁、黑芝麻、桑葚等补肾食材，适合长辈日常调养。同时，她纠正秋冬盲目进补、生吃梨润肺、过早晨练、以食疗替代药物等常见误区，强调“养生的关键是平和与坚持，不是吃得多、补得贵”，并简要介绍秋冬起居、保暖、饮食的核心养生要点。

钟诚以“腰痛别乱揉！不是所有腰突都要正骨”为主题开展科普，直击大众护腰痛点。他区分腰肌劳损、腰椎间盘突出、骨质疏松等各类腰腿痛病因，将腰椎间盘突出分为膨出、突出、脱出、游离四类，明确轻症可保守调理、重症需微创手术，提醒市民切勿盲目正骨按摩，避免加重病情。

针对居家护腰，钟诚分享了可操作的养护方法：规范搬重物姿势，推荐平躺护腰睡姿，介绍燕飞法、五点支撑法等腰背肌锻炼方式，以及委中、犊鼻两大护腰穴位按摩技巧。他特别提醒，久坐上班族、司机、体力劳动者是腰腿痛高发人群，吸烟会加重腰椎病情，日常需防寒防潮、均衡饮食、适度锻炼，科学护腰。



医护人员为市民进行耳穴压豆。

当晚，活动现场人气火热，中医药体验摊位备受市民青睐，成为一大亮点。江门市五邑中医院专家团队现场坐诊，免费为市民提供健康咨询、慢性病调理、问诊答疑等服务。市民还可以到中医特色体验区品尝养生茶饮、领取健康宣传手册，近距离感受中医药文化的独特魅力。

通俗易懂、实用性强的科普内容，让现场市民受益匪浅。市民林女士听了讲座，还体验了中医耳穴压豆项目。“专家讲的内容特别贴合日常生活，纠正了我不少错误的养生习惯，学到了不少居家就能用的调理方法，收获很大。”林女士表示，希望后续多举办这类接地气的中医药惠民活动。

高铁座椅会传染HPV？

医生：日常接触感染概率极低

近日，“高铁座椅成HPV感染重灾区”话题冲上热搜，有的市民出行时随身携带一次性座套、酒精喷雾，把座椅裹得严严实实。高铁座椅真的会传染HPV（人乳头瘤病毒）吗？记者就此采访了江门市妇幼保健院妇女保健科主任覃钰纯、江门市第二人民医院皮肤科主治医师卢积坪。两位医生均表示，公共座椅不是HPV的常见传播途径，通过这种方式感染的概率极低，市民不必过度焦虑。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 曹昆恒 管浩男



医生为有顾虑的市民答疑解惑。

公共座椅不是常见传播途径

“自相关热搜出现后，皮肤科门诊中相关咨询量明显增加。”卢积坪告诉记者，“患者大多是乘坐高铁、公共交通工具，或使用公共卫生间马桶后，担心接触部位皮肤感染HPV，害怕长疣，有的女性甚至担心诱发宫颈相关病变，因此过来询问感染风险和是否需要做HPV检测。”

卢积坪解释，公共座椅不是HPV的常见传播途径，通过这种方式感染的概率极低。“只有皮肤黏膜有破损、个人对HPV免疫力较低，且接触物表面残留足量具有活性的HPV，多重条件同时满足，才存在理论上罕见的间接接触可能，但现实中极少出现，不必为此过度焦虑。”卢积坪说。

在皮肤科门诊中，HPV感染的主要途径是皮肤黏膜直接密切接触，其中最常见的是性接触传播。卢积坪介绍：“在生殖道HPV感染中，性接触传播占90%以上。”

卢积坪坦言，多年临床工作中，尚未遇到能100%证实因接触公共物品间接感染HPV的确诊病例。此外，无症状携带者在临床上比较常见。“很多人感染HPV之后并无任何皮疹和不适。”他说。

卢积坪还提醒，男性HPV感染绝大多数是隐性、无症状感染。来皮肤科就诊的男性患者，一部分因发现皮肤长出赘生物前来就诊，另一部分则是伴侣查出HPV阳性，担心交叉感染而主动来门诊筛查。

“目前，男性暂无像女性宫颈TCT和HPV检测那样的标准化常规筛查项目。”卢积坪建议，当生殖器、会阴、肛周长出菜花状、乳头状小疙瘩或异常增生物，或者性伴侣确诊HPV感染时，应到皮肤性病科就诊，医生会通过肉眼查体、皮肤镜检查，或取样进行HPV分型检测来诊断。

卢积坪总结，市民对HPV常见的误区有三个：一是认为坐公共座椅、马桶圈很容易感染HPV；二是查出HPV阳性就代表一定有不洁接触；三是感染HPV就一定会癌变。“HPV分很多亚型，低危型多无症状或引发疣，高危型长期持续感染才会有病变风险，而多数HPV感染可被自身免疫力清除。”他说。

对于日常通勤防护，他建议，不必每次乘坐交通工具都紧张消毒，过度消毒反而容易刺激皮肤、破坏黏膜屏障。如果心理上比较介意，可以垫一张一次性隔垫。皮肤黏膜有皮炎、破损时，接触公共潮湿表面可采取相应保护措施，尽量减少直接接触。

亲密接触需防护 疫苗接种需重视

“HPV病毒其实很‘娇气’，在干燥的座椅、桌面等物体表面存活时间很短，很难保持活性。”覃钰纯指出，有些检测能在公共物品表面查到HPV核酸片段，但查到碎片不等于有活病毒，更不等于会传染人。

“目前没有明确证据证明，坐高铁座椅会感染HPV。”她提醒，如果皮肤有伤口、破皮，免疫力又比较差，可以穿长裤长裙，避免伤口直接接触公共座椅；接触公共设施后勤洗手即可，不用过度焦虑。至于一次性座套、酒精擦拭座位，酒精对HPV杀灭效果有限，靠它防HPV不太靠谱，更多是图个心理安慰。

覃钰纯介绍，HPV全称是人乳头瘤病毒，家族成员有200多种，分为高危型和低危型。高危型持续感染与宫颈癌、肛门癌等癌症相关；低危型大多会引发生殖器疣等问题。主要传播方式是密切黏膜接触和性接触传播。

覃钰纯表示，间接接触传播极少数，日常生活发生概率极低。另外还有少见的母婴传播，多发生在分娩过程中，普通生活接触不用担心。“所以，握手、吃饭、坐凳子这些日常接触，不会传染HPV。”她说。

HPV并非女性专属，男性同样会感染，而且因为生理结构原因，大多数没有明显症状，自己察觉不到，却可能在亲密接触时传染给伴侣，成为病毒的“隐形搬运工”。覃钰纯强调，对男性自身而言，高危HPV持续感染可能诱发阴茎癌、肛门癌、口咽癌；低危型会长生殖器疣，反复发作很折磨人，“所以HPV防护不能只靠女性一方，需要伴侣双方共同重视。”

在日常科学预防方面，覃钰纯建议做好三件事：一是提升自身免疫力。绝大多数HPV感染为一过性感染，可依靠自身免疫系统清除。日常生活应保持规律作息、避免熬夜，做到饮食均衡、坚持运动，远离烟酒；二是做好个人卫生管理，妥善保管贴身物品，勤洗手，毛巾、内裤等私人物品不与他人共用。乘坐公共交通工具时注意文明，不要把脚踩在座椅、小桌板上；女性穿短裙乘坐公共交通工具时，可酌情穿戴安全裤，做好物理防护；三是亲密行为时做好防护，避免多性伴侣，正确使用安全套可降低传播风险。

接种HPV疫苗是目前性价比最高、最直接的预防手段。覃钰纯提醒，在性生活开始前接种保护效果最好，已有性生活依然可以接种。但打了疫苗不等于100%防护，女性仍要定期做宫颈癌筛查，做到疫苗和筛查双重保护，才是最稳妥的。

“HPV没有网上传言那么可怕，可怕的是谣言引发的恐慌和侥幸心理。”覃钰纯说，不用怕坐高铁座椅，但要重视亲密接触带来的感染风险。科学接种疫苗、提升免疫力、做好日常卫生，男女一起做好防护，才是远离HPV的正确方式。