

# 立夏：风暖昼长，万物并秀

春意阑珊，初夏渐长

立夏是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的第一个节气，它的到来预示着春夏交替，因此又称“春尽日”。实际上，立夏并不等于入夏，如果按照气候学的标准，只有日平均气温稳定升达22摄氏度以上时，才算真正进入夏天。正所谓“南国似北国春，绿秀江淮万木荫”，立夏时节，我国南方多地开始进入“青草池塘处处蛙”的夏季，而北方大部分地区“虽然立了夏，依旧春当家”，“百般红紫斗芳菲”的春季还未结束，许多地方的槐花正在盛开。

俗话说“立夏斩风头”，到了立夏，我国各地风力明显减弱，多了几分柔和，正所谓“水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香”。风小了，雨多了。立夏时节，随着夏季风增强北上，来自海洋的暖湿空气不断向陆地输送，我国南方地区逐渐进入潮湿多雨的时段，长江中下游和华南一带雨量迅速增大，雨水从婉约型转为豪爽型，因而民间有“立夏小满，江河满”的说法。

立夏有三候，初候蜩鸣；二候蚯蚓出；三候王瓜生。到底什么是蜩？历来众说纷纭。《月令七十二候集解》认为蜩是“生土中”的螻蛄，俗名拉拉蛄，但《礼记训纂》认为“螻蛄，蛙也”。其实，不管特指哪种动物，立夏之后，各路“歌唱家”开始纷纷登场了；再过五天，蚯蚓开始懒洋洋地翻松泥土了；又过五天，王瓜等藤类植物争相攀爬生长，绿意盎然。“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”立夏是一个充满生机的节气，草木生长至此而愈加葱郁、繁盛。

如果说春是生的季节，那么夏便是长的季节。《月令七十二候集解》说：“立夏，四月节……夏，假也，物至此皆假大也。”这里的“假”意为“大”，就是说春天播种的植物到此时已经长大。进入立夏，日照增加，气温渐升，雷雨增多，农作物进入生长旺季，农谚有“春争日，夏争时”的说法。“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时”，此时，夏收作物进入生长后期，冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，夏收作物年景基本定局，因此农谚有“立夏看夏”之说。

立夏一到，升温明显，这也是“春捂”结束的信号，人们可以渐次减衣了。但由于还没有真正进入夏季，气温仍然多变，昼夜温差大，“捂”或“不捂”还要看天行事，以免着凉。中医认为，春季到初夏阳气渐盛而阴寒未尽，穿衣切勿贪凉，应根据天气变化及时增减衣服，减衣时要先减上衣、后减下衣，以助阳气的升发。

称重保健，斗蛋尝新

“芳菲歇去何须恨，夏木阴阴正可人。”在诗人的眼里，春日良辰，夏日亦是佳期。从春到夏，草木由萌芽至蓬勃，大自然从懵懂期到青春期，至此，绿肥红瘦，风暖昼长，一场热闹的盛夏之宴就此拉开帷幕。

立夏之后，气温节节攀升，容易让人食欲减退、乏力消瘦，古人称之为“疰

“四时天气促相催，一夜薰风带暑来。”春天还没结束从南到北的旅行，夏天已迫不及待跟了上来。每年公历5月6日前后，当太阳到达黄经45度，即为立夏，今年5月5日是立夏日。“槐柳阴初密，帘栊暑尚微”，从春到夏，气温渐升，暑气渐显，草木慢慢褪去春日的青嫩，树荫开始变得浓密，自然万物悄然透出初夏的气息。

◎王美华



立夏称重。新华社发

(zhù)夏”。于是，就有了“立夏秤人”的习俗，以此观察夏天身体的变化和保健需要。清代《清嘉录》记载：“家户以大秤权人轻重，至立秋日又谓之‘称人’，以验夏中之肥瘠。”古时立夏这天，家人或者乡邻聚在一起，先支好一个大秤，大家轮流坐到竹篮子里去称体重。称重时，看秤人会大声报数并添上吉祥话，例如秤老人时，看秤人会说“秤花八十七，活到九十一”，希望给人带来福气。到立秋时再称一次，若是体重减轻了，那就吃点肉来补一补。如今，立夏秤人的习俗在一些地区仍然流行，小孩增重父母高兴，老人增重儿孙快乐，寄托的都是祈求健康长寿的美好愿望。

“立夏胸挂蛋，孩子疰夏难。”为了预防孩子疰夏，大人们把鸡蛋这种简单易懂的营养品用作孩子的“进补”之物——把煮好的圆鸡蛋用冷水浸上数分钟后再套上编织好的丝网袋，挂在孩子的脖颈上。孩子们便三五成群，进行斗蛋游戏。斗蛋规则简单，两蛋相撞，以

蛋壳坚而不碎为赢。斗破了壳的认输，然后把蛋吃掉，最后留下的斗不破的蛋被尊为“蛋王”。正所谓“立夏吃一蛋，力气长一万”，吃下营养丰富的鸡蛋，孩子们能更安然舒适地度过炎炎夏季。

立夏一到，时令水果登场，人们可以尝鲜鲜美。“午醒醒来一面风，绿葱葱。几颗樱桃叶底红”，这是晶莹剔透的樱桃；“梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱”，这是酸中带甜的青梅；“芳津流齿颊，核细肌丰温”，这是清甜水润的枇杷。江南民间饮食中有“立夏尝三新”的习俗，即品尝甜熟的樱桃、爽口的青梅以及清甜的枇杷。具体的“三新”，往往因地域的不同而不同，但基本都是应季时鲜的新鲜食材。例如，苏州人会将樱桃、青梅和麦子纳入食谱，此时，樱桃正熟，再用青梅煮上一壶酒，可以惬意地饯春迎夏了。在中医看来，立夏之后天气变热，人体消耗量增加，水分丢失较多，易造成明显的上火、失液情况，而樱桃、青梅、枇杷有生津止渴、促进消化、

增进食欲等功效。适当食用这样的新鲜蔬果，既可满足所需营养，补充人体丢失的水分，又能清热解暑。此外，立夏后饮食宜清淡，应以营养丰富、易消化、富含维生素的食物为主，忌辛辣油腻，少食凉，可适当增加绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等稀粥以补充液体，也可适当饮用酸梅汤、菊花茶等清凉饮料，同时适量地补充蛋白质，以达到“正气充足，邪不可干”的体质。

养心调神，适当午睡

古人云：“四月谓之初夏，气序清和，昼长人倦。”农历四月被称为乏月，既是指人，困倦慵懒的疲乏；也是指粮，青黄不接的匮乏。按照古人的说法，立夏后是“祝融司令继芳春”，火神祝融开始掌管时令了，天气开始体现一个“火”字。

中医认为，夏季五行属火，与人体五脏中的心相对应，故夏季与心气相通。立夏代表着一年中阳气最盛时期的来临，心阳最为旺盛，养生保健应顺应季节的变化而为之，重点养心护心。传统中医认为，“暑易伤气”“暑易入心”，因此，此时节要重视精神的调养，尤其是老年人要有意识地进行精神养护，保持神清气和、心情愉快的状态，安闲自乐，切忌大悲大喜，戒躁戒怒，以免伤心、伤身、伤神。立夏之时，绘画、书法、弹琴、下棋、种花等都可以调节精神，平抑心火，有助于保持心情舒畅。

我国南方民间流传：“不饮立夏茶，一夏苦难熬。”早在明代即有家家户户在立夏这天煮新茶的习俗，再配上各色水果点心，亲戚邻居间相互馈赠，称为七家茶。

立夏之后，昼长夜短愈加明显。中医认为，人生天地之间，应当顺应自然界阳盛阴衰的变化，可适当地晚睡早起，以接受天地的清明之气。《黄帝内经》记载：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”也就是说，在夜晚的子时（晚上11点至凌晨1点），当阴气最盛、阳气初生时，人们应该熟睡，以利于肝脏的养护和身体的整体健康；在一天中阳气最盛的午时（上午11点至下午1点），人们应该休息一会儿，以便补充精力、提神醒脑。不过，午睡的时间不宜太长，30分钟即可，即使没有睡意也可以闭目养神。

立夏后随着气温升高，人容易出汗，此时若怕热贪凉，缺乏运动，反而会出现很多不适症状。因此，可适当加强运动，提高身体的新陈代谢，有利于调畅气机。运动方式上，可选择快走、慢跑、游泳、八段锦、太极拳等慢节奏的有氧运动，每周坚持4到7次，活动强度以不感到疲惫为宜，切忌过度过量，以免大量出汗。中医认为，汗为心之液，汗出过多易伤阳气，因此要避免剧烈运动导致大汗淋漓，运动后应当适当饮温水或盐水，补充体液。同时，注意不要贪凉，不要喝冷饮，避免损伤脾胃阳气。

燕子衔春去，薰风带暑来。暮春风物正悄然远去，初夏的热情正迎面而来。让我们一起拥抱这个热情洋溢的季节，尽情享受夏日之美吧。

转载自《人民日报》海外版

## 2024年版 原发性肝癌诊疗指南发布

近日，国家卫生健康委印发《原发性肝癌诊疗指南(2024年版)》(以下简称《指南》)，以更好规范肝癌诊疗行为，反映肝癌诊疗最新进展，提升肝癌患者总体生存率，进一步推动落实并达成中国政府“健康中国2030”规划纲要中实现总体癌症5年生存率提高15%的目标。

《指南》强调，肝癌诊疗须重视多学科诊疗团队(MDT)的沟通与合作，建议开展肝癌诊疗工作的各级医院将MDT管理纳入医疗质量管理体系，由医疗行政管理部门和指定的MDT负责人共同管理，以固定时间、固定地点、固定人员的多学科会诊模式开展。

《指南》指出，肝癌筛查应重视将肝癌风险预测评分作为有效工具，开展社区、医院一体化的精准筛

查新模式，从而有效提高肝癌早期诊断率，降低病死率。高危人群至少每隔6个月进行1次筛查。不同影像学检查手段各有特点，应强调综合应用、优势互补、全面评估。肝癌患者往往合并有肝硬化、脾脏肿大，并因抗肿瘤治疗等导致一系列或多系血细胞减少，可考虑给予药物治疗或血制品输注。对于终末期肝癌患者，应给予最佳支持治疗，包括积极镇痛、纠正低白蛋白血症、加强营养支持，控制合并糖尿病患者的血糖水平，处理腹水、黄疸、肝性脑病、消化道出血及肝肾综合征等并发症。另外，要重视患者心理干预，增强患者战胜疾病的信心，通过舒缓护理让其享有安全感、舒适感，而减少抑郁与焦虑。

转载自《健康报》

## 专家 手足口病高发期应做好预防

“春夏之交，气温转暖，儿童手足口病病例数明显增加。”近日，辽宁省沈阳市第六人民医院感染二科主任李兴海接受采访时表示，进入手足口病高发期后，家长、老师应多关注孩子手、足、口等部位症状表现，发现异常及时就诊。

手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病，可通过飞沫、接触及食物污染等途径传播，主要在3岁至5岁儿童中流行。患儿通常会表现出发热、口腔溃疡、手足皮疹等症状。

“患病后，患儿口腔内会出现疱疹，初期为小红点，后发展为水泡，最终破溃形成溃疡，此外手、足和臀部出现斑丘疹。值得注意的是，有一种特殊类型的手足口病称为疱疹性咽峡炎，病症主要表现为口腔内出现疱疹，而手、足和臀部没有丘疹，这

种病症较为少见，要避免误诊或漏诊。”李兴海说。

日常生活中如何预防手足口病？李兴海建议，接触公共物品后、进食或接触口鼻前应洗手；保持室内空气流通，定期清洁和消毒玩具、餐具等物品；手足口病流行期间，避免去人群密集、通风不良的公共场所；保持良好的饮食习惯，避免食用生冷、不洁的食物。

“大多数手足口病患儿症状轻微，一周左右即可自愈，但严重的手足口病或可引发肺炎、脑膜炎，甚至导致死亡。因此，对于手足口病的预防和控制尤为重要，除了日常加强防护，接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗可有效降低感染风险。”李兴海说。

据新华社

## 伏案久坐 “白领”也要预防职业健康风险

“白领”劳动者因久坐、伏案工作，面临颈椎病、肩周炎和腰痛等健康问题。专家建议，这部分职业人群日常应加强健康保护，预防工作相关疾病。

国家卫生健康委职业健康司司长、一级巡视员王建东介绍，颈椎病、腰椎病、长期站立导致的静脉曲张等虽然不在我国现行的职业病目录中，但可能因不良工作方式等引起，一般可归于工作相关疾病。

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出要实施职业健康保护行动。对长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群，一方面鼓励

用人单位合理安排工作时间，建立保护劳动者健康的相关制度如工间操制度、健身制度等，另一方面，劳动者日常应加强健康保护，预防工作相关疾病。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制研究所所长孙新表示，长期伏案工作的劳动者要注意保持正确坐姿，工作1小时可以休息5分钟到10分钟。此外，久坐不动容易导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性性，鼓励用人单位为劳动者定期开展健康检查，改善工作环境和条件，提升劳动者防病意识和防病技能。

据新华社

## 稻城县 “组团式”帮扶让群众“近”享医疗资源

甘孜日报 为进一步落实好医疗“组团式”帮扶工作，做到优质医疗资源常在乡、常惠乡、常下乡，群众在县就能享受到“三甲”医院专家团队的医疗服务，结合前期稻城县人民医院下乡义诊筛查结果，日前，稻城县人民医院联合泸州市人民医院专家团队，在该县成功开展多学科手术诊疗服务。

55岁的丁真(化名)长期饱受眼部卡痛、异物感等眼部不适的折磨，严重影响了正常生活，在得知稻城县人民医院将联合泸州市人民医院开展手术服务后，果断选择在县进行手术治疗。历时一小时，手术顺利完成，患者术后次日即可出院，减少了患者外出治疗的经济、时间成本。术中主刀医生向当地医生详细讲解手术步骤及手术注意事项，极大地提高了当地医生对此类病种的认识和诊

治水平。与此同时，来自泸州市人民医院的妇科专家也在进行腹腔镜下右侧附件+囊肿切除术。在腹腔镜的探查下，主刀医生精准地发现病灶处，向一旁的观摩医生讲解手术规划和步骤。随后，妇科医生与肝胆外科医生进行接力，由泸州市人民医院肝胆外科专家继续开展腹腔镜下胆囊切除术。据了解，当日还开展了下肢大隐静脉高位结扎+血管剥脱术+分支血管硬化剂注射治疗。

自泸州市人民医院“组团式”帮扶稻城县人民医院以来，相继在血管外科、肝胆外科、麻醉科等高难度手术专科领域取得新突破。在眼科领域共帮扶翼状胬肉6例，睑内翻1例。此次联合诊疗，极大方便了患者在县接受手术治疗，减轻了群众就医负担。

彭润泽 文/图



图为医生正在做术前准备。

## 用药负担降低 用药结构升级 胰岛素集采亮出成绩单

记者日前从国家医保局获悉：中国有1000万左右糖尿病患者使用胰岛素。2021年底，国家组织开展了胰岛素专项集采，平均降价48%，国内胰岛素价格基本回归合理水平，集采结果于2022年5月开始落地实施。近两年来，1000万糖尿病患者用药规范性得到提高，用药水平升级。集采前，全国公立医疗机构胰岛素年用量约2.5亿支；集采后，中选胰岛素22个月用量达6.5亿支，平均年用量约3.5亿支。这说明随着用药负担降低，糖

友们接受胰岛素治疗的及性和规范性得到提升。同时，由于三代胰岛素相比一代和二代胰岛素在用药频率、依从性、安全性、血糖控制方面有一定长处，临床使用度更高，集采降价后缩小了与二代胰岛素的价差，进一步提升可及性，间接推动了用药结构升级。集采前，三代胰岛素的使用比例为58%，集采后提升到70%，向欧洲国家的用药结构趋近。挤出虚高药价水分，降低群众负担，是集中带量采购的重要目标。包括

胰岛素专项集采在内的各批次集采都采取了竞价模式，由企业自主报价，在竞争中形成合理价格。同时，中国市场需求量大，为稳定供应、维持竞争活力，集采既不是独家中标，也不是最低价中标。目前，各批次集采的竞争强度大致为“4家中3家”“5家中4家”“6家中4家”等，在采购标书中均有明确条款，类似于“末位淘汰”，申报企业有很大机会中选，并允许不同企业有适度价差。胰岛素集采2年的协议期将于

2024年5月份期满。近日，国家组织药品联合采购办公室发布了全国统一开展胰岛素集采的标书。胰岛素集采采购仍然明确通过竞价方式产生中选企业，鼓励企业以价换量，同时由于首轮集采已较大幅度挤出虚高空间，形成较为合理的价格，接续采购更加注重视供应、稳价格、控价差。

目前，行业对胰岛素集采反应积极，认为有利于促进规范竞争，明确预期。据人民网



为广泛宣传疫苗接种相关知识，号召全社会共同关注并参与预防接种。日前，色达县卫健、疾控等部门联合举办主题为“共同行动 接种疫苗 为全生命周期护航”全国儿童预防接种日宣传活动。向群众宣传疫苗接种知识，倡导群众、适龄儿童及时主动接种有关疫苗。

活动现场通过悬挂横幅、设立咨询台、摆放展板、散发宣传折页、发放小礼品等群众喜闻乐见的方式进行宣传。工作人员对现场群众提出的问题进行了耐心解答，并讲解普及免疫规划、疫苗接种、养犬灭活疫苗补种及流感、麻疹、百日咳等呼吸道传染病相关疫苗接种知识。图为活动现场。 嘎玛娜姆 李学东 摄影报道

## 如何通过接种疫苗 在人群中形成群体免疫？

不同传染病的传染力不一样，阻断传染病流行的人群免疫力水平也不一样。一般而言，传染病的传染力越强，则需要越高的人群免疫力。例如，麻疹和百日咳等传染性较强，如果要阻断它们的流行，人群免疫力要达到90%—95%；而消灭天花和脊髓灰质炎，人群免疫力要达到80%以上。相关疾病的人群免疫力达到上述阈值，人群也就形成了免疫屏障。

人群免疫力跟疫苗保护效力和疫苗的接种率成正比。因此，要达到足够的人群免疫力，需要有足够高的接种率，也就是绝大多数人都接种疫苗。反之，如果不接种的人比较多或大多数人不愿去接种，就形成不了牢固的免疫屏障，有传染源存在时，容易出现疾病的传播。

州疾控中心

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

