

气象站

今日

多云到阴，
部分地区有阵雨
或雷雨，西南风
4到5级

27℃~34℃

明日

多云到
阴有阵雨或
雷雨，西南风
4-5级阵风
6级

28℃~36℃



025-84701110

(周一至周五9点 17点)

210092 南京市江东中路
369号南京晨报乔医生收



扫描二维码 登录
南京晨报乔医生 (微
信号 njcbqys-xhby)
官方微信 就可预约南
京各大医院专家号。

立秋养生需兼顾 防暑与润燥

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气，标志着孟秋的开始。此时阳气渐收、阴气渐长，但暑热未退。江苏省第二中医院门诊部副主任邹兰亭副主任中医师建议，秋季燥气当令，养生需兼顾 防暑 与 润燥。

饮食 润肺防燥 少辛多酸

- 多吃白色食物。秋燥易伤肺，可多吃百合、银耳、雪梨、莲藕等白色食物，滋阴润肺，缓解口干、皮肤干等问题。
- 少辛多酸，收敛肺气。减少葱、姜、辣椒等辛辣食物，避免发散阳气；多吃葡萄、山楂、柠檬等酸味水果，帮助收敛肺气。
- 慎贴秋膘。现代人营养过剩，盲目进补易加重肠胃负担。体瘦或营养不良者可适量吃鸡肉、豆类；肥胖或三高人群建议以素食为主，如菌菇、豆腐等。

起居 早睡早起 保暖防凉

- 调整作息早睡。建议21-22点顺应阳气收敛，早起(5-6点)舒展肺气，还能降

低血栓风险。

- 秋冻 有度。初秋温差大，白天防暑，早晚加衣。健康人群可适当秋冻，增强耐寒力，但老人、儿童需及时添衣，避免受凉。
- 防空调病。立秋后空调温度不宜过低(26℃左右)，避免直吹，注意颈背、腹部和关节保暖。

运动 温和锻炼 避免大汗

- 推荐太极拳、八段锦、慢跑等中低强度运动，微微出汗即可，既能增强免疫力，又不过度耗气。
- 避开极端时段，避免正午高温，于清晨或傍晚时运动，以防中暑或感冒。

情志 静心防 悲秋

- 秋季易情绪低落，可通过以下方式调节：多晒太阳，缓解抑郁情绪。
- 培养兴趣。书法、音乐等静心活动有助于收敛神志。
- 亲近自然。去公园、郊外看看蓝天白云，感受秋天的美好。

多与友聚 聊天、分享快乐 心情自然开朗。

防病重点 润燥+防暑

- 防秋燥。多喝温水、淡茶，皮肤干燥者可涂保湿霜，室内使用加湿器。
- 防秋老虎。立秋后仍可能高温，需继续防中暑，避免长时间暴晒。
- 防霉防过敏。潮湿天气注意衣物晾晒，避免食用霉变食物引发肠胃病。

推荐几款养生药膳

- 南瓜莲子桂花羹
材料：南瓜200g、莲子100g、干桂花10g。
做法：干莲子用清水浸泡3小时左右，吸水变软后去芯备用。南瓜剔除南瓜籽后去皮，切成小丁备用。锅中烧水，先下入莲子炖煮10分钟，然后加入南瓜丁再同煮10分钟。最后将干桂花倒入汤中焖上2分钟即可。
功效：健脾养胃，养心安神。
- 西洋参石斛麦冬炖排骨
材料：西洋参5g、石斛10g、麦冬5g、排

骨200g。

做法：排骨剁块用水清洗干净，冷水下锅焯烫，加葱、姜、料酒去一下排骨的腥味，水开以后把排骨捞出，清洗干净后放入砂锅中。锅中放入西洋参、石斛、麦冬，加入适量的清水，烧开后转文火炖煮2个小时左右。最后盛出装盘，根据个人口味加入适量的盐调味。

- 功效：益气养阴、益胃生津。
- 百合茯苓陈皮茶
材料：百合5g、茯苓5g、陈皮5g。
做法：将陈皮和百合用清水冲洗干净，去除杂质。将陈皮切成薄片，便于茶汤更好地吸收其营养成分。将茯苓与陈皮、百合一起放入锅中，加入适量的清水。大火煮沸后，转小火慢煮10分钟，让陈皮、百合和茯苓的香气充分释放。加入适量的冰糖，根据个人口味调整甜度。煮至冰糖完全溶解，即可关火。将煮好的茶汤倒入杯中，温饮。
功效：健脾祛湿、润肺安神。

通讯员 苗卿 葛妍
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

健康提醒

对付颈动脉斑块 生活方式是 基石

人体的颈部两侧各有一条颈动脉，是连接心脏和头部的的主要血管通道，堪称“生命通道”。可是这里长了“垃圾”，变成凹凸不平的“斑块”，麻烦就大了。轻则堵得大脑缺血头晕，重则斑块突然“掉渣”，顺着血流堵在脑血管里，直接引发中风(脑卒中)，后果不堪设想。

南京市中西医结合医院神经内科副主任医师张林介绍，颈动脉斑块特别“狡猾”，早期它只是悄悄长，基本没感觉。等它把血管堵了一半以上，或者斑块不稳定时，大脑供血不足，才会“报警”。比如，头晕头痛。突然一阵头晕，像喝了酒一样，或者头痛固定一个地方，休息也不好转。也可能表现为手脚发麻、没劲，拿东西突然掉了，走路腿发软，或者一边脸、胳膊麻。也会有记性差、看东西模糊等症状。比如，刚说的事转头就忘，看东西像蒙了层雾，还可能莫名耳鸣。

值得重点提醒的是，早期没症状不等于没事！40岁以上，有高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖的人，最好每年做一次颈动脉超声检查，能清楚检测到有没有斑块、斑块大小及性质等。

如果超声发现问题，医生可能会让做CTA(CT血管造影)或MRA(磁共振血管造影)，更清楚地看血管堵了多少。极少数情况需要做DSA(数字减影血管造影，有创检查)，这是诊断的“金标准”，一般准备手术时才做。

对付颈动脉斑块，生活方式是“基石”，

这四件事必须做到：

- 少吃“堵血管”的，多吃“通血管”的。少吃些油炸食品、动物内脏、甜食。这些会让血液里“脂肪垃圾”变多，加速斑块生长。每天盐别超5克(约一啤酒瓶盖)，高血压的人更要少；多吃些新鲜蔬菜、水果、粗粮，纤维多，帮着排“垃圾”。优质蛋白比如鱼、鸡肉(去皮)、豆类。

中医也有一些食疗的方法，比如脾虚痰湿的人(平时痰多、肚子胀、舌边有齿印且舌苔白厚)，多吃些山药、薏米、莲子，帮着健脾化湿。

- 动起来，快慢结合气活血。每周至少150分钟中等强度运动，比如健步走、慢跑、游泳、骑自行车。

中医更推荐“慢运动”，太极拳、八段锦、五禽戏，这些运动强调“调呼吸、畅气血、活筋骨”，能让气流通更顺畅，还能安抚情绪，一举两得。

- 戒烟限酒。吸烟会直接损伤血管壁，让斑块更容易长。喝酒太多伤肝伤脾，脾胃差了，痰湿更多，斑块更难消。

- 少生气，少熬夜。长期焦虑、压力大，血压会升高，代谢会紊乱，斑块容易不稳定。中医说“怒伤肝、思伤脾”，生气会让肝气郁结，血堵得更厉害。每天尽量11点前入睡，保持心情开朗，气血顺了，斑块发生的概率也少了。

通讯员 杨璞
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

疾病与健康

鼓膜穿孔别轻视 及时治疗重获 声 机

数月前，李先生不慎遭遇左耳外伤，当即出现耳痛、耳鸣症状，听力也有所下降，被诊断为“左耳外伤性鼓膜穿孔”。遵医嘱进行保守治疗后，穿孔未能自行愈合。左耳听力持续下降，交流十分困难。近期，李先生慕名来到东南大学附属中大医院，找到耳鼻咽喉头颈外科主任陆玲教授就诊，并接受了左侧鼓膜修补术(鼓室成形术I型)，手术顺利，术后复查显示鼓膜愈合良好。左耳听力显著改善，他终于摆脱了单耳听力的困境，生活质量大幅提升。

其实，外伤性鼓膜穿孔并非小事，当保守治疗无效时，及时进行鼓膜修补手术是恢复听力和保护中耳健康的关键。

那么，外伤性鼓膜穿孔是如何发生的呢？该院耳鼻咽喉头颈外科陈慧君医师介绍，它分为直接损伤和间接损伤两种情况。直接损伤包括挖耳不当，比如使用棉签、发卡、挖耳勺等工具挖耳过深或用力过猛，异物入耳，像尖锐物体如火柴棍、笔尖意外插入，还有掌掴或爆震，比如用力扇耳光、爆炸冲击波、烟花爆竹近距离爆炸产生的巨大气压冲击。间接损伤则有颅脑外伤，即颞骨骨折可能波及鼓膜，以及气压伤，如潜水下潜过快未能及时平衡中耳压力、飞机急速下降时剧烈耳痛后都可能导致穿孔。

陈慧君表示，当鼓膜穿孔时，身体会

发出一些信号。比如突发耳痛，受伤瞬间常有剧烈耳痛，之后可能减轻；耳道会有出血或渗液，穿孔瞬间可能有少量鲜血或血性液体从耳道流出；听力会下降，感觉患耳听声音模糊、发闷，像隔了一层东西，且听力下降程度与穿孔大小、位置有关；还会出现耳鸣，耳内有嗡嗡声、嘶嘶声或其他异常声响，较少见的情况是眩晕，如果损伤波及内耳，可能出现天旋地转感；部分患者还会有耳内“漏风”感，在擤鼻或打喷嚏时感觉耳内有气体进出。

陆玲教授指出，如果发生鼓膜穿孔，注意以下关键点。首先，立即停止正在进行的可能造成伤害的动作，比如挖耳或异物入耳时，立刻停下。其次，保持耳道干燥，绝对禁止进水，切勿自行向耳内滴药，洗头洗澡时也要避免污水入耳。同时，要禁止擤鼻，因为擤鼻会增加中耳压力，可能将鼻涕吹入中耳引发感染，或阻碍穿孔愈合，有鼻涕应轻轻回吸至咽部吐出。另外，要避免用力动作，如打喷嚏、咳嗽时尽量张口，减轻耳内压力变化。发生鼓膜穿孔，建议立即前往正规医院耳鼻咽喉头颈外科就诊，医生会通过耳镜等检查明确穿孔情况，判断有无合并感染、听骨链损伤等，并给出专业处理意见。

通讯员 王倩 程守勤
南京晨报/爱南京记者 钱鸣

健康问答

钱先生：儿子10岁，右眼近视325度，左眼275度，有过过敏性鼻炎。请问这样的

能戴角膜塑形镜吗？
南京市中医院眼科主任 刘晔：具体情况应根据过敏性鼻炎严重程度而定。若一年中过敏性鼻炎多次发作，且每次发作时较为严重，则不适合戴角膜塑形镜；若一年中过敏性鼻炎只发作1-2次，且每次发作时间为一个星期左右，是可以戴角膜塑形镜的。角膜塑形镜(简称OK镜)是一种特殊的隐形眼镜，它是通过每天晚上过夜佩戴一个硬性的接触镜，使得我们角膜表面形成一个重塑和每日的维持，从而达到白天矫正视力这样一个效果。因为角膜塑形镜近视控制的机理和塑形后的周边离焦有关，停戴

后角膜回弹，周边离焦变弱，视物模糊，之后重新戴起时视力恢复，这种频繁交替对视

力控制不利，所以一般情况下不建议周期性停戴。

专家门诊时间：周一上午、周三上午。
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

健康资讯

南京市中医院开设首家金陵医派教学示范门诊

近日，南京市中医院以经典为根、实践为本，设立金陵医派中医教学门诊，开启中医诊疗与教学的新篇章，为广大市民群众就医提供更优质的体验。据了解，作为南京市首家金陵医派教学示范门诊，既是疑难病诊疗的权威平台，更是中医传承的重要基地。

据悉，该举措旨在深入贯彻落实国家卫生健康委、国家中医药局等联合印发的《医务人员职业道德准则(2025年版)》文件精神，为“三好一满意”(服务好、质量好、医德好、群众满意)主题实践活动拉开序幕，通过系列务实举措切实强化医务人员

队伍建设，引导医务人员自觉加强医德修养，规范执业行为，全面提升职业道德素养，有力保障人民群众健康权益。据了解，该教学示范门诊由省市级名中医领衔，汇聚金陵医派传承人及资深专家，采用临床带教模式。在真实诊疗场景中，通过病例分析、方药讲解等环节，实现“教学-实践-传承”三位一体发展，助力青年医师夯实经典理论基础，提升临床实践能力，培养兼具传统底蕴与现代思维的中医人才，全心全意为患者服务。

通讯员 李珊 张明
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

订版电话15951803813(微信)
遗失南京格霖特金属材料有限公司公章，声明作废，并声明寻回后不再使用。
南京市江宁区淳化街道索墅社区社会组织培育指导中心遗失江苏紫金农商银行股份有限公司七里岗支行开户许可证，核准号J3010093064701，声明作废。
遗失南京荣新办公家具有限公司公章一枚，声明作废。
遗失南京闲居企业管理有限公司营业执照正本，统一社会信用代码91320114MA2597TR9C，声明作废。
遗失身于2025年08月2日不慎遗失身份证，身份证320982198812241518，特此声明。

遗失重锤(32012319801030021X)，原深井泵厂地块搬迁项目，搬迁补偿协议，声明作废。
郝端洲(身份证号：32011219490212041X)遗失位于南京市六合区文峰路莉湖花园小区5号楼一单元403室购房合同、合同号、六房买卖合同5-403，声明作废。
遗失江苏龙者科贸发展有限公司营业执照正本及税务登记证副本各一份，声明作废。
遗失溧水区永阳镇敬老院社会组织正副本，统一社会信用代码52320117MJ58390070，公章、财务章、法人章(颜红)印，声明作废，并声明寻回后不再使用。