三伏养生正当时:

借天时祛寒邪 顺节气护安康

7月16日,国家中医药管理局在京举行2026年中医药健康促进系列发布会第七场,聚焦“三伏天的中医养生”主题。今年三伏天从7月15日入伏,8月23日出伏,共计40天。这一时期是全年气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段,也是开展中医特色疗法、实施“冬病夏治”的黄金时机。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙介绍,近年来该局持续推进中医治未病工作,将治未病理念融入健康促进、重大疾病防治和疾病诊疗全过程。全国已遴选建设33个治未病国家中医优势专科,中医医院治未病科可面向亚健康、病前状态、慢性病稳定期人群以及儿童、青少年、育龄期女性、老年人等,提供咨询调养和干预服务。今年,中医医疗机构将持续优化“冬病夏治”服务,公众可到正规医院寻求专业帮助。

“冬病夏治”好时机,并非人人都要“三伏贴”

“冬病夏治”是中医“治未病”思想的重要体现,也是三伏天最核心的理论依据。广东省中医院主任医师、副院长杨志敏用一个比喻解释了其中道理:人体内的寒邪好比一块冰块,冬天寒冷时难以融化;到了夏天,天气炎热,冰块自然慢慢消融,此时再借助温热药物“浇上一杯热水”,寒邪便能更快排出体外。三伏贴正是这杯“热水”,借助自然界阳气最旺的时机,将辛温走窜的药物贴敷于特定穴位,温通经络、扶助阳气,逐步清除体内潜伏的寒邪,从而预防或减轻冬季易发的慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染及遇寒加重的关节疼痛等病症。

不过,三伏贴并非“万能贴”,更不是人人适合。杨志敏提醒说,四类人群需格外慎重:一是处于急性感染期,如感冒发烧、急性咽喉炎、肺炎者,此时外邪正盛,不宜“火上浇油”;二是皮肤敏感或有皮肤病,容易过敏起泡者;三是孕妇及2岁以下婴幼儿;四是阴虚火旺体质,平素口干舌燥、手足心热、盗汗者,温热药物会加重内热。专家建议,是否适合贴敷不应凭自我感觉或网络信息自行判断,务必前往正规医疗机构,由专业中医师进行体质辨识后决定。

关于贴敷时机,北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋表示,传统上每伏第一天贴敷效果最佳,但若因出差、生病错过初伏,中伏甚至末伏仍可补贴,“只要在三伏天内进行,都能借助天时温阳散寒,比不贴强得多”。三伏贴一般以三年为一个疗程,连续贴敷三年以上,效果才能累积巩固:第一年“唤醒阳气”,第二年“充盈阳气、驱散寒湿”,第三年“清空寒库、巩固根基”,从而实现冬季宿疾少发或不发。

清补微汗巧避寒,衣食住行有讲究

三伏天食欲不振是普遍困扰。刘洋指出,中医认为其根源在于“暑湿困脾”,脾主运化,喜燥恶湿,三伏天湿气重,脾的运化功能受阻,便出现食欲不振、食后腹胀、乏力等症状。此时若强迫自己“多吃”,不仅无法消化,反而会生成痰湿堆积体内,秋后易生病。正确的饮食原则是“清补而不滋腻”:适当减少每餐食量,改为少食多餐,但保证鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白摄入;多吃山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等健脾化湿、清解暑热的食物,经典药膳如薏仁绿豆粥(薏仁、绿豆、粳米适量煮粥)可有效改善食欲;适当摄入苦味(苦瓜、莲子心)和酸味(乌梅、山楂、番茄)食物,苦能清暑开胃,酸能生津止渴,推荐“乌梅山楂饮”(乌梅、山楂、冰糖煮水代茶,糖尿病人不加冰糖)。同时,人们要注意补充水分但不贪凉,大汗后宜饮温开水或淡盐水,避免一次性大量冰镇饮料损伤脾阳。

运动方面,刘洋强调说,三伏天锻炼应遵循“避暑不避动,微汗不淋漓,选时择地练”原则:选择上午6点至8点或傍晚6点以后,在阴凉通风处进行,以“微微出汗”为度,年轻者可快走,年长者宜选八段锦、太极拳,每次30分钟到40分钟。她推荐八段锦中的“摇头摆尾去心火”和“双手托天理三焦”两个动作,既调和气血,又避免大汗伤阴。若大汗后出现心慌、头晕,须立刻停止休息。

空调使用也是三伏天最受关注的话题。刘洋指出,空调冷风属“风寒之邪”,三伏天人体毛孔张开,若温度过低或直吹,风寒易侵袭经络,引发头痛、肩颈酸痛甚至面瘫。科学开空调要做到:温度设定26℃至28℃,与室外温差控制在5℃至8℃;避免冷风直吹头、颈、背、腹和膝关节,可加装挡风板;出汗后擦干再进空调房;连续使用3小时至4小时,开窗通风10分钟至15分钟;夜间睡前关闭或定时关闭。若已受寒致肩颈僵硬,可饮生姜红糖水(糖尿病人用热毛巾敷大椎穴)帮助驱寒。

上海市长宁区天山中医医院主任医师、副院长朱吉特别指出,暑期两种问题高发:一是高温暴晒所致“暑热之邪侵入”,表现为高热、面红、口渴、大汗,严重会昏迷;二是过度贪凉导致“风寒邪气入侵”,表现为头痛身重、关节酸痛、怕冷腹泻。预防前者要避开正午外出,戴宽檐帽、太阳镜,穿浅色透气衣物,及时补充绿豆汤、酸梅汤;预防后者则要“顾护阳气”,从户外进入室内不要立即进入低温环境,夜间注意腹部保暖,避免冷风直吹。夏季既要防暑热也要防贪凉,核心在“避”与“节”,避开酷热,节制寒凉,就能平稳度过三伏天。

护阳守脾各有所重,儿童老人化“苦夏”为“养夏”

儿童和老年人是三伏天特别需要关注的两类人群。杨志敏表示,儿童容易长痱子,主要源于暑热外侵、汗孔闭塞,儿童“纯阳之体”代谢旺盛、出汗多,但皮肤娇嫩,汗孔发育未完善,易堵塞生痱。预防关键在于“透”和“清”,穿宽松纯棉吸汗衣物,出汗后及时擦干更换;每日温水洗澡,水中可加金银花或艾叶煮水,清热解暑、祛湿止痒;保持室内通风但温度不宜过低。若已长痱子,可用马齿苋煮水放凉后湿敷。至于贪凉拉肚子,三伏天人体阳气浮于体表,内脏相对虚寒,儿童“脾常不足”,过量冰镇饮料、冰西瓜、冰激凌易致寒邪直中脾胃,引发腹泻。家长应掌握“适度”原则,冰激凌只吃一小口,冷饮室温放置后再喝;若已腹泻,可用炒焦的大米煮成“焦米粥”收敛止泻,严重时须就医。杨志敏总结儿童三伏天养生核心:“护住阳气,守住脾胃,适度享受夏天。”

老年人三伏天常感胸闷气短、心烦意乱。朱吉分析说,夏季属火,对应五脏中的“心”,三伏天暑热最盛,易扰心神、致心火偏旺,而老年人多气阴两虚,天热出汗进一步耗伤气阴,故呈现心火旺与气阴两虚并存的局面。养生要点有四:一是保持心态平和,心静自然凉,午间小睡20分钟到30分钟以恢复精力;二是运动宜“慢”不宜“猛”,选择早晚凉爽时散步,以不疲劳为度;三是饮食清补并重,推荐“西洋参麦冬茶”(西洋参、麦冬沸水冲泡代茶),补气养阴、清心除烦;四是密切监测血压和心脏,若持续胸闷心悸及时就医,不可硬扛。核心要义为“护心、养阴、防暑”。

正值暑期,很多孩子会跟家人外出旅行,很容易引发肠道传染病。对此,朱吉强调预防关键是“洁口”和“扶正”两手抓。“洁口”即严把入口关,饭前便后彻底洗手,不喝生水,不吃生食冷食,凉拌菜现做现吃,水果洗净削皮;“扶正”即增强抵抗力,适当食用绿豆、薏米等清热利湿食材,保证充足睡眠,避免过度疲劳,就能降低感染的风险。若孩子出现呕吐、腹泻、腹痛、发热等症状,应及时就医。 (新华网 刘 映)

四个搭配原则吃出免疫力



最好的免疫力不需要昂贵的补品,也不来自复杂的养生秘方。它就藏在你家厨房与餐桌之间,藏在全家人一起吃的每顿饭里。四个搭配原则让全家吃出免疫力。

主食粗细搭配。把部分白米换成糙米、燕麦、红薯或杂豆,做成杂粮饭或红薯粥。全谷物和杂豆富含B族维生素、锌、硒等微量元素,这些是免疫细胞代谢和抗体合成不可或缺的“助燃剂”。同时,膳食纤维有助于调节肠道菌群,肠道健康密切影响免疫力。

肉类红白搭配。如猪、牛、羊肉这样的红肉富含血红素铁,是预防贫血、维持免疫细胞正常功能的关键;白肉(鸡、鸭、鱼、虾)脂肪低、蛋白优,其中的优质蛋白质是抗体和免疫细胞的重要原料。因此,建议家庭餐桌上一周的肉食中红肉、白肉各占一半,每周吃两次鱼,鱼肉中的Omega-3脂肪酸有助于调节免疫反应、减轻慢性炎症,让免疫力更稳定。

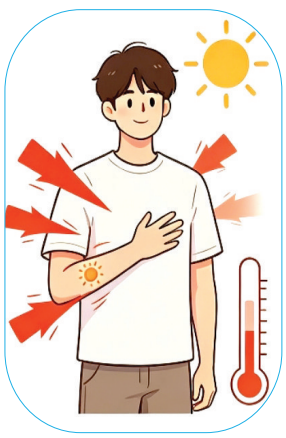
蔬菜深浅搭配。包括深绿、红、橙、紫色在内的深色蔬菜富含维生素A、维生素C、花青素和类胡萝卜素,这些都是增强免疫屏障、促进免疫细胞活性的关键营养素。每餐让深色蔬菜占蔬菜总量的一半以上,比如绿叶菜配番茄,西蓝花配胡萝卜。颜色越丰富,免疫防线越牢固。

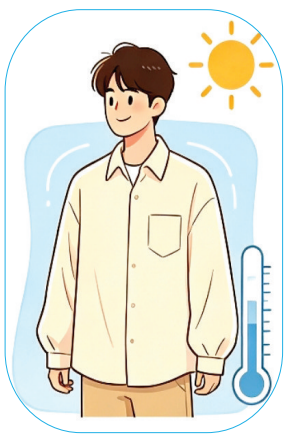
水果当季搭配。不同颜色的时令水果含有不同的植物化学物和维生素——橙黄色水果,如柑橘、芒果等富含维生素C和类胡萝卜素,有助于促进抗体生成;蓝紫色水果如蓝莓、桑葚等富含花青素,帮助抵抗氧化应激;红色水果如草莓、樱桃等中的番茄红素和花青素有助抗炎。

建议每天吃200克至350克新鲜水果,优先选择当季水果,建议完整食用(少喝果汁),颜色轮着吃,免疫不“偏科”。

(据潍坊晚报)

高于这个温度 穿长袖更凉快





不少市民夏日出门总觉得穿得越少越清爽,一到高温天气就偏爱短袖、背心。其实这种做法存在误区,当气温超过人体体表温度时,长袖衣物反而能起到隔热降温的效果。这是什么原理呢?

人体体表正常温度维持在36℃至37℃,散热方式会随外界气温发生变化。如果室外气温低于人体体表温度,且日照柔和,裸露皮肤能快速向外散发热量,此时减少衣物、增加露肤面积,体感会更加凉爽。可一旦遭遇高温暴晒,室外温度超过人体体表温度,环境中的热量会通过热辐射反向传递给皮肤,身体不仅无法向外散热,还会持续吸收外部热量。长袖面料相当于一层隔热屏障,能够阻隔阳光直射与环境热辐射,减少热量吸附在皮肤上,相比大面积裸露肌肤,能有效降低体表吸热速度,防晒又降温。

温馨提示:想要兼顾凉爽与隔热,夏季外出优先选择轻薄透气、宽松款长袖,纯棉、冰丝等透气材质为佳,既能隔绝高温,又不闷汗。

(北京青年报 高 洋)

老年人防暑避暑有讲究

盛夏高温,不少老年人为省电、怕麻烦,执意不开空调、不吹风扇,强忍闷热。殊不知,高温酷暑暗藏致命风险,每年夏季都是老年人中暑、热射病的高发期。

高温损伤身体隐蔽性强,老年人身体机能衰退,散热能力差、感知迟钝,比年轻人更易中暑,且病情进展更快、危险性更高。

很多老人存在错误认知,觉得“出出汗排毒”“耐热身体好”,长期处于闷热不通风的室内,或正午高温时段外出买菜、锻炼。轻度中暑会出现头晕乏力、口干心慌、食欲不振,若不及时干预,会快速发展为重症中暑,引发高烧、意识模糊、器官损伤,危及生命。

老年人防暑,核心在于“科学降温、按需补水”。居家环境保持通风,温度超过32℃时,可适度开启空调、风扇,温度设置在26℃左右,避免直吹冷风即可。清晨、傍晚凉爽时段可外出散步,10点至16点尽量减少外出,杜绝高温暴晒劳作、锻炼。

补水切忌大口猛灌、只喝白开水。高温出汗会流失盐分和电解质,日常可少量多次饮用温水,适量饮用淡盐水、绿豆汤,补充身体所需电解质。同时,老年人要减少油腻、辛辣饮食,多吃冬瓜、黄瓜、西瓜等清热解暑的蔬果。

一旦出现头晕、恶心、体温升高、浑身无力等不适症状,立即转移至阴凉通风处休息,及时补水,症状不缓解务必尽快就医。

(北京青年报 李海林)