



联办



防寒润燥 适量进补

霜降过后，凉燥交织，养生需兼顾防寒与润燥，遵循“温和适度”的原则。

民间有“补冬不如补霜降”的说法，此时进补更易吸收。可适量摄入羊肉、牛肉、鸭肉、板栗等温和平补食物，增强体质。“补霜降”重在细水长流，要避免大寒大热，可以用羊肉搭配当归、生姜煮汤，既能温补又不燥热。若出现口干、便秘，便是补益过度的信号。

此时还可多食用百合、银耳、梨、蜂蜜、核桃等，缓解鼻咽干燥、皮肤皲裂。忌过量食用寒凉食物，如冷饮或大量西瓜等。应减少姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食物摄入，以防秋燥加重，适当增加山楂、柠檬、醋等酸味食物，收敛肺气。

霜打后的萝卜清甜赛梨，生食清肺化痰，熟食健脾益气，与排骨或鸡肉同炖最相宜。适量食用柿子可补充维生素，但不应与海鲜同食，忌空腹食用。

颈项、腰腹、足踝是寒邪最易侵袭的关窍。可系柔软的围巾，穿高腰裤



霜降养生

新华社发(朱慧卿作)

袜，睡前用40摄氏度热水泡脚20分钟，促进血液循环，缓解凉燥。保持室内温度湿度适宜，避免干燥或低温环境诱发呼吸道疾病。

深秋时节，亲近自然可以排解心郁。应多参与户外活动，如赏秋景、晒太阳等，保持心境平和，滋养生气，避免悲忧伤肺。
(据《人民日报》)

·健康新知·

新型眼部植入系统帮助黄斑变性失明患者恢复视力

很多老年人因年龄相关的黄斑变性逐步丧失视力。法国国家健康与医学研究院等机构20日表示，研发出一种眼部植入系统，可使80%的患者部分恢复视力。

年龄相关性黄斑变性通常发生在60岁后，是全球范围内导致失明的首要原因。其特点是视网膜中央负责精细视觉和细节识别的黄斑受损，正是这部分功能使我们能够阅读和识别人脸。年龄相关性黄斑变性包括干性（萎缩性）和湿性（渗出性）两种，干性表现为感光细胞逐步消失，患者的周边视觉虽保持完整，但高分辨率的中心视觉完全丧失。目前针对干性年龄相关性黄斑变性尚无有效

治疗方法。

法国国家健康与医学研究院等机构联合研发出一种旨在为此类患者恢复视力的眼部植入系统。该研究成果已发表在美国《新英格兰医学杂志》上。

该系统名为Prima，由一枚视网膜下植入物和一副增强现实眼镜组成。植入物大小为2毫米×2毫米，厚30微米，需通过手术植入视网膜下方，以替代因疾病而受损丢失的感光细胞。眼镜配备微型摄像头以捕捉周围影像，并将视频传至随身计算机，由算法对图像进行增强，可将其放大、提升对比度与亮度，随后把视频转换为红外光束，实时投射到视网膜下植入装置。该装置接收红外信号并

刺激邻近神经元，将信息传至大脑。

共38名患者参与临床研究，他们视力严重受损，难以辨认标准化视力表上的字母，其中32人完成研究。佩戴Prima一年后，81%的受试者可在视力表上多读至少10个字母；78%的受试者可多读至少15个字母；效果最好的能多读59个字母。84.4%的受试者表示能够阅读字母、数字和单词。

此外，共在19名受试者中观察到26例严重不良事件，均属风险分析中已预期的情况，包括高眼压、视网膜下出血等，绝大多数发生在术后两个月内，其中大多数已自行缓解或经医学干预迅速解决，总体耐受性良好。
(据新华社)

新研究：每天少坐半小时有助于提升代谢健康

芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明，每天仅减少30分钟的坐姿时间，就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力，有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

图尔库大学日前发布新闻公报说，长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗，从而增加心血管疾病和2型糖尿病的发病风险。生活方式还会影响人体在不同状态下切换脂肪和碳水化合物作为能量来源的能力，这种能力被称为“代谢灵活性”。

“健康的身体在静息时主要燃烧脂肪，而在餐后或剧烈运动时会转向以碳水化合物为能量来源。”图尔库大学博士后研究员塔鲁·加思韦特解释说，“如果代谢灵活性受损，血糖和血脂水平可能升高，多余的脂肪和糖分会储存起来，而不是用于能量生产。”

这项研究共纳入64名有久坐习惯且具有多种慢性病风险因素的成年人。研究人员要求干预组每天减少1小时坐姿时间，通过增加站立或日常轻度活动实现；对照组则维持原有生活方式。实验持续6个月，参与者的活动情况通过一种可测量身体运动变化的传感器进行记录。

结果显示，成功将久坐时间减少至少半小时的参与者，在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越多，代谢灵活性改善越显著。

加思韦特表示，这一结果说明，哪怕是轻微的日常活动增加，例如站着接电话或短时间散步，也能促进能量代谢，对体力活动不足、超重或患病风险较高的人群尤其有益。

相关成果已发表在学术期刊《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》上。
(据新华社)

“学术赋能·技术帮扶”：库尔勒市第二人民医院开启肿瘤防治新模式



中国医促会专家团与库尔勒市第二人民医院医务人员开展学术交流活动。

为倡导人民群众践行健康生活方式，控制癌症风险因素，鼓励高风险人群主动参加癌症筛查，促进早诊早治及癌症患者规范化诊疗和定期复查，以实现全过程全生命周期的健康管理，11月1日，由中国医促会肿瘤免疫治疗学分会主办，库尔勒市第二人民医院（以下简称市二医院）承办的华佗工程公益行“学术赋能·技术帮扶”——2025肿瘤免疫治疗公益行（新疆库尔勒）活动举行。由中国医促会组织的专家团队不仅与医院医务人员开展了广泛的学术交流，还进行了义诊、查房，为患者提供了“一对一”防癌抗癌专项检查指导服务。

本次活动的专家团阵容强大，吸引了社会各界的广泛关注。由国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院肝胆外科主任、中国医促会常任理事赵建军，中国医学科学院肿瘤医院肝胆外科主任医师、加州大学旧金山分校（UCSF）访问学者黄振，中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科、北京协和医学院、中国医科大学医

学博士张柏林以及梁建伟、刘文胜、郭春光、杨林、马宵虹等8名主要成员组成的专家团，与市二医院肿瘤领域专家齐聚一堂，围绕肿瘤防治体系建设、免疫联合治疗策略、疑难病例诊疗实践等内容进行深入探讨，共同助力提升基层肿

次活动将通过常见肿瘤义诊、学术交流、疑难肿瘤病例MDT会诊等形式，为广大基层医疗工作者提供交流学习的平台，促进广大医务人员学习先进肿瘤治疗理念和方法，让优质学术资源和医疗资源在库尔勒集聚转化下沉，让广大市民在“家门口”就能享受到优质医疗服务。

库尔勒市民孙女士说：“市二医院组织了这么多的防癌抗癌一线专家前来为边疆患者提供全方位诊疗服务，让我们对战胜疾病有了更大的信心，也让我们免于奔波疆外就医，为我们减轻了经济负担。”

下一步，市二医院将继续践行“健康中国”国家战略，将更多的前沿技术、规范和临床诊疗标准推广应用到临床，同时运用互联网、物联网、大数据和人工智能等前沿新技术，结合大众健康管理，探索医疗健康服务新模式，不断推动肿瘤防治知识的普及，通过举办更多类似的公益活动为公众健康持续贡献医疗力量。
(文/图/罗欢)

肿瘤诊疗规范化水平。

黄振表示，华佗工程是中国医促会响应国家强基层、推进分级诊疗体系政策号召而生的，旨在缓解我国医疗技术能力和质量水平发展“不平衡不充分”的问题发起实施的医学公益活动。本