

今日秋分 需防燥防火

多吃润肺生津、养阴清燥的食物



本报讯(记者王芳)今日是秋分节气。秋分时节我国大部分地区进入“一场秋雨一场寒”的秋季,但此时冷空气仍较弱,南下到达珠海时已是强弩之末,降温能力有限,不过能给夜晚带来丝丝凉意。秋分之后,珠海昼夜温差变化开始加大,市民在关注气温变化的同时,也要预防秋燥。

●昼夜温差加大

秋分当日太阳几乎直射地球赤道,全球各地昼夜等长。秋分过后,太阳直射点

继续由赤道向南半球推移,北半球各地开始昼短夜长,即一天之内白昼开始短于黑夜。随着太阳的南移,我国大部分地区气候由热转凉,进入凉爽的秋季,南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇,产生一次次的降水,气温也一次次地下降。但秋分之后的日降水量不会很大。

秋分节气到来,会有两个明显的变化:一是昼夜温差开始加大。珠海虽然白天气温仍在30℃以上,但进入夜晚后却是凉风习习,暑湿之气逐渐减退;二是汛期已

结束,天气开始干燥起来,昨日我市空气湿度已降至35%—65%,森林火险黄色预警信号也悬挂了出来。

●百合银耳防秋燥

那么,如何预防秋燥呢?要防止秋燥,在饮食上要尽量少食葱、姜等辛辣之品,适当多食酸味甘润的果蔬。同时,秋燥易伤津液,引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症,宜多选用甘寒滋润之品,如百合、银耳、淮山、秋梨、莲藕、柿子、芝麻、核桃、糯米、

蜂蜜、鸭肉等,以润肺生津、养阴清燥。广东民间历来秋日最多润养的汤水,此时大有可用,如青萝卜陈皮鸭汤、玉竹百合猪瘦肉汤、木瓜粟米花生鱼汤、沙田柚花猪肝汤、无花果白鲫汤等都是家庭养生之品。此外,还要坚持锻炼身体,此时早晚有凉风相伴正是开展各种运动锻炼的好时机。

据市气象台预计,新的一周我市天气较为晴好,天气凉爽、干燥。提醒大家,风高物燥的天气,请注意森林和家居防火。

让患儿“打针吃药”之外的第三种选择

我市启动儿童雾化适宜技术推广

本报讯(记者刘联 通讯员刘星)“2019年12月底前,全市二级以上公立医疗机构完成标准化雾化室的建设”“2020年6月底前,全市设置儿科诊疗的卫生院、社区卫生服务中心、民营医疗机构完成标准化雾化室的建设”,这是昨日记者从珠海市医学会儿科学分会学术年会暨珠海市儿童雾化适宜技术推广启动会上获得的信息。

雾化吸入治疗是“打针吃药”之外的第三种选择,适用于哮喘、上呼吸道感染、咽喉炎、支气管炎等疾病。由于起效快、无创伤、作用明显且副作用小,能减少抗生素的使用,特别是婴幼儿、学龄前患儿在治疗时配合度较高,深受广大家长的青睐。目前,我市众多的医疗机构均开展了此疗法。

据统计,2018年,珠海市15岁以下儿童就诊252万人次,其中呼吸道疾病占儿科门诊70%左右,约70%的呼吸道疾病适合做雾化治疗。据珠海市医学会儿科学分会主委、市妇幼保健院副院长林广估计:“每年约123.48万人次适合做雾化治疗。”

目前,珠海众多医院设有雾化吸入治疗室,但大医院雾化治疗室人满为患,而基层医疗机构建设相对薄弱,患者也相对较少。为了助力分级诊疗,方便全市儿童呼吸系统患者诊疗,让广大家长更加放心地在家门口就近接受治疗,由珠海市卫生健康局指导,珠海市医学会、市妇幼保健院推行和普及儿童标准化雾化技术,对标2013年出台的《国家卫计委标准化雾化中心项目》,在雾化治疗室的面积、质



我市推行儿童标准化雾化技术,除吃药打针还有第三种选择。 本报记者 赵梓 摄

量控制、专科医生护士的准入培训等方面逐步进行规范,完善儿童规范化雾化网点建设。

当日的培训就是一个开端,来自中山大学孙逸仙医院、省妇幼保健院、广州医科大学一附院、深圳市儿童医院、珠海市妇幼保健院的众多专家从雾化吸入治疗儿科疾

病的应用专家共识、人工智能在儿科的运用、全市雾化模式、现场操作等方面,对来自全市各医疗机构的近200名儿科医务工作者进行了培训。

据悉,这项技术也是珠海市医学会今年面向基层医疗机构推广的18项适宜技术之一。

专家提醒:

“饥饿疗法”治腹泻不可取

据新华社武汉9月22日电 武汉一市民吃坏了肚子,信奉“饥饿疗法”绝食三天,没想到腹泻没治好还“饿”出了急性肾衰。秋季是各类腹泻高发季。专家提醒,发生腹泻一定要继续进食,长期不吃不喝不仅会引起胃肠不适,还会导致人体脱水,对肾脏造成损害。

王先生几天前出现腹泻症状,他想起老家有不吃不喝的“绝食”土疗法,于是随后两天不吃东西,渴极了才喝少量水,上厕所次数明显减少。他自以为腹泻快好了,不料第三天突然感到身体乏力,恶心呕吐,在武

汉市中心医院被诊断为急性肾功能衰竭,经透析治疗后终于转危为安。

武汉市中心医院肾病与风湿内科主任陈文莉介绍,腹泻本来就会导致身体营养损失,腹泻后不吃少喝甚至不喝,会加重身体脱水和电解质紊乱,使循环到肾脏的血容量不足,肾小球滤过率下降,易引起肾衰竭。

陈文莉主任提醒,腹泻后要继续正常饮食,且要适当补液,饮食原则上要易消化,如鸡蛋羹、麦片粥、米粥、面条等,忌食生冷、油腻食物。

北京推出20条京郊旅游精品线路 同时推进10家京郊美食企业

据新华社北京9月22日电 为了提升北京京郊游品质,更好地落实乡村振兴战略,北京市文化和旅游局围绕民宿和美食两个主题各推出10条京郊旅游精品线路,同时推进10家京郊美食企业,以丰富游客京郊游体验。

北京市文化和旅游局副局长关宇介绍,为了满足游客对京郊游消费多元化、高品质的需求,北京市从9月22日起,聚焦美食、民宿两个主题各推出10条涵盖京郊丰富旅游资源的精品线路,并重点打造怀柔区渤海

镇北沟村、延庆区井庄镇柳沟村、房山区周口店镇黄山店村等9个全国乡村旅游重点村,围绕京郊美食、精品民宿、全国重点旅游村、特色业态等方面提供便民服务,以便市民亲近京郊、感受京郊旅游的魅力。

此外,为提高乡村旅游餐饮品质,北京市文化和旅游局与北京市商务局共同协作,挑选北京市区4家五星级酒店、6家京城老字号和网红餐饮店,与10家京郊美食企业结成“对子”,全方位提升京郊食品品质。

冷暖你先知



◆珠海陆地天气

晴朗干燥

温度:24℃-30℃

湿度:40%-85%

风向风速:东北 陆地3级

【浴场预报】

海滨泳场:浪高0.7米,水温28.0℃,适宜游泳,最佳游泳时段14时-20时。

东澳岛南沙湾:浪高1.0米,水温28.4℃,较适宜游泳,注意风浪,最佳游泳时段14时-20时。

【航线预报】

九洲港至蛇口航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有轻到中浪,海况一般,乘船出行需预防晕船。

香洲港至万山航线:有轻到中浪,海况一般,乘船出行需预防晕船。

【各类生活指数】

过敏指数 不易发 无需担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 不易发 气温回升,感冒几率较低。

紫外线指数 强 建议涂擦SPF18-20、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 较好 气象条件较有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 舒适 白天气温适宜,早晚比较凉爽。

交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

◆珠海未来3天天气

星期二:多云到晴,气温25℃-30℃。

星期三:晴间多云,气温25℃-31℃。

星期四:晴间多云,气温26℃-31℃。

(本报记者 许晖整理)

PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	II	良
前山	II	良
唐家	II	良
斗门	II	良

截至9月22日18时
数据来源:珠海市生态环境局