

特别关注

这些防暑养生的“坑”
绕不开易招病

炎热夏季,在防暑及保健过程中,存在一些流传甚广的解暑、养生误区,可能会对健康造成不良影响。

误区一 夏天该多吃生姜

夏季气候炎热,生姜是辛辣食物,阴虚火旺的体质不宜食用过量的生姜。对于不喜进食寒凉食物及冷饮,或习惯温热饮食的人来说,多吃生姜容易辛热助火。

正确做法:中医认为,夏季阳气在表,胃中虚冷,吃生姜可以温中健脾。然而,这种方法是有其适用条件的,需根据个人体质、生活习惯灵活应用。对于不适宜过多食用生姜的人群来说,可进食一些凉润的瓜果以解暑热之气。

误区二 过度依赖防晒霜

涂抹过多的防晒霜可能会令皮肤毛孔堵塞,阻断皮肤的自然呼吸,从而影响排汗散热,使体内热量不能很好地散发出去,增加中暑风险。这样做还阻碍了气

血流通及津液输布,可引起皮炎、过敏等现象。此外,过度依赖防晒霜,可导致光老化,引起黑色素沉淀。

正确做法:防晒霜只能对紫外线起到一定的防护作用,但不能完全阻挡紫外线。适量的光照能够帮助人体合成维生素D。因此,在户外活动时,应尽量选择物理防晒,如戴帽子和太阳镜、穿着长袖衣物等。如必须涂抹防晒霜,应选择轻薄、透气的产品。避免在阳光强烈的时段长时间进行户外活动。

误区三 洗冷水澡降温

天气炎热时,人体的血管处于扩张状态,洗冷水澡时水温过低,机体受寒冷刺激会产生一系列应激反应,如肌肉收缩、神经紧张、心跳加快、血压升高等情况。寒气侵入体内,痹阻经络、肌肉、筋骨、关节,从

而诱发风寒感冒、关节痛、头痛、痛经等病症。特别对于素体阳虚、体质较差的人,冷水洗澡更易郁闭体内的阳气,导致抵抗力下降。

正确做法:应尽可能避免用温度太低的水洗澡。当身体大量出汗后,应先用温水或热毛巾擦拭身体,等汗液基本蒸发后再用适宜的水温洗澡。洗澡时应避免水温过低,以免引起寒邪入侵。同时,洗澡时间不宜过长,以免消耗过多体力导致疲劳和不适。

误区四 婴幼儿不能吹空调

中医理论认为,小儿具有“阳常有余,阴常不足”的特点,大部分孩子都比较怕热,在湿热环境中小儿极易长痱子。炎热天气不开空调可能会导致婴幼儿中暑甚至危及生命健康。

正确做法:小儿在温度恒定的空调房感觉比较舒适。空调温

度以26℃至28℃为宜,出风口不能对着孩子直接吹,风速不宜设置太大。房间要适当通风换气,避免全天密闭空间使用空调,建议每隔3至4小时开窗通风一次,夜间使用空调可适当开窗。注意定期清洁空调滤网,对于有过敏性鼻炎患儿的家庭,建议每1至2周清洗一次。对于体质较弱容易反复感冒的婴幼儿,或对冷空气过敏,遇冷刺激后出现咳嗽、喘息、鼻塞、流涕、喷嚏的幼儿,需要控制吹空调的时间。

误区五 三伏贴包治百病

三伏贴对于辨证为虚寒型的病症或素体阴虚火旺者并不适合。同时,对于多种感染性疾

病急性发热期、有严重心肺功能疾病,或药物过敏、皮肤有破损的患者不宜进行三伏贴治疗。此外,三伏贴具有活血化瘀、调理气血等功效,孕妇需避免使用三伏贴。2岁以下的孩子不宜进行该治疗。

正确做法:根据中医“冬病夏治”的理论,对一些易于在冬季发病、复发或加重的疾病,在夏季进行扶正固本的治疗,可达到防治疾病的目的。三伏贴疗法适用于患有支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎、鼻炎、慢性阻塞性肺病、肺气肿等呼吸系统疾病的患者。因此,治疗前一定要到正规医院中医门诊进行诊断及辨别体质。

□刘慧敏

应季养生

高温天如何健康喝冷饮? 中医专家支招

随着各地气温不断飙升,各种冷饮和冰镇食品成了许多人的心头好。但若不注意饮食方法,就易对人体造成伤害。

对健康人群而言,少量适度喝冷饮、吃冰镇食品的确有助于快速消解暑热,防止神气耗伤。但若过食冷饮会损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等疾病,因此在进食冷饮时要做到适时、适量、慢饮。

空腹时不要吃冰,饭前、饭后1小时不要吃冰,不然会影响消化,妨碍营养吸收。吃冰最好在午后,比如15时比较热的时候。冷饮的摄入量,一次以200克



左右为宜。此外,吃冰时最好遵循“入口不冰齿”的原则,可以将冷饮在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下;冰西瓜等冰镇食品可以从冰箱取出后先室温放置20分钟再吃。

对于不同的人群,有不同进食冷饮的要求,6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮,幼儿应该少吃冷饮;经期女性应禁食冷饮,妊娠期女性最好不要食用冷饮;老年人、患有胃肠疾病的人、牙齿不健康的人群、患有心血管疾病人群、患有呼吸系统疾病人群、高血脂和高血糖人群,慎吃冷饮。

建议选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤、冬瓜茶、荷叶茶等传统解暑饮品。此外,夏季还可以食用一些偏苦味的蔬菜,例如苦瓜、莴苣等,这些都对解暑也有帮助。 据人民网

医生提醒

这些解酒“昏招儿”不解酒反伤身

炎炎夏日,聚餐饮酒成了人们休闲的首选,一不小心就容易喝过量。民间有很多用于解酒的土方子,其中一些甚至可能会有严重伤害。

■喝醋 醋是酸性的调料,而酒后剧烈呕吐有可能会造成胃黏膜的损伤,此时如果再加入酸性调料,反而有可能会加重胃黏膜的损伤。因此,喝醋不光解不了酒,还有可能增加消化道出血的风险,是非常不值得推荐的。

■喝咖啡浓茶 喝完酒之后,因为酒精的作用,人的心率会明显加速,而咖啡因本身也有提升心率的作用,所以从某种角度来说,有增加心跳从而增加心脏负担的风险,因此也不值得推荐。

而浓茶中的茶多酚也是有提振精神的作用,同样也有着因兴奋而影响心率的作用,增加醉酒者的心脏负担。

■冲冷水热水澡 这个做



法非常危险。喝酒的过程中很多人会出现脸红、皮肤发热的表现,这些都是毛细血管扩张导致的。换句话说,大量饮酒后身体外周的血管处在一个扩张状态,这时如果用凉水洗澡,温差造成剧烈收缩的皮肤血管会给心脏在短时间之内造成巨大的负担和压力。

而如果是热水洗澡,热水会使外周血管进一步扩张,有可能让身体核心的血容量进一步下降,造成低血压,出现头晕、脑供血不足等风险。 □刘旭

科学育儿

暑期带娃出游 收好这份健康攻略

暑期来临,很多家长已将出行计划提上日程,这时候,别忘了为宝贝做好健康攻略。

◆烧烤模式合理防晒◆

户外活动时应做好防晒。10时至16时紫外线强度最高,应尽量避免户外活动。

6个月以下的婴儿不建议涂抹防晒霜,外出时可以使用遮阳伞、佩戴遮阳帽和太阳镜、穿着防晒外套等进行物理防晒。

6个月以上的婴幼儿可以使用防晒霜,应优先选择SPF值为30-50的防水、防汗防晒霜。优先选择不被皮肤吸收的物理防晒霜,如果选择化学防晒产品,应先在耳后涂抹进行过敏测试。户外活动中及时补涂,夜晚回到室内后洗净。

◆蚊虫猖獗防叮咬◆

夏天昆虫繁殖活跃。婴幼儿

皮肤娇嫩,不宜使用清凉油、防蚊花露水等产品,外出时应尽量穿收口的长袖上衣及长裤,避免穿颜色鲜艳的衣物。一旦被蚊虫叮咬,应避免抓挠,可使用盐水清洗、冰敷,外用重楼解毒酊。如果蚊虫叮咬部位出现红肿、瘙痒,可以外用糖皮质激素,如地奈德乳膏、氢化可的松乳膏等。

此外,还需警惕蚊虫、蜂、隐翅虫等昆虫咬伤,可能引起中毒或严重过敏反应,传播病菌。一旦发现昆虫叮咬皮肤,切勿随意拍打,以免虫体碎裂残留在体内。如果被蜂蜇咬或沾染毒液,应及时用肥皂水清洗并就医。

◆预防中暑备好常用药◆

高温天气,从户外回到室内,应避免立即冲凉水澡、喝冰



水或空调直吹身体。一旦发现口渴、乏力、头晕、头痛、恶心、胸闷、体温轻度升高等中暑先兆,需立即转移到阴凉通风处,去除衣物,用温水擦拭身体帮助降温,并补充水分和电解质。

旅行出游时,可以为小朋友准备好退烧药(如布洛芬、对乙酰氨基酚)、口服补液盐Ⅲ、胃肠黏膜保护剂(如蒙脱石散)、抗过敏药(如西替利嗪、氯雷他定)等药物,以及创可贴、生理盐水、碘伏、纱布、棉签等消毒物品。 □钱艺

有此一说

减重趁早 拖久了伤心伤脑

2024年美国内分泌学会年会上报告的一项研究提示,减重还是趁年轻早减,35岁以下的人如果持续胖10年,心脏病或卒中风险增加更多。

研究者发现,基线体重指数的升高与心血管风险的增加无关,但是年化累积体重指数超标会增加35岁以下女性60%的心血管病风险,增加35至50岁女性27%的风险,增加35至50岁男性57%的风险,增加50



至65岁男性23%的风险。 这提示,对于肥胖的治疗不应该拖延,尤其是年轻人群。 □杨进刚