

重阳至 说习俗 品文化

◎李敬孝

今年10月23日(农历九月初九)是重阳节。在《易经》阴阳观念中，一、三、五、七、九为阳数，二、四、六、八、十为阴数，九为阳数之极，农历九月九日，日月并阳，前一九应日，后一九应月，二“九”相重合，故曰“重阳”，也叫“重九”。

在古人眼里，“重阳”是一个吉利并值得庆贺的日子。早在战国时期，重阳节就已经形成。到了唐代，重阳节成为民间的节日，并沿袭至今。我国民间素有在重阳节登高、赏菊、插茱萸等习俗，今天就让我们一起了解重阳习俗，品味传统文化。

登高

在古代，重阳节又叫“登高节”。重阳登高习俗的由来，有如下三点：其一为感恩和祈福。重阳节在农历九月，这个时令正值秋收。人们感恩上苍的雨露滋润了大地，让万物生机勃勃，带来一年的收获；感恩上天给予

人们健康的身体，让人们安然度过这一年；同时期盼来年风调雨顺，再获丰收。那么，人们为何登高祈福呢？这是因为从阴阳观念来看，山为阳、泽为阴，高为阳、低为阴，山巅峰顶正是极阳与重阳之处，于重阳节登高祈福以求吉祥，可以让自己的心愿直达天庭。

其二为“使志安宁”。《素问·四气调神大论》曰：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁。”秋季是平和收纳的季节。养生之要是“使志安宁”，即人们应保持淡泊宁静的心境、豁达乐观的心态，使情志安定平静，以缓解深秋肃杀之气对人的影响；收敛夏季向外宣散的神气，以使人体能适应收敛的秋气，达到相互平衡。正如隋唐时期医家孙思邈在《千金方·月令》中所说：“重阳日，必以看酒登高远眺，为时宴之游赏，以畅秋志。”秋高气爽，天高云淡，正是“清气上扬、浊气下沉”的好时节。高巅之上清气上升，人们可以通过登高，顺应天地之气机，养心健肺。登高时，人们在大自然中忘却烦恼，释放心中的压力，有助通畅血脉，对防治心脑血管病、糖尿病等大有益处。

其三为期盼长寿。在民俗观念中，“九九”与“久久”同音，含有生命长久、健康长寿的寓意，故重阳节又有“老人节”之说，寄托着人们对老年人健康长寿的美好祝福。

赏菊

菊花是“长寿之花”，重阳节正是

一年的金秋时节，此时菊花盛开，所以重阳节又叫“菊花节”。据传，赏菊、饮菊花酒的习俗源自东晋诗人陶渊明。陶渊明以隐居、诗酒闻名，他的“采菊东篱下，悠然见南山”等佳句流传至今。民间还把农历九月称为“菊月”。九月初九，菊花傲霜怒放，赏菊成为重阳节的一项重要内容。

有关菊花的最早记载是东周的《大戴礼记·夏小正》，其中描述说：“九月荣鞠、鞠，草也。鞠荣而树萎，时之急也。”菊花作为物候的标志，可以指导农业生产。菊花性微寒，味甘、苦，在《神农本草经》中被列为上品，“服之轻身耐老”。李时珍在《本草纲目》中指出，菊花“其苗可蔬，叶可啖，花可饴，根实可药，囊之可枕，酿之可饮，自本至末，罔不有功”。可以入药的菊花一般有三种：杭菊(黄菊花)、滁菊(白菊花)、野菊花，在午后采摘，将其晒干即可。其中，白菊偏重平肝养目，黄菊偏重散风解热，野菊花则偏重清热解毒。

下面，我们为大家推荐几种菊花的饮法，大家不妨一试。

菊花山楂茶

取菊花10克，加山楂、金银花各10克，代茶饮用，能化痰消脂、清凉降火、减肥轻身，适合肥胖症、高血脂症、高血压患者饮用。

三花茶

取菊花、金银花、茉莉花各少许，代茶饮用，可清热解毒，适用于防治风热感冒、咽喉肿痛、痤疮等，常服更可降火，有宁神静思的效用。

菊花茶

取菊花10克，茶叶3克，加水一并冲泡，可防治早期高血压。

插茱萸

重阳节又被称为“茱萸节”，佩茱萸、插茱萸成为这一天的“标配”。唐代诗人王维在《九月九日忆山东兄弟》中写下了“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的名句。

茱萸，又名“越椒”“艾子”，是一种常绿带香的植物，有杀虫消毒、逐寒祛风的作用。木本茱萸有吴茱萸、山茱萸、食茱萸之分，都是有名的中药。

重阳节所插茱萸为吴茱萸。吴茱萸有“辟邪翁”的称谓。古人认为，在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾；或佩戴于臂，或做香袋佩戴于身，也可直接将茱萸插在头上。

关于吴茱萸，民间还有一个有趣的传说。春秋战国时期，吴茱萸原本生长在吴国，称之为吴萸。有一年，吴国将吴萸作为贡品进献给楚国，楚王见了大为不悦，不听吴臣解释，将其赶了出去。幸亏楚国有位精通医道的朱大夫追上去留下了吴萸，并种在自家的院子里。某日，楚王受寒而旧病复发，胃疼难忍，诸药无效。此时，朱大夫将吴萸煎汤，治好了楚王的病。楚王得知此事后，立即派人前往吴国道歉，并号召楚国种植吴萸。

为了让人们记住朱大夫的功劳，楚王把吴萸更名为吴茱萸。后来药学家认为“朱”字不妥，但为了纪念朱御医，便在“朱”字加上“艹”字头，写成“茱”正式取名为吴茱萸，一直沿用至今。

肺炎支原体不可怕 做好预防是关键

近期，儿科门诊经常会碰到家长问：“医生，我家孩子这两天反复高烧，是不是支原体肺炎了？”“医生，我家孩子发烧、咳嗽3天了，是不是支原体肺炎啦？”肺炎支原体肺炎来势汹汹，不少孩子都“中招”了。这让许多家长感到很焦虑。那么，肺炎支原体是什么？孩子感染了肺炎支原体，家长该如何应对呢？

什么是肺炎支原体？咳嗽、发热就是感染了肺炎支原体吗？

支原体是能独立存活的最小微生物，属于非典型病原体。肺炎支原体是其中的一个亚型，是呼吸道感染的常见病原体。患儿感染肺炎支原体后，主要威胁呼吸系统，症状与大多数呼吸道疾病相似，包括咳嗽、发热、喘息、流涕等。患儿感染了肺炎支原体后，不一定会得肺炎，症状较轻者对症治疗可痊愈。一些症状严重的孩子可能会出现肺炎支原体肺炎，并出现肺内外并发症，严重者会危及生命。

所谓的“不典型”，就是肺炎支原体既不是细菌，也不是病毒，而是一种无细胞壁结构的病原微生物，像是没有穿“外套”的细菌。普通血常规无法检测出肺炎支原体，常规的“青霉素”“头孢”治疗也对肺炎支原体无效。

那么，如何诊断孩子是否感染了肺炎支原体呢？

核酸检测和血液检测都能帮助检测肺炎支原体，发病早期采用核酸检测很容易检出阳性，而血液检测一般要发病一周后才能检测出来。核酸检测方法对于实现早发现、早治疗非常重要。家长发现孩子咳嗽，有典型症状时，可以考虑做咽拭子检测，判断孩子是否感染了肺炎支原体。

单次肺炎支原体抗体滴度≥1:160，可作为诊断肺炎支原体近期感染或急性感染的参考。急性期和恢复期肺炎支原体抗体滴度呈4倍或4倍以上增高或减低时，可确诊为肺炎支原体感染。



注意防护。新华社 发

肺炎支原体有传染性吗？孩子感染后会有哪些典型症状？

肺炎支原体有传染性。肺炎支原体感染患者和无症状感染者是主要的传染源，潜伏期为1-3周，潜伏期内至症状缓解期前，均有传染性。

肺炎支原体主要通过飞沫传播，患者在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时，分泌物中均可携带病原体。

肺炎支原体感染以发热、咳嗽等为主要症状，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主，持续高热者更要重视。咳嗽较为剧烈，可类似百日咳样咳嗽，婴幼儿以喘息为主要表现。肺炎支原体引起的咳嗽在热退后，还可持续1-2周。肺部早期体征可不明显(此时肺部听诊可能没发现问题)，但随着病情进展，可出现呼吸音降低和干、湿性啰音。肺炎支原体肺炎病情发展迅速，建议家长要注意观察孩子的病情变化，如果孩子咳嗽剧烈、发热持续不退，需及时行X线检查或胸部CT检查。

肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染，也可引起肺炎等下呼吸道感染，还可引起肺外并发症，如自身免疫性溶血性贫血等。

因此，如果孩子出现发热伴有剧烈

咳嗽，家长应及时带孩子就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药。

孩子生病后，到医院看病怕交叉感染，不去医院又怕耽误病情，该怎么办？

当孩子出现呼吸困难或者呼吸急促；反复发热或高热不退，体温超过39℃，持续超过5天，或因发热而引起惊厥；精神萎靡或异常烦躁；面色改变、尿量减少；呼吸时鼻孔张开等症状时，要及时就医。

肺炎支原体没有细胞壁，大家所熟悉的青霉素和头孢类抗生素都是以细胞壁作为靶点，因此这类药物对肺炎支原体完全无效。

大环内酯类抗菌药物，如罗红霉素、阿奇霉素，目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物。

如果孩子精神状态良好，发热、咳嗽症状不是很重，可居家治疗。家长要让孩子多休息、多饮水，同时可以让孩子口服一些止咳祛痰类药物及清热解毒类药物。

重点提示

肺炎支原体感染这样预防

目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染，最重要的是养成良好的个人卫生习惯。

尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩做好防护。

咳嗽、打喷嚏时，使用纸巾捂住口鼻，或用手肘或上袖等遮挡，将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中。

注意手卫生，使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手，如果没有流动水，可用含酒精的免洗洗手液等擦拭双手。

肺炎支原体流行高发季节，注意室内通风，每次通风不少于30分钟，以保持空气流通。

养成健康的生活习惯，适量运动，增强身体抵抗力，注意保暖，避免受凉。

学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒，做好日常的清洁工作，加强健康监测，避免出现聚集性感染。

【多了解一点】

孩子被诊断为肺炎支原体感染后，医生一般都会开具阿奇霉素干混悬剂。说服孩子吃药，对家长来说简直是“老大难”。如何冲泡药物，能让孩子更容易接受呢？

阿奇霉素是一种大环内酯类抗菌药物，主要通过抑制细菌蛋白质合成而起到抑制细菌的作用。

由于阿奇霉素原料药本身味道极苦，且难溶于水。药剂师使用一种黏合剂——羟丙基纤维素，把香精、蔗糖等黏附到阿奇霉素周边，形成颗粒状，使其在水中呈混悬液。这样不仅能掩盖阿奇霉素的苦味，还增加了水溶性，使其成为具有芳香气味并带甜味、适合宝宝服用的干混悬剂型。

溶解阿奇霉素干混悬剂的水温是关键，跟用水量多少关系不大。当水的温度超过45℃时，黏合剂的黏度会骤然下降，此时，香精、蔗糖都与阿奇霉素分离开来，水越热越不容易溶解，而阿奇霉素的苦味也会冒出来。所以说同一种药，不同水温，会苦会甜。如果是婴幼儿，建议少量多次喂服。

另外，由于阿奇霉素的终末消除半衰期约为68小时，即该药在体内“滞留”时间较长，用药3天之后，仍有约一半药物留在体内。因此，临床在使用该药时，以3天或5天为一个疗程。如果一个疗程结束，患儿病情严重还需继续使用，就要暂停4天之后再使用。

据《健康报》

9月份我州CPI同比由涨转跌

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示：今年9月份我州居民消费价格指数(CPI)同比由涨转跌下降0.2%，指数较上月下调了1.1个百分点，扣除食品和能源价格指数同比上涨0.8%。指数较全国低0.2个百分点，较全省高0.6个百分点，较周边凉山、雅安分别高0.7、0.8个百分点，较阿坝低0.2个百分点。其中食品价格同比下降3.7%；非食品价格上涨

0.7%；消费品价格下降1.2%；服务价格上涨1.9%；工业品价格下降0.3%。

9月份CPI环比下降0.4%。八大类商品和服务价格“5降3涨”。其中教育文化娱乐、食品烟酒、居住、其他用品和服务、生活用品及服务类环比分别下降1.2%、0.7%、0.3%、0.3%、0.1%，交通和通信、衣着、医疗保健类环比分别上涨0.4%、0.2%、0.1%。

鲜菜价格环比小幅下降

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示：9月份，我州部分鲜菜供应稳定，价格逐步回落，影响鲜菜价格环比小幅下降1.8%，环比由涨转跌较上月下调

3.0个百分点，(同比下降2.4%，低于去年价格水平)，监测的33种鲜菜、鲜菌规格品中8涨10平14降，上涨的鲜菜、鲜菌品类较上月减少6种，跌面为43.4%。

猪肉价格环比小幅回落

甘孜日报讯 据国家统计局甘孜调查队调查显示：9月份我州猪肉价格环比小幅下降3.0%(同比下降27.4%)，月内价格看，9月份本地月末毛猪价格为8.8—9.0元/斤，边口猪肉为12.3—12.6元/斤，与上月末价格基本一致。下降主要还是受到上月购进价格下调持

续影响。整体来看，“双节”提振效果尚不明显，猪肉需求相对稳定。目前猪价回升缺乏利好因素支撑，价格反弹不具备延续性，但目前还未到猪肉传统消费旺季，预计短期内猪价还是以稳为主，可能会有小幅上涨。

本栏据甘孜调查队

武警官兵爱心献血 助孕妇脱险

甘孜日报讯 “武警白玉中队吗？我这里是白玉县人民医院，现在我们这里有一待产孕妇重度贫血，随时有生命危险，医院没有血库……”近日，武警甘孜支队白玉中队指导员周志高在开展日常训练过程中突然接到一通电话，电话那头声音急切希望寻求武警官兵的帮助。

一番细问后了解到，白玉县人民医院妇产科住院部收治了一名待产孕妇，在医生初步检查过程中发现产妇产面色苍白无血色，再测量血压和进行血常规检查后，确认产妇产血色素仅有正常人的三分之一，属重度贫血，妊娠风险为高危橙色，极易在待产过程中出现胎儿窘迫及产时产后出血，甚至危及母儿生命。本应向上一级医疗机构转送治疗，但因路途遥远，产妇已有先兆临产症状，极易在转院过程中加重病情，出现生命危险。

经过该院内儿科、检验科、急诊科等相关科室集体讨论后，评估产妇系经产妇，有一定的生产经验，目前亟待解决的就是产妇产贫血现状，可以通过输血改善，决定将产妇留院分娩。但医院无血

库和中心血站，血浆来源成了难题，由此有了该中队政治指导员周志高接到的求助电话。

“血型为A型的同志请出列……”在详细询问产妇血型后，武警甘孜支队白玉中队迅速组织官兵排查血型，在符合献血条件的官兵中派出陈灿佳、旦尼罗珠、秦硕博、胡洋4人前往医院无偿献血。经过十多分钟的化血、验血，最终陈灿佳符合献血条件，为产妇产献血400cc。

产妇产经输血治疗后，身体各项指标逐渐好转，该院妇产科医生、儿科医生依旧严密观察产程进展及胎心变化，随时做好抢救新生儿及预防产后出血的准备，在各科室的通力协作下产妇产顺利分娩，母女平安，女婴体重2190g，是一名低体重儿。后续经过妇产科所有医务人员的精心治疗，产妇和女婴恢复良好，目前已顺利出院。

事后，官兵献血救人的事迹在白玉不胫而走，他们用爱心和行动履行着军人的使命和担当，立起新时代革命军人的“好样子”，广大干部群众交口称赞。

甘孜日报实习记者 罗文婕

人人行动 全民控盐

心脑血管疾病是居民致死和致残的首要病因，高血压是心血管病的主要危险因素，食盐过多可导致高血压，目前我国18岁及以上居民高血压患病率高达27.5%，减盐被公认为是预防心脑血管疾病最经济有效的措施之一。

盐是日常生活中不可缺少的调味品，盐的主要的组成部分是氯化钠，过量的摄入钠可能导致高血压、心血管疾病和中风。甘孜州居民饮食习惯普遍口味偏重，平均每人每日烹调盐摄入量远超过中国居民膳食指南(2022)推荐的食盐摄入量5克/天。居民钠的摄入，72%为烹调盐的贡献，8%为酱油的贡献，剩余20%主要来源于预包装食品、外卖食品等。因此，家庭是减盐行动的主战场。日常生活中，家庭如何践行减盐行为呢？

提高减盐意识

家庭成员主动提高使用减盐工具的意识。家庭主厨主动学习减盐知识，掌握减盐技能技巧。家庭成员相互提醒和鼓励，有意识采取减盐措施，主动实施减盐行为。高血压患者应更加注意减少食盐的摄入。

科学选购食材

宜选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类、蔬菜和水果；购买预包装食品时，查看配料表和营养标签，根据营养成分表选择钠含量低的食物；减少选购钠含量高的酱腌菜、腌腊肉制品、蜜饯等食品；关注罐头食品、膨化食品、挂面、面包、饼干等食品中钠的含量，减少盐含量过高的零食摄入。

烹调过程减盐

配备和使用减盐工具。家

中配备定量盐勺、盐罐等减盐工具，烹调时使用定量盐勺定量添加盐的使用量。根据家庭用餐人数和三餐习惯，按家庭减盐目标计算一段时间内(如一天或一周)用盐总量，将盐放入限盐罐并单独存放，餐餐使用。

选择合适的调味品。选择适宜的调味品，避免过度调味。合理搭配食材。多选用天然和新鲜的食材，优化搭配，利用食物自然风味，减少盐过多摄入。处理食材时尽量避免腌制。烹饪天然食物尤其是海产品等富含钠的食物时宜少放食盐。

优化烹饪方式。宜采用蒸煮方式，减少红烧、酱爆等烹饪方式；菜肴出锅前放盐，控制食盐添加总量。

巧用调味方法。善用葱、姜、蒜、辣椒、柠檬、香菇、芹菜、香菜等调味。

宜选择低钠盐替代普通食盐。宜选择低钠盐替代普通食盐(高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不宜高钾摄入人群除外)。

外卖食品选择

购买外卖食品时主动要求少放盐。

改进就餐方式

就餐过程中不宜重复调味。不宜再添加食盐。不宜食用菜肴剩余的菜汤或汤泡饭。减少腌菜和酱菜等腌制品的食用量和频次，食用时宜使用清水清洗浸泡除去部分盐分。

州疾控中心

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线：12320

截至9月底，四川省已提前超额完成失能老年人“健康敲门行动”目标任务。10月17日，记者从四川省卫生健康委获悉，四川省2603家基层医疗卫生机构的1.7万支家庭医生团队目前为23.69万名65岁及以上失能老年人免费提供“三个一”健康服务，即开展一次上门健康管理，提供一套上门健康指导，开通一条健康咨询热线。

四川省委、省政府将失能老年人“健康敲门行动”纳入2023年民生实事重点推进。根据2023年度目标任务，该省要为20万名65岁及以上失能老年人免费

提供“三个一”健康服务。四川省卫生健康委将失能老年人“健康敲门行动”列入全省卫生健康十大行动重点部署，组建四川省失能老年人“健康敲门行动”工作专班，制订失能老年人“健康敲门行动”实施方案，安排资金6960万元，列出6大类13项健康服务清单，确保民生实事有力有序推动落实。其中，成都、德阳、达州、眉山等市将失能老年人“健康敲门行动”与老年人健康管理、家庭医生签约服务等工作一并推进。

四川省各地探索健全居家老年人社区健康服务模式，促进基层医疗卫生机

构医务人员从“坐堂行医”向“主动上门服务”转变，推动解决失能老年人看病就医不便、专业护理技能缺乏等急难愁盼问题，让失能老年人在家便能得到健康服务。其中，成都市青羊区文家社区卫生服务中心家庭医生团队通过分片包干、服务到户等方式，为每位失能老年人确定“一对一”家庭医生团队，向失能老年人公示家庭医生团队信息和健康咨询热线。

为提升服务质效，四川省政府办公厅组织对21个市(州)包括失能老年人“健康敲门行动”在内的30件民生实事进行现场督查。四川省卫生健康委组织

人员对自贡、雅安等12个市进行调研指导，坚持月通报制度，定期通报目标任务和项目资金执行情况，推广各地好的经验和做法，形成“比学赶超”工作局面。

该省部分市州也探索出了较好的经验做法。比如，什邡市严抓培训，采取线上、线下相结合方式，培训家庭医生600人次，提升家庭医生老年医疗护理服务能力；内江、资阳等市成立“健康敲门行动”专项督导组，对所有县(市、区)进行全覆盖督导，并将督导结果纳入年度绩效考核。

据《健康报》