

# 天气渐冷,“秋冻”要适度

晨报讯(记者 马丽) 昨日我们迎来“寒露”节气,这是今年第一个带“寒”字的节气,也是凉爽向寒冷的转折。医生提醒,“寒露”过后厦门气温下降幅度将明显增大,老人、小孩等体质较弱的人群,不要再坚持“秋冻”了,一定要注意保暖。同时,哮喘、支气管炎等呼吸道疾病极易流行,建议市民朋友做好预防措施。

“健康的养生做法应是顺应季节的变化,比方说‘春捂秋冻’。”厦门市康复医院院长林永

鸿出身中医世家,拥有20多年临床经验,他告诉记者,民间之所以有“春捂秋冻”之说,是因为秋季处于夏季和冬季之间,让身体承受并适应寒冷,可促进身体血液循环并增强抵御疾病的能力。但“秋冻”不可过度,因为“寒易伤肺”,尤其是幼儿、中老年人及患有呼吸道疾病、胃肠炎、心脑血管病等慢性病患者,如果室内外温差超过7℃,或昼夜温差超过10℃时,就应该结束“秋冻”,否则可能“惹病上身”。“对于爱美

的女生来说,也不建议穿露脐装、低腰裤,因为易引发痛经和腰痛、头痛等。”林永鸿说。

那么,如何预防呼吸道疾病?拥有37年临床经验的厦门市中医院呼吸内科岗位退休主任医师张琼英建议,大家要注意防寒保暖,避免受凉和上呼吸道感染,感冒后及时治疗;加强体育锻炼及深呼吸锻炼,以增强体质,但不宜在气温低的时候或阴霾天进行室外运动;避免接触刺激性气体、烟雾、灰尘和油烟等,外出时戴好

口罩;房间适度通风,保持干净,避免用难以彻底清洗且带毛多的地毯;饮食以养阴润燥、滋肾润肺为主,适度喝热水,多吃绿叶蔬菜。寒喘者忌吃生梨、芹菜、荸荠等寒性食物;热喘者忌吃羊肉、鸡肉、姜、桂皮等热性食物;哮喘且腹胀者忌食豆类、芋头等食物,以免加重症状。

“中医认为,许多疾病发生和加重都与情绪因素有关,所以保持良好的心态尤其重要。”林永鸿补充道。

开心果



## 规范药房管理 买药更加放心

晨报讯(记者 彭怡郡 通讯员 潘清建 高静) 医疗机构的药品储存、验收更规范啦!近日,由厦门市市场监管局指导、厦门市药学会制定的《厦门市医疗机构“规范药房”管理指南》(以下简称《管理指南》)正式发布并实施。据悉,该《管理指南》是全省首个医疗机构药品使用质量管理团体标准,对医疗机构药品的购进与验收、储存与养护、调配与使用以及特殊药品管理等方面提出了明确的管理要求,填补了我省药品监管领域标准的空白。

在药房制度与管理方面,《管理指南》要求,医疗机构依法建立并实施药品追溯制度,在使用药品过程中发现假劣药品或

者存在安全隐患的药品,必须立即停止使用相关药品,并及时向有关部门报告。

在药品的储存与养护方面,《管理指南》要求,药库内应划分合格药品区、待验药品区、退回药品区、不合格药品区等专用场所,并实行分区色标管理,比如合格药品区为绿色,待验药品区、退回药品区为黄色,不合格药品区为红色。不合格药品区与其他区域应有效隔离。

在药品的调配与使用方面,除了要求医疗机构药房严格依据处方调配药品,遵循“近效期先出”“先进先出”和按批号发放的原则发放药品外,《管理指南》还特别针对调配、拆零药品作出规定,要求医疗机构药房根据临

床需要设立独立的调配、拆零场所或专用操作台场所;药品拆零时不得裸手直接接触药品;直接接触拆零药品的包装材料(容器)应当清洁卫生,并有相应标志;拆零药品不得混批包装,药品拆零应做好记录。此外,拆零药品还应当在包装袋上注明药品名称、规格、用法、用量等内容。

厦门市市场监管局相关负责人表示,《管理指南》适用于厦门市各级医疗机构药房的规范化管理,医疗机构以外的其他药品使用单位可参照执行。市场监管部门将在三级医疗机构开展标准化规范化建设的基础上,在全市医疗机构推广该团体标准的实施运用。

## 阵雨来袭 备好雨具

晨报讯(记者 曾昊然) 昨天,受冷空气与台风外围环流影响,厦门天气以多云为主,各站点白天最高气温在25℃-27℃,其中厦门本站最高气温为25.5℃,夜晨最低气温则在21℃-23℃。

未来三天,厦门继续受到冷空气影响,风力较大,气温不高,白天最高气温在25℃-26℃。之后几天,由于冷空气影响减弱,风力减小,厦门最高气温将回升至29℃左右,体感又会感觉比较炎热、不舒适。需要注意的是,今天白天局部地区可能会出现阵雨,大家记得备好雨具。

### 厦门海洋预报

10月9日

高潮时:7时33分和21时11分  
低潮时:1时46分和14时13分

10月9日 白天

表层水温:25.5℃至28.0℃  
厦门岛南部海域  
有1.0米至2.0米 轻到中浪  
九龙江口海域  
有0.8米至1.3米 轻到中浪  
厦门岛西海域  
有0.5米至1.0米 轻浪

厦门市海洋发展局  
厦门海洋预报台

更多海洋预报信息请  
扫描以下公众号:

厦门市海洋发展局 “厦门海洋XMHY”  
厦门南方海洋研究中心

## 儿童肝移植专家加盟厦门医院

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 黄浩) 记者昨日获悉,知名儿童肝移植专家张彤已加盟厦大附属翔安医院器官移植中心,带来高质量的诊疗服务。

据介绍,张彤来自中山大学附属第三医院肝脏外科暨肝脏移植中心,该中心是华南地区最大的成人和儿童肝脏移植中心,

在儿童肝移植领域创下多项华南地区乃至全国领先纪录。作为该中心核心骨干,张彤在肝脏移植领域造诣颇深,尤其在儿童肝移植方面有丰富的临床经验。

据悉,厦门大学附属翔安医院器官移植中心于2018年10月获批成立人体器官获取组织(OPO),2019年10月获得国家

卫健委审批的肝移植、肾移植资质,填补了闽西南地区、厦门市、厦门大学器官移植学科的空缺,并成为厦门市肝移植临床重点专科。此外,中心于2022年获批成为福建省普通外科(肝移植专业)临床重点专科,于2023年获批成为厦门市人体器官移植质量控制中心。

今天 阴有小雨 东北风4级-5级 22℃-25℃

明天 阴到多云 东北风4级-5级 23℃-26℃

后天 多云到阴 东北风3级-4级 22℃-26℃

### 厦门市森林防灭火 指挥部办公室

温馨提示:  
一点星星火,能毁万亩林。进山入林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:  
**5204119, 110**

## 分类广告 刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633, 5581501, 18030270336, QQ:2290530096  
友情提示:本版提供的信息仅供参考,敬请对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。

地址:吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)  
湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)  
海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763)  
厦门市政务服务中心3楼A厅27窗口(电话:5509533)

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域。

扫描加微信办理

#### 减资公告

经公司股东会决议,厦门顺励建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91350206678279180U;法定代表人:李扬生),决定将公司注册资本由100万元人民币减至10万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告  
联系电话:13906028823  
联系地址:厦门市思明区东砖仔埕巷3号301室  
厦门顺励建筑工程有限公司  
2023年10月9日

- 遗失:重庆城建控股(集团)有限责任公司厦门分公司遗失公章一枚,声明作废。
- 重庆城建控股(集团)有限责任公司厦门分公司遗失湖里区工商行政管理局2002年3月15日核发的营业执照正、副本,注册号:3502063250442,现声明作废。
- 风飞翼(厦门)户外运动有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
- 遗失:洪新花遗失公园景点门票优惠券,声明作废。

- 厦门市湖里区马垵海峰食杂店遗失厦门市湖里区工商行政管理局2000年4月13日核发的营业执照正、副本,注册号:3502063250442,现声明作废。
- 遗失:福建维昌海建设工程有限公司不慎遗失公章、财务章、发票章各一枚,声明作废。
- 厦门翔兴安达汽车运输有限公司遗失道路运输证,车号:闽DG6867,证号:350213011951,声明作废。

- 游滔滔遗失普通高等学校(福建工程学院/福建理工大学)毕业证书,证书编号:103881201205003421,特此声明。
- 遗失:中国太平洋财产保险股份有限公司货物运输保险单:CDAD2350059106 单证存根联两联,特此声明。
- 遗失:父亲吴建龙、母亲柳珊珊之女吴佩琪的出生医学证明遗失,旧证编号:T350279676,声明作废。
- 厦门雍达客运有限公司遗失闽DX2605道路运输证,证号:350201309793 声明作废。

- 父亲刘钦赐、母亲邱燕云之子刘邱健的出生医学证明不慎遗失,旧证编号:R350470747,声明作废。

### 遗失公告

登报热线:18030270336 (微信同号)