

季节变化导致呼吸道疾病高发 市民如何有效防护?

昨日,江门市五邑中医院感染性疾病科门诊外,前来复诊的市民张女士告诉记者:“我断断续续咳嗽快一周了,白天还好,晚上咳得睡不着觉。”近期,记者走访我市各大医院发现,咳嗽、发热患者有所增加。医生提醒,近期呼吸道疾病高发属于季节性正常现象,市民要做好科学防护、规律作息、合理调理,可有效降低发病概率。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 黎歆 温颖



医生为感冒患者看诊。

雨水偏多病毒细菌易滋生

一周前,张女士的儿子出现低热、咳嗽、咽痛症状,不久后,张女士也出现了类似症状。她自行服用感冒药后体温恢复正常,但咳嗽却反复加重,于是前往医院就诊。

“近期我院感染性疾病科、呼吸科门诊接诊的咳嗽、发热患者有明显增多的趋势,涵盖儿童、青少年以及中老年群体。”江门市五邑中医院感染性疾病科主任、中西医结合主任医师马春成表示,最近接诊的患者症状以低热、反复咳嗽、

咽痛、鼻塞涕流为主,部分患者会伴随乏力、肌肉酸痛等全身症状,整体病情以轻重为主。

江门市人民医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师邓睿介绍,近期该院接诊的感冒患者数量较往年同期明显偏高。分析原因,他认为主要与近期天气特点密切相关:今年雨水偏多、早晚温差较大,这种环境为病毒、细菌滋生提供了“温床”。

“目前我市感冒以普通感冒为主,同时细菌感染也呈增多趋势,

这属冬春季流感季节的延后。”邓睿表示,目前接诊的呼吸道疾病患者主要症状集中在低热、咳嗽、咽痛等普通感冒典型表现。

马春成介绍,结合临床病例和季节特点,近期呼吸道病增多是多因素共同作用的结果,目前接诊患者以普通感冒为主,少量流行性感冒病例散发。

从季节和环境因素来看,当前正值春夏交替时节,气温波动幅度大、昼夜温差悬殊,空气湿度变化明显,人体呼吸道黏膜需要不断适

应温度、湿度的波动,黏膜防御屏障会暂时性减弱,病毒、细菌更容易侵袭呼吸道,诱发感染。同时,换季阶段空气流通不畅,花粉、扬尘增多,会刺激呼吸道,加重咳嗽、咽痛等症状,也容易诱发呼吸道敏感人群发病。

从中医角度分析,春夏交替之际湿气渐重、风邪盛行,风邪夹湿侵袭人体,容易导致肺失宣肃、卫表不固,进而出现发热、咳嗽、鼻塞等外感症状,这也是近期呼吸道疾病高发的核心中医病机。

中西医结合科学防护

针对近期呼吸道疾病高发的情况,马春成结合中医治未病理念和现代医学防护知识,给广大市民提出几点实用的预防和调理建议,助力市民科学防护,有效防病。

日常防护要筑牢基础防线。尽量避免前往人群密集、通风不良的密闭公共场所,前往商超、影院、医院等场所时,可规范佩戴口罩。保持居家、办公环境每日开窗通风2-3次,每次通风30分钟以上,保持空气流通,减少病菌滋生。同时养成勤洗手、不随地吐痰、咳嗽打喷嚏遮挡口鼻的良好卫生习惯,阻断病毒传播途径。

起居作息需顺应时节养生。遵循春夏养生规律,早睡早起,避免熬夜,熬夜会直接损伤人体正气,降低免疫力。根据昼夜温差合理及时增减衣物,切忌过早脱去外套,贪凉吹风,避免风寒邪气侵入体内,诱发外感疾病。尤其是老人、儿童、体质虚弱人群,需重点做好保暖,着重护住颈背、腹部等易感部位。

饮食调理需侧重健脾润肺。饮食以清淡、温润、易消化为主,多吃冬瓜、百合、银耳、雪梨,山药等润肺健脾、祛湿益气的食材,日常可煮雪梨百合汤、山药粥、陈皮水

饮用,温和调理肺气、巩固体质。减少辛辣刺激、生冷油腻食物摄入,避免损伤脾胃功能,中医认为“脾为肺之母”,脾胃强健则肺气充足,可有效抵御外邪。同时多饮温水,保持呼吸道黏膜湿润,增强黏膜防御能力。

适度运动,提升机体正气。日常坚持适度的户外锻炼,选择散步、慢跑、八段锦、太极拳等温和运动,增强体质、提升机体免疫力。但需注意避免大汗淋漓后吹风受凉,运动后及时擦干汗水,更换干爽衣物,防止正气耗损、外邪入侵。

马春成提醒市民,如果出现轻微咳嗽、低热、流涕等症状,无需过度焦虑,可居家休息、多喝水、清淡饮食,观察调理。若出现持续高热超过3天、咳嗽剧烈影响休息、胸闷气短、浑身乏力加重等情况,尤其是老人、儿童、孕产妇、有基础疾病的高危人群,一定要及时到正规医院就诊,切勿自行乱吃抗生素、退烧药,避免延误病情、损伤身体。

邓睿也提醒,当前天气条件仍有利于呼吸道病毒传播,市民需做好个人防护,规律作息、均衡饮食。

吸入囊液相当于4瓶矿泉水 江门首例双蘑菇头金属支架 内引流术成功实施



医护人员为患者实施手术。

江门日报讯(文/图 记者/梁奕通讯员/李联杰 陈君)近日,江门市中心医院消化内科成功为51岁的王阿姨(化名)实施江门地区首例超声内镜EUS引导下胰腺假性囊肿双蘑菇头金属支架内引流术,标志着该院消化内镜微创介入技术迈上新台阶,也填补了江门在该领域的技术空白。

一个多月前,王阿姨因急性重症胰腺炎入住当地医院ICU,治疗后仍反复出现腹胀、呕吐、高热症状。CT显示,其胰腺周围形成巨大假性囊肿,几乎占据大半个腹腔,压迫胃腔导致无法正常进食,身体日渐虚弱。为寻求进一步治疗,王阿姨转入江门市中心医院消化内科。

接诊后,该科主任李启祥带领团队对患者病情进行全面评估,考虑到囊肿巨大且合并感染,传统外科手术创伤大、恢复慢,而超声内镜引导下内引流术是目前最微创、高效的治疗方案。科室迅速组织肝胆胰脾外科、重症医学科、影像科、麻醉科开展多学科会诊讨论,一致认为患者有双蘑菇头金属支架内引流术适应症。在与患者及家属充分沟通、签署知情同意书后,为其进行手术。

气管插管麻醉后,在李启祥的指导下,该科主任李联杰操作超声内镜为患者实施手术。术中内镜超声清晰显示出胃壁与假性囊肿的位置关系,手术团队精准选定胃体后壁靠近

第十二届全民营养周来了 一起来减油、增豆、加奶

5月16日至22日是第十二届全民营养周,今年的传播主题为“营养餐桌家庭健康”,口号是“健康中国 营养先行”。在“十五五”规划深入推进之际,国家再次将目光聚焦于千家万户的餐桌,号召大家科学搭配日常膳食、养成文明健康饮食习惯,以家庭健康筑牢全民健康基石。

说到科学饮食,减油、增豆、加奶在近期被反复提及。为什么如此重要?记者就此采访了江门市中心医院临床营养师、注册营养师何健宜,通过小小的饮食调整,为家人的健康大大加分。

文/图 江门日报记者 梁奕 通讯员 谭淑欣

减油:控总量,防“隐形”

近年来,我国居民营养素的摄入量虽然基本达标,但营养不均衡、不充分的情况十分普遍。简单来说就是:“油吃得太多,豆和奶摄入得太少”。

何健宜指出了一组令人警醒的数据——油超标:我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%以上;奶不足:人均奶类消费量仅为世界平均水平的1/3,远低于膳食推荐量;豆缺少:大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%。

长此以往,油吃得过多会增加肥胖、高血脂、心脑血管疾病的风险;而豆和奶摄入不足,则意味着优质蛋白和钙的严重缺乏,影响儿童生长发育,增加中老年骨质疏松的风险。好消息是,调整并不难。何健宜表示,关键在于“减、增、加”三个字。

很多人听到“减油”的第一反应是:“炒菜不放油,那不香也不健康啊!”专家指出,“减油”的核心是控制总量,而非禁食。油脂是人体必需的营养素,关键在于吃对量、吃对油。

每天吃多少油才合适?根据《中国居民膳食指南》建议,成人每日烹调用油应控制在25至30克。关于减油实操小技巧,何健宜建议:“可以买个带刻度的控油壶,每餐按量倒油,三口之家一个月用油约2.2至2.5千克。还可以换锅具,不粘锅刷薄薄一层油就能炒菜,比普通铁锅省油七成以上;空气炸锅几乎不用额外放油,利用食材自身脂肪即可。”此外,改变烹饪方式,多用蒸、煮、炖、凉拌,少用煎、炸、红烧。警惕“隐形油”,外卖、餐馆的很多素菜也含油惊人,点餐时记得叮嘱“少放油”。

面对考试,大部分孩子难免紧张和焦虑,希望付出能获得满意的回报,父母同样期望孩子取得好成绩,双方目标一致,更应一起调整心态,迎接挑战。

指导专家



江门市疾控中心环境与学校卫生所主管医师吴桦轩

增豆:每天吃够“田中之肉”

大豆被称为“田中之肉”,富含优质蛋白质,必需氨基酸组成跟人体接近且吸收率高。然而,我国人均每天只吃10克左右的大豆及其制品,离推荐的15至25克还有不小的差距。

关于吃豆的好处,何健宜解释,用豆腐、豆干代替部分红烧肉,蛋白质不减,但饱和脂肪酸和胆固醇水平降下来了;大豆中的大豆异黄酮对女性特别好,能帮助减少骨量流失,降低骨质疏松风险;大豆富含膳食纤维,能被肠道有益菌利用,维持肠道健康、减轻炎症。



医生为患者科普日常膳食搭配。

那么,“增豆”怎么吃?早餐时,一杯豆浆或一碗豆腐脑;午餐时,豆腐干炒菜或凉拌豆腐;晚餐时,豆腐汤或麻婆豆腐(少油版)。需要注意的是,豌豆、绿豆等杂豆以碳水化合物为主,不可替代大豆的营养价值;鱼豆腐、日本豆腐等“伪豆制品”也不含真正的大豆成分,选择时要看清配料表。

加奶:全家共享补钙“神器”

我国居民的平均钙摄入量远低于推荐标准,而奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源,钙含量丰富且吸收率高。

相关指南推荐成人每日摄入300至500克液态奶或等量奶制品。何健宜表示,喝奶可以强健骨骼,尤其对儿童青少年生长发育、中老年预防骨质疏松至关重要;还可以补充优质蛋白,奶及奶制品还富含维生素B₂、铁、锌等多种营养素。

若乳糖不耐受也不用担心,可以选择酸奶或低乳糖奶,同样能获得丰富的营养。也可以在烹饪中“巧妙加奶”,比如用牛奶煮燕麦粥、做奶香炖菜,或把酸奶当作沙拉酱。

营养的调整不必追求一步到位,关键是迈出第一步。2026年全民营养周以“好营养、好家庭”为倡导,号召以家庭为单位,科学搭配日常膳食。何健宜说,“今天晚餐,试着把红烧肉换成豆腐炖鱼;明天早餐,用一杯牛奶或豆浆代替白粥;买菜时,少买一瓶油,多买一箱奶。”

何健宜呼吁,让我们从今天开始,用实际行动守护“营养餐桌”,以家庭健康筑牢全民健康基石。

备考不内耗 减负有门道



中高备考考不是“熬夜刷题海”,而是家长搭把手、孩子松口气的协同战。许多家庭在考前陷入焦虑与疲惫的误区,殊不知科学的饮食、规律的作息、适度的运动和稳定的心理状态,才是提升学习效率的真正助力。如何做到备考不内耗、减负有门道?以下从四个维度详细拆解。

三餐有时 营养均衡

一日三餐的最佳进食时间大致在早上7时,中午12时和傍晚6时。备考期间,饮食的核心原则是:能量充足、优质蛋白、健康脂肪、维生素和矿物质全面搭配,同时避免生冷、油腻、辛辣的食物。以下为推荐食谱:

早餐:全麦面包/燕麦粥+水煮蛋/牛奶+一小把坚果+水果(香蕉/苹果);或杂粮煎饼+豆浆+凉拌黄瓜;或蔬菜鸡蛋面+酸奶。

午餐:清蒸鱼/鸡胸肉+糙米饭+西兰花/菠菜+肉末嫩豆腐;或番茄牛肉意面+蔬菜沙拉+蒜蓉炒肉丝;或豆腐炒虾仁+紫薯+清炒时蔬+西葫芦炒肉片。

晚餐:小米粥+蒸南瓜+清蒸鲈鱼+青椒肉丝;或蔬菜鸡肉汤+全麦馒头+虾仁芦笋;或番茄鸡蛋汤+杂粮饭+杏

鲍菇烧牛肉粒。

加餐:一小把坚果(核桃、杏仁)、蓝莓/全麦饼干、牛奶/无糖酸奶。

注意事项:早餐务必吃,但不宜过饱;午餐避免过量,以防饭后困倦;晚餐应清淡易消化,睡前不再进食。白开水是最好的补水选择,宜少量多次饮用,不要等口渴了才喝。不建议饮用功能性饮料——如果平时没有喝,考试期间也无需尝试。浓茶、咖啡等需谨慎饮用,以免影响睡眠。

规律作息 优化睡眠

备考期间,睡眠目标应保持弹性:初中生不晚于晚上10时,高中生不晚于晚上11时,入睡时间允许上下浮动30分钟。每天固定作息,午休安排20-30分钟为宜。

环境调节:睡眠环境保持黑暗,减少噪音干扰。若环境嘈杂,可使用白噪音(如轻柔的雨声、风声)加以掩盖。室温调节至25摄氏度左右,避免过冷或过热影响入睡。

睡前准备:睡前1-2小时洗个温水澡,停止高强度脑力活动。睡前请放下手机、平板、电脑等电子设备——屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌,干扰睡眠启动。

放松活动:预留15-20分钟进行安静、舒缓的活动,如听轻柔的音乐、阅读轻松的纸质书、做简单的深呼吸或冥想练习。

特殊情形:若躺床30分钟仍无法入睡,允许起身听轻音乐15分钟后再次尝试,不必强迫自己闭眼硬睡。

适度运动 规避损伤

运动前做半小时的伸展运动。时间不充裕时,10分钟简短伸展也可以,同时注意避免在不平整的场地运动。

运动选择方面,推荐小强度有氧运动,如散步、慢跑、打乒乓球、游泳等。柔韧性训练同样有助于保持身体良好状态——站立、深呼吸,然后尽可能拉伸身体各部位,直至产生微微酸胀感。应避免尝试新的运动项目,也要避免进行对抗性强的篮球赛和足球赛,以免受伤。

运动后,尽量不要喝汽水等饮料,应饮用白开水或1%的淡盐水,以补充因出汗流失的钠。忌喝过冷的水,以免刺激胃肠道,导致消化不良。建议休息30分钟后再用温水沐浴。

接纳情绪 亲子协同

适度紧张有助于提升专注力。备考期间情绪易波动,学会调节情绪,释放压力尤为重要。

学生可接纳自己的情绪,正视压力,无需过度抗拒。通过写日记、与朋友倾诉等方式表达情绪,释放压力。合理分配学习时间,将重点、难点复习安排在下午或傍晚精力充沛的时段。学习间隙进行适度运动、听音乐或做简单

的放松练习,帮助大脑恢复精力。每天给自己一些积极鼓励,减少自我怀疑。保持规律作息,确保充足睡眠,以良好状态投入学习。

家长应做情绪稳定的陪考者和后勤保障者。安排好伙食,在不影响孩子备考计划的前提下,适当带孩子到户外活动。多给予孩子鼓励和积极反馈;当孩子出现逃避、拖延学习的情况时,要用积极乐观的心态去鼓励、支持他们,让他们感受到家人的陪伴,满怀信心,轻松迎考。

面对考试,大部分孩子难免紧张和焦虑,希望付出能获得满意的回报,父母同样期望孩子取得好成绩,双方目标一致,更应一起调整心态,迎接挑战。