

三伏天来了,这些养生误区要避免

今年7月20日入伏,8月18日出伏,共计30天。三伏天,是一年中阳气旺、湿气重的时节,也是调理体质的黄金窗口。三伏天有哪些养生误区?又该如何正确养生?对此记者采访了重庆医科大学附属巴南医院中医(风湿)科副主任肖明伦。

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快。肖明伦列举了以下常见养生误区:

误区一:只防暑不防寒。夏季有些人贪凉喜冷,若长时间待在空调房中,容易导致不知冷热,免疫力下降,更容易感冒。空调对着颈项吹,引起颈背部受寒,可能造成颈部肌肉僵硬,后背酸痛等。虽天气炎热出汗较多,但切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然过冷刺激会引起血管收缩,可能诱发心绞痛甚至心肌梗死;冷食也易引起胃部不适,影响消化。

误区二:夏天只能清淡饮食。夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬;并非绝对不能吃辛辣食物,俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,进食葱姜、大蒜、紫苏等辛散之品,可以温中散寒。

误区三:夏季加强锻炼大量出汗有助于快速瘦身。所谓“夏练三伏”是指在三伏之际进行适度的运动,如八段锦、太极拳、瑜伽等和缓项目,以微微出汗、不感觉疲劳为度。不适宜进行高强度运动,过度追求大汗淋漓,体重短时间的快速下降有可能是脱水表现,得不偿失。

误区四:每天大量喝绿豆汤。很多家庭一到夏季,顿顿离不开绿豆汤,甚至还当水喝。可是,绿豆汤寒凉,饮用过多易伤脾胃,建议适量食用。

三伏天做好哪些事,能让养生效果事半功倍?肖明伦给出以下建议:

少量多次补水,别等渴了再喝,经常小口饮用温开水。建议每天喝水量多于1200毫升。



吃“苦”开胃。进入三伏天容易食欲不振,可以多吃点苦味食物,如苦瓜、苦菊等。注意苦性寒,体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。

三伏天晒背。晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等;8时至10时阳气上升时晒背较为合适,时长应循序渐进,从初次的不超过10分钟逐渐增加至20—30分钟;晒背后应饮用淡盐水等补充水分,避免摄入冷饮、冷风直吹。

肖明伦提醒,合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等。

建议晚睡早起。晚睡并不是提倡熬夜,而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。晚上11点半前入睡,早上六七点起床较好。中午可以午睡30—60分钟,有利于气血平衡,帮助补充体力。

建议多泡脚。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水洗脚,能安神养心,健脾和胃,减轻苦夏的症状。

保持良好的情绪。炎炎夏日,难免心浮气躁,但情绪激动会伤身体。越是天热,越要心静,与人交流放慢语速,不急不躁。遇到不顺心的事,学会情绪转移。

肖明伦提醒,老年人、慢性病患者等特殊人群需要注意以下事项:

患有慢性支气管炎、哮喘或体虚的

老年人,夏季尤其要避免贪凉喜冷,入睡时注意遮盖腹部、关节等部位。可以选择“三伏贴”、艾灸、督灸、中药内服等方式,将寒湿病邪驱逐出去。患有高血压、冠心病等慢性疾病者,要避免情绪激动诱发疾病急性发作,保持平和心态。同时还要避免熬夜,以恢复体力,养心安神。

儿童脾胃娇嫩,要严格控制冷饮、冰品,避免过度喂养,谨防积食生热。体弱易感冒、哮喘、消化不良的儿童,可行“三伏贴”及小儿推拿。孕产妇耗气伤血,宜多进食优质蛋白及利水消肿的食物,如冬瓜排骨汤、番茄牛肉汤、薏仁绿豆饮,适当加入山药、紫苏、生姜、大枣等药食两用之品以益气固胎,健脾消滞。

“儿科服务年”让孩子看病不再难

儿科医生少、床位供应不足、就诊难等问题让不少家长头疼。为改变现状,国家卫生健康委在2025—2027年开展“儿科服务年”,利用3年时间进一步扩大儿科服务供给,强化儿科服务能力。

“截至6月底,已经有1877所三级和2936所二级公立综合医院能够提供儿科服务。”在7月18日国家卫生健康委召开的新闻发布会上,国家卫生健康委医政司副司长李大川介绍,为增强儿科服务的连续性和便利性,基层医疗卫生机构提供儿科服务比例超过80%,其中98%的县医院提供儿科服务。

随着儿科服务供给的增加,如何提升儿科服务能力,构建起高质量的儿童医疗服务体系?

“3家国家儿童医学中心帮扶医疗机

构提高医疗服务能力,发展新业务、新技术,培养高层次的儿科医学人才。6个国家儿童区域医疗中心覆盖了东北、华东、中南、西北、西南五大区域,为当地地区提供很好的医疗服务。”李大川说。

以国家儿童区域医疗中心(中南)的广州市妇女儿童医疗中心为例,该中心通过医防融合和全生命周期健康管理,“立体”维护儿童健康。“我们建成了全国首个母子一体化保健中心,并指导广东、广西、河南等地建设了12个母子一体化保健中心。”广州市妇女儿童医疗中心党委书记余纳表示。

在医疗服务理念转变的同时,国家儿童区域医疗中心也持续探索医疗资源供给的扩大与下沉。“针对儿童季节性高发的疾病,中心午间、夜间和周末都开通儿

童门诊,并通过互联网门诊增加复诊和咨询量。”余纳表示,当前,日门诊量增长33%,患者等候时间缩至30分钟以内。“我们还探索将20%的专科号源预留给社区服务中心,引导发热门诊基层首诊,疑难复杂疾病进行绿色上转。”余纳说。

面对儿童罕见病、疑难杂症等,各级医疗机构形成紧密的诊疗协作网络。李大川介绍,各省依托省内高水平医院,围绕包括重症、肿瘤、血液系统疾病、感染、罕见病等重大疾病诊疗服务需求,构建儿童重大疾病诊疗协作网络,通过网络提高儿童重大疾病识别、诊疗、救治水平,确保儿童重大疾病在区域内得到及时救治。

“广州市妇女儿童医疗中心建立以心脏病中心为核心,包括产科、胎儿医

学、产前诊断等优势学科的多学科团队,年均救治先心病患者2000余人次,其中新生儿占比60%以上。”余纳说,广州市妇女儿童医疗中心向整个区域赋能,3年以来累计输出了700多人次的管理团队和医疗团队,输出新技术、新项目209项,帮助柳州设立首个儿童血液透析中心,平移了优势学科和特色技术。

“在粤港澳大湾区,我们牵头成立了‘粤港澳儿科医疗救援转运联盟’,服务版图延伸至港澳特别行政区和广东省的18个地级市38家医疗机构。”余纳说,围绕疑难重症,联盟建立了跨区转诊和急诊机制,畅通高铁、公路、航空三维急转运渠道,与澳门镜湖医院等港澳地区常态化开展跨境重症儿童转运,联盟内单位年转运患儿1000余人次。

中医专家提示:晒背后不要马上洗冷水澡、喝冰饮

昨日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(大暑)有关情况,并回答记者提问。

会上,有记者提问,大暑时节“伏天晒背”是否人人适合?有哪些需要注意的事项?

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏表示,大暑时节气候炎热是“养阳”的好时节。“养阳”的方法层出不穷,晒背是其中之一。但是在这里要提醒大家,晒背并不是每个人都适合,以下几类人群就不太适合:一是体质弱、高龄、皮肤容易过敏的,不适合;二是阳气偏盛或阴虚阳亢,平素容易出现头暈、头痛、舌红苔黄,晒背后容易上火,从而出现咽喉肿痛、大便秘结等不适。三是既往有基础疾病,比如高血压、冠

心病、高血脂症等。

张振鹏说,对于平素畏寒怕风、怕冷的虚寒体质可以适当晒背。但是需要关注以下几个方面:

一是要选择合适的天气和时间段,避免在天气炎热、太阳直射的情况下去久晒。

二是要掌握好频次和时长。开始先以5至10分钟为宜,慢慢适应以后,可以逐渐增加到每次15至30分钟,每周2至3次即可。

三是晒背后不要马上洗冷水澡,也不要吹空调、冷风扇,还有进入温差较大的空调房,最好是在室内阴凉处安静休息15至30分钟,让体温自然恢复。

四是晒背后应及时补充水分,比如常喝的温开水、淡盐水,但是不要喝冰饮。

冷中暑:冷热交替导致血管痉挛

不久前,黑龙江省医院急诊科接诊了一位26岁的患者,她曾连续数日在空调房熬夜写论文,直至上课才外出。不久,她便头晕呕吐,浑身无力,还出现手指发麻的症状。该院急诊科主任高宇飞介绍,此患者长时间身处空调房,突然进入室外高温环境,人体难以迅速适应超过5℃的温差变化,导致脑血管痉挛,进而诱发急性脑梗。

高宇飞说,每到夏天,类似病例屡见不鲜。实际上,这属于中暑的一种特殊情况——冷中暑。中暑并非仅能在热环境中发生,从冷环境进入热环境也会发生冷中暑,出现头晕、恶心、呕吐甚至腹痛腹泻等症状。人在空调房时身体不出汗,热量积聚在体内,突然进入高温环境,体内热量剧增,超过体温调节能力,体温调节系统失灵,热量无法散发,便会引发冷中暑。

那么,夏季该如何避免冷中暑?

高宇飞介绍,首先,冷热环境交替时温差不能过大。即将从开着空调的室内来到室外时,可提前关掉空调,提高室内温度,让身体逐步适应温差。进入空调房后,空调温度设置应与外界温差不过5℃,且要避免冷风直吹人体,待身体适应后再逐渐调低温度。同时,避免长时间处于密闭空调房间,每隔2至3小时要开窗通风或适当外出走动。其次,要注意补水。建议每日饮水量不少于2.5升。不要大量喝冰饮,而应少量多次喝温水,保证血管不发生急剧收缩。再次,饮食方面可多吃水分

多的水果或蔬菜,如黄瓜、西瓜等。

高宇飞提醒,一旦从冷环境转到热环境后出现头晕、恶心等冷中暑症状,要解开领口纽扣、腰带,擦掉汗液,注意通风,少量多次补充温水,休息片刻症状即可缓解。若症状较重,或冷中暑者年纪较大,有高血压、糖尿病等基础疾病,则应及时就医。

对于夏季喜欢游泳的人群,要格外注意。泳池温度比空调房温度还要低,游泳后不要立即进入高温环境,应先将自己的水擦干,休息15分钟后,洗个温水澡,再到室外高温环境中。

夏季除了应避免温差较大的冷热环境的突然转换,也不要高温下大量饮用冰饮,因为这极易引发“脑结冰”。

“很多人从冷环境进入热环境后,会喝凉饮料解暑,但体温调节中枢来不及反应,就会造成血管痉挛。”高宇飞说。“脑结冰”可伴有头痛、流泪、恶心、呕吐、肢体乏力等症状,一般持续几分钟可自行缓解,少数患者会持续半小时或更长时间。“脑结冰”造成的血管痉挛会导致血管远端的脑组织供血减少,若持续时间较长,可能还会出现脑坏死现象。

一旦出现“脑结冰”症状,应首先停止冷饮摄入,隔绝冷刺激。若头部疼痛剧烈,可适当按摩缓解,或小口饮用温水,缓解冷刺激。

需要特别警惕的是,如果头痛伴随视力模糊或持续时间较长,可能是脑血管收缩异常的表现,应及时就医。

夏季大量出汗能排毒养颜?

入夏以来,全国多地桑拿馆推出“夏季汗蒸排毒养颜”项目,吸引了大量消费者。然而,近期各大医院因过度出汗就诊的患者不断增多,其中不乏连续汗蒸数小时导致脱水的案例。专家提醒:夏季适当出汗有利于健康,但切勿盲目追求“大汗淋漓”。

“微似汗出”才祛病

一周前,王女士因连续三天在桑拿馆汗蒸超过8小时,出现头晕、心悸症状,检查显示其体内钠离子浓度明显低于正常值。无独有偶,哈尔滨市民马某在桑拿馆连续汗蒸数小时后突发昏厥,送医时血压降至80/50mmHg,诊断为“重度脱水合并电解质紊乱”。

“夏季适当汗蒸确实有益健康,但过度则适得其反。”黑龙江省医院中西医结合科护理门诊副主任医师刘平说。流汗可以润泽皮肤,保持毛孔通畅,还有助于排出体内废物,舒筋通络,使气血流畅。此外,研究还发现,汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌。

适当出汗还能稳定血压。“运动出汗有助于扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,从而达到降低血压目的。”刘平说。

刘平说,中医“汗法”讲究“微似汗出”,如口服汤药、艾灸、推拿等方法都能实现发汗祛邪的目的,一般不会使人大汗淋漓。相反,倘若大量出汗,身体水分流失加快,若不及时补充,就可能陷入脱水状态,使人口干舌燥、小便短黄、神疲乏力、心慌气短,血栓风险也会升高。

刘平进一步解释,汗液99%是水分,剩余1%包含钠、钾、氯等电解质。大量出汗会造成脱水,脱水会导致血液黏稠度增加,血流速度减慢,这就如同河流中的水流变缓,泥沙容易沉积一

样,血液中的杂质也容易在血管内堆积,进而增加血栓形成的风险。同时,汗液会带走大量钠、钾等电解质,一旦身体电解质失衡,会影响神经和肌肉功能,可能出现恶心、乏力、肌肉抽搐、肢体麻木疼痛等症状。

刘平表示,当排汗过量,超过6小时未及时补充电解质,就可能引发低钠血症,出现头痛、呕吐、意识模糊,严重时还可以导致脑水肿。

警惕四种异常出汗

过度出汗不利于健康,事实上出现以下异常出汗的情况,也是身体在拉响健康警报。

一是盗汗,即睡时出汗,醒来汗止。盗汗常伴有失眠和咽喉干燥、心烦等症。西医认为这种情况通常是由于晚上交感神经兴奋性增高、精神压力或某些疾病引起的。中医认为这与阴虚有关。

二是半身汗,也叫偏汗,表现为上半身出汗而下半身不出汗,或者左半身出汗而右半身不出汗。这种情况可能是由于植物神经紊乱引起的。

三是出冷汗,出冷汗主要表现为畏寒、精神不振、面色苍白、肢冷出汗等。这种情况通常发生在受到惊吓、慌张或休克后。经常冒冷汗的人可能还会伴有怕冷、头晕、饥饿、心慌等症状。常见原因包括低血糖、自主神经紊乱、内分泌疾病及心血管问题,需结合具体症状判断。

四是过度出汗。所谓过度出汗即在安静状态下或日常环境中,全身或某些部位频繁出汗,超出正常的范围。一旦出现过度出汗需检查是否患有多汗症、甲亢、更年期综合征等。

刘平提醒,这些异常出汗情况可能是身体在发出警告,如果遇到这些情况,建议及时就医检查。