

# 优质医疗资源下沉扩容

——2025年全市卫生健康领域关键词盘点(一)



## 冬季如何科学使用加湿器

医生提醒：应注意保持清洁和适度使用

**日报消息(全媒体记者覃林薇)** 冬季气温骤降,室内供暖、空调使用频繁,空气干燥问题愈发突出,加湿器成为不少家庭的“刚需”电器。然而,若加湿器使用不当,可能成为“健康杀手”。昨日,记者就如何科学使用加湿器话题,采访了柳州市妇女儿童医疗中心柳州医院儿童呼吸科副主任医师梁柯静。

梁柯静介绍,“加湿器肺炎”在医学上属于“吸入性肺炎”,加湿器本身并非凶器,核心问题在于部分人群错误的使用方式。“人体最舒适的空气湿度一般在50%到65%,当空气湿度低于50%,使用加湿器才最为恰当。不当使用会让加湿器成为细菌、真菌等微生物的‘培养基’,若加湿器水箱长期存水、不清洗消毒,潮湿环境极易滋生革兰氏阴性杆菌、军团菌等细菌及真菌,它们被雾化成气溶胶散发到空气中,随呼吸进入肺部深处,就可能引发感染或过敏性肺炎。”

梁柯静指出,加湿器使用不当引发肺炎的途径主要有两个:一是加湿器清洁不到位导致微生物扩散,儿童呼吸道黏膜娇嫩,吸入含菌水雾后,极易诱发感染性肺炎;二是湿度超标,若室内湿度长期超过70%,会降低儿童呼吸道黏膜纤毛摆动能力,削弱黏膜屏障防御功能,让空气中原本存在的致病菌更易侵入,进而发展为肺炎。

值得注意的是,不少市民喜欢在加湿器中添加精油、柠檬汁、杀菌剂等物质,这种做法存在极大风险。梁柯静强调,儿童呼吸道比成人更敏感脆弱,精油中的复杂化学成分雾化后易引发过敏性肺炎、哮喘等;柠檬汁等酸性物质会腐蚀加湿器部件并刺激气道,导致黏膜损伤;杀菌剂等化学成分被吸入后,可能损伤肺部上皮细胞,诱发化学性支气管炎,严重时甚至导致不可逆的肺间质纤维化或呼吸衰竭。

针对如何科学使用加湿器,梁柯静给出五点建议:一是只用纯净水或凉白开,避免使用自来水,减少矿物质沉积和微生物滋生;二是每日换水、定期彻底清洗,每周至少清洗一次雾化片和水箱;三是严格遵循“只加水”原则,禁止添加任何消毒剂、香薰等物质;四是控制使用时长与湿度,避免24小时连续运行,每2至3小时暂停一次,配备湿度计将室内湿度维持在50%至65%;五是保持室内通风,每天至少开窗2次,每次15分钟至30分钟,降低病原体浓度。

梁柯静提醒,冬季科学使用加湿器的关键是“清洁”与“适度”,使用方法正确才能守护家人呼吸道健康。若在使用加湿器期间,家庭成员出现持续咳嗽、胸闷等症状,应及时就医排查病因。

## 痛风为何喜欢在冬季“找上门”

医生提醒：须规范用药和管控饮食

**日报消息(全媒体记者庄子莹)** 冬季气温持续走低,痛风也进入高发期。昨日,记者从市工人医院风湿免疫科了解到,冬季痛风患者数量明显增多,急性发作案例频发,患者盲目用药还可能引发严重连锁反应,科学防控至关重要。

该医院风湿免疫科副主任医师、医学博士李光庭表示,入冬后,医院急诊和门诊的痛风急性发作患者比例显著上升,冬季痛风“找上门”与多重因素相关。低温环境会导致外周血管收缩,尿酸盐更易在关节处结晶沉积;人们在冬季饮水减少、运动量下降、代谢减缓,进一步影响尿酸排泄。此外,岁末年初,人们聚餐频繁,食用的火锅、海鲜、啤酒等食物更是诱发痛风的“导火索”。

“不少患者在凌晨1点至2点因关节肿痛难忍挂急诊,多与聚餐时大量摄入高嘌呤食物有关。”李光庭介绍,还有部分患者因随意增减药量引起痛风,比如为应对聚餐随意增加降尿酸药物,反而导致血尿酸波动过大诱发痛风急性发作,或因过量服用止痛药引发胃肠道出血、肝肾功能异常等不良反应。李光庭提醒,秋水仙碱超量、多种抗炎药叠加、糖皮质激素滥用的危害极大。

“火锅肉汤、菌汤嘌呤含量极高,海鲜、红肉等也属高嘌呤食物,而啤酒不仅自身嘌呤含量高,还会抑制尿酸排泄,三者叠加极易导致尿酸骤升,诱发急性痛风。”李光庭解释,此外,各类浓汤、炖肉、腊味、含糖饮料等冬季常见饮食,也属于痛风“高危食物”。

针对冬季痛风管理,可以从饮食上避免高嘌呤食物,限制酒精和含糖饮料摄入,杜绝暴饮暴食;每日饮水2000毫升以上,促进尿酸排泄;适度进行散步、瑜伽等温和运动,避免剧烈运动;做好关节保暖,保证充足休息,避免熬夜;严格遵医嘱规范用药,切勿随意增减药量;定期复查血尿酸、肾功能等指标,将尿酸稳定控制在每升360微摩尔左右,有痛风史的需控制在每升300微摩尔以下。需要注意的是,痛风急性发作时,应立即停止患肢活动、抬高患肢并进行冰敷,并及时到医院就诊,由医生评估用药。

论兰女士病情并为其顺利实施手术。接受治疗后,兰女士的身体逐渐好转。“从发现疾病到手术康复,不用自己跑科室、找专家,医院把一切都安排得很好!”兰女士为城市医疗集团的服务模式点赞。

此外,市属三级医院还开展帮扶带动,县级医院服务能力明显提升。2025年国家卫生健康委公布的2024年县级医院服务能力评估结果显示,我市5家县级人民医院均达到推荐标准(具备三级医院服务能力)。

全媒体记者 宋美玲

同时,我市通过组建城市医疗集团,加强市区医疗资源协同。市人民医院、市工人医院、市中医医院分别牵头组建了3个城市医疗集团,并实行集团内一体化管理。2025年,市民兰女士切实享受到了城市医疗集团带来的便利——她平时在家附近的柳北区雅儒社区卫生服务中心看病,社区医生查出她存在肺部炎症并发现结节增大后,第一时间通过内部转诊通道,帮她转入市人民医院医疗集团总院肿瘤科治疗。随后,医院肺结节多学科诊疗团队专家共同详细讨

中心建设、深化粤桂医疗合作的又一突破,也是我市推动优质医疗资源下沉扩容惠及更多群众的一个缩影。

截至2025年年底,国家区域医疗中心建设项目——柳州市妇女儿童医疗中心柳州医院已累计迎来柳州市妇女儿童医疗中心派出的常驻专家138人次。医疗“国家队”帮助该院儿科新建18个亚专科,该院累计开展新技术新项目212项,实施近20项广西首次开展的治疗和手术,越来越多柳州及周边的疑难危重症患儿实现“大病不出省”。

“大病不出省”是医疗事业高质量发展的目标,也是满足人民群众“好就医、就好医”美好愿景的现实需要。2025年以来,我市将“优质医疗资源下沉扩容”作为卫生健康领域的重点工作之一,通过深化医改、推进国家区域医疗中心建设项目发展、加强城市医疗集团协同,让优质医疗资源下沉扩容惠及更多群众。

2025年10月,一名黏多糖贮积症女童在柳州市妇女儿童医疗中心柳州医院经造血干细胞移植后痊愈出院。这是我市推进国家区域医疗

### 编者按

在刚刚结束的2025年,我市坚持以人民健康为中心推进卫生健康工作发展,成效不俗。即日起,本报盘点2025年全市卫生健康领域中的关键词,看一项项重点工作如何落实转化成群众可感可及的就医体验。



健康柳州  
市卫生健康委  
柳州日报 联办

## 年轻人也爱上了养生?

——关注我市兴起的新式养生潮流



近日,“老式人类”话题在各社交平台爆发,不少年轻人不仅像长辈一样更在意物品的实用性,还热衷于养生,过上了“保温杯里泡枸杞”的生活。

### 养生茶饮受欢迎

1月8日,记者走访我市街头的药店、茶饮店,发现各类养生茶包、养生茶饮颇受欢迎。在鱼峰区某商场的养生茶专卖店,95后邹晓华向记者展示了她刚购买的枸杞、陈皮、山楂等中药材。“我爱喝自己煮的养生茶。”她表示,自己近两年购买过很多养生茶包,现在还开始学着自制养生茶。“我们按不同功效配置了茶包,既有礼盒装也有散称的中药材与花茶。”店员介绍,该店已开业两年,所售的各类茶包较

受年轻人喜爱。

位于桂中大道的一家药店工作人员介绍,该店的中药材可以称重购买,消费者也可以根据个人需求选择代煎服务,一些预防保健、清热解毒类的中药材实得比较多。

### “零食化”新式养生产品丰富

走访过程中,记者还发现市场上的中药奶茶、中药糕点、成品养生糊、芝麻丸等“零食化”新式养生产品十分丰富。

在鱼峰区某大型连锁超市,店员拿着芝麻丸与中药五谷养生糊给顾客试吃。店员说:“这些都是知名品牌,配料表清晰简单。”“最近很爱吃芝麻丸,饱腹感强又健康。”顾客张女士说,身边有

不少人都爱吃芝麻丸这类养生零食。

在城中区曙光东路一家中药奶茶店,记者看到该店推出了熬夜茶、祛湿茶等多款养生茶饮及中药奶茶,并明确标注了所用药材。“黄芪枸杞茶既能解馋又能祛湿。”店员说,该店所售产品是根据中医知识进行研制的。

### 避免走进养生误区

“养生茶是‘治未病’和调理亚健康的帮手,但不能代替药物,如果身体有了明确的疾病信号,建议第一时间到正规医院就诊。”市人民医院医疗集团中西医结合院区(市中西医结合医院)治未病科医师余夏静说,目前,还有不少人在盲目跟风、不辨体质的养生误区,主要是不辨自身体质乱进



↑货架上待售的中药材。

←消费者在试喝养生茶饮。

补,以及不懂药材搭配原则。“比如阳虚体质人群长期饮用清火的菊花茶,会加重虚寒症状。”余夏静表示,养生要了解自身体质的寒、热、虚、实,再对症选用药材。比如,补气的黄芪和清热的金银花一起泡茶,功效会相互抵消,还有可能引起肠胃不适;茶叶中含有的鞣酸成分,若与当归、阿胶等补铁补血的药材同食,会影响铁质吸收,对肠胃产生不利影响。人们的体质常呈现虚实夹杂的特点,她建议大家咨询专业中医师,针对个人情况辨证施治。

“冬季养生提倡适度饮食,阴虚体质人群典型特征是口干、手脚心热,适宜选用麦冬、百合、银耳等滋阴食材;阳虚体质人群则表现为怕冷、易疲劳,可食用生姜、红枣、桂圆、羊肉等温

补食材。”余夏静说,最好的养生应遵循季节变化和个体感调整饮食,避免单一使用温补或清热食材,以防上火或损伤脾胃。

对于当下备受追捧的中药奶茶、中药糕点,可当作新奇口味的体验,但切勿抱着养生目的食用。余夏静说:“这类产品虽含有部分中药材,但由于添加了糖、奶油等多种成分,性质滋腻、助湿生痰,会抵消一部分药效,养生作用微乎其微。”而对于养生糊、养生丸等“零食化”的中药养生产品,余夏静表示:“建议大家先了解自身体质,选择正规厂家生产的产品,挑选配料表中药材成分靠前、糖等添加剂后的品类,并注意适量食用。”

全媒体记者 李煜宜 报道摄影

## 科学健身才能不伤身

——由市民冬泳热情高引出的话题

近日,气温有所回升,柳江中有不少冬泳爱好者在欢乐畅游。“我基本是隔日来游,几天不游就浑身不舒服。”市民魏女士说,她坚持冬泳已有10多年,冬泳早已成为一种生活习惯。然而,冬泳健身并非人人适合,广西胸科医院急诊医学科副主任医师钟雨提醒,冬泳存在一定的风险,要科学合理防护才能让健身不伤身。

“冬泳不适合贸然尝试,需要有循序渐进的过程。”钟雨也是一名冬泳爱好者,她给出的专业建议是,下水前应做好热身,每次冬泳时间控制在15分钟至20分钟,避免长时间低温刺激。同时建议冬泳爱好者结伴而行,选择熟悉安全的水域。

钟雨说,心脑血管疾病患者、呼吸系统疾病患者、血糖控制不佳的糖尿病患者、甲状腺功能异常者,以及饮酒后或过度疲劳状态者,不宜冬泳。若盲目尝试,可能引发急性心梗、脑卒中、严

重低体温等严重后果,甚至会导致猝死。

“游泳过程中,出现心悸、头晕、呼吸急促困难、持续胸痛、肢体麻木刺痛、意识或视线模糊、嘴唇指尖发紫等情况,是身体发出的‘危险警报’,必须格外警惕。”钟雨表示,这些症状意味着身体已超负荷,很可能是呼吸痉挛、心肌梗死、低体温等危险状况的前兆,必须立即停止游泳上岸休息。

钟雨说,冬泳时如发生抽筋、呛水等状况,需保持冷静,可利用浮力漂浮在水面,保持口鼻外露并呼救,切勿盲目挣扎。呛水后应立即停止动作,侧身轻咳排出水分,避免大口吸气,并及时上岸。若遇到他人突发意外,须立即拨打120,说清地点;对意识不清的溺水者,先清除口腔异物并保持呼吸道通畅;如无心跳呼吸应及时进行心肺复苏,并用干燥衣物为其保暖。

全媒体记者 李煜宜 报道摄影



市民在柳江冬泳。