

防暑不伤阳 健康过“三伏”

入伏以来,天气闷热潮湿,不少人出现食欲不振、胃肠不适、胸闷气短等不适。近日,国家中医药管理局举行“三伏天的中医养生”专题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

“今年三伏自7月15日入伏,8月23日出伏,共计40天,是一年中气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段。”发布会上,该局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙介绍,中医“治未病”理念以《黄帝内经》为源,历经两千余年实践,已形成“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。

避暑不避动,微汗不淋漓

三伏天期间,许多人感到食欲不振。北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋解释,这多是暑湿困脾所致,正确的饮食原则是“清补而不滋腻”。她建议适当减少每餐食量,改为少食多餐,但保证鱼肉、鸡肉、豆腐等优

质蛋白摄入;可多吃山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等健脾化湿食材,推荐薏仁绿豆粥;适当吃苦味(苦瓜、莲子心)和酸味(乌梅、山楂)食物,以醒脾开胃,乌梅山楂饮可代茶饮,糖尿病患者不加冰糖即可。大量出汗后应及时补充温水或淡盐水,但不要一次性喝大量冰镇饮料,以免损伤脾胃。

在空调使用上,刘洋提醒,空调冷风属“风寒之邪”,易引发头痛、肩颈酸痛甚至面瘫。她建议温度设在26摄氏度-28摄氏度,室内外温差控制在5摄氏度-8摄氏度;避免冷风直吹头、颈、背、腹、膝;出汗后擦干再进空调房;连续待在空调房3-4小时后开窗通风10-15分钟;夜间睡前关闭或定时关闭空调。若已受寒肩颈僵硬,可喝生姜红糖水,糖尿病人则用热毛巾敷大椎穴帮助排出寒气。

民间有“夏练三伏”的说法,三伏天该怎么锻炼?

刘洋表示,三伏天的锻炼原则

是“避暑不避动,微汗不淋漓,选时择地练”。锻炼应选上午6点到8点或傍晚6点以后,在阴凉通风处进行,以微微出汗为度,首推练习八段锦。发布会上,中国中医科学院谢继鼎现场演示了“摇头摆尾去心火”和“双手托天理三焦”两个动作,他建议,两个动作建议重复5到10次,练习10分钟左右,微汗即止。

减重好时机,顺势祛湿浊

三伏天新陈代谢快,是减重的好时机吗?

广东省中医院主任医师、副院长杨志敏表示,此时确实适合减重,更是顺势祛湿的好时机,但切勿靠节食或大量出汗硬减。她建议减少油腻、甜腻和生冷饮料,多吃薏米、赤小豆、冬瓜等健脾祛湿食材,可煮薏米赤小豆水代茶;运动以微汗为度,年轻人可快走,长者宜八段锦、太极拳,每次30至40分钟;还可艾灸足三里、中脘穴、关元穴,或睡前温水泡脚至微汗,

帮助排出湿气。她强调,减重是“调出来”的,而非“饿出来”或“汗流出来”的。

三伏贴是“冬病夏治”的典型代表。杨志敏介绍,它特别适合“冬重、夏天轻”的疾病,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒,以及寒性关节疼痛、虚寒性胃肠疾病等,这些疾病根源多为阳气不足、寒邪内伏。但急性感染期、皮肤敏感或皮肤病者、孕妇及2岁以下婴幼儿、阴虚火旺体质者不宜贴敷。至于是否适合贴三伏贴,须由专业中医师进行体质辨识后决定。贴敷时机以每伏第一天为佳,错过初伏也可在中伏或未伏补贴。三伏贴一般以三年为一个疗程,连续贴敷三年以上才能巩固效果,使宿疾冬季少发或不发。

儿童护阳气,老人重养心

儿童三伏天易长痱子、贪凉腹泻。杨志敏指出,预防痱子关键在于“透”和“清”——穿宽松的纯棉

衣,出汗后及时擦干更换,温水洗澡可加金银花或艾叶煮水;已长痱子可用马齿苋水放凉湿敷。针对儿童腹泻,她强调儿童“脾常不足”,应护住阳气、守住脾胃,切忌大量饮用冰镇饮料、食用冰西瓜和冰激凌;若脾胃尚可,可适度少量吃凉食,冷饮要室温放置一会儿再喝。如果孩子腹泻,可煮焦米粥(把大米炒到焦黄煮成粥)止泻,严重时需就医。

一些老年人三伏天容易胸闷气短、心烦失眠。上海市长宁区天山中医医院主任医师、副院长朱吉分析,这多为心火旺与气阴两虚并存,此时老年人养生的核心是“护心、养阴、防暑”。建议保持心态平和,午间小睡20-30分钟;运动宜“慢”,早晚散步,忌大汗;饮食清补并重,推荐西洋参麦冬茶(西洋参+麦冬沸水冲泡)补气养阴、清心除烦;同时密切监测血压心率,持续胸闷心悸须及时就医。

(人民日报海外版 王琦琳)

“埋线”减肥如何效果翻倍?



都说三伏是一年中最适合减肥的日子,利用高温环境调整代谢,并调整饮食结构,实现“甩肉”效果。中医院里,寻求“穴位埋线”的减肥人士络绎不绝。一次穴位埋线能瘦多少斤?如何做才能让效果翻倍?这是减肥人士很关心的问题。请先放下对“斤数”的执念,把目光放在“围度”上。

根据《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,腰围是衡量中心性肥胖和健康风险的关键指标。医生也会更看重内脏脂肪的减少,因为只有内脏脂肪少了,健康风险才能真正降低,体型也才能真正变得好看。

根据一项针对超重与肥胖人群的临床研究显示,经过8周治疗,埋线干预组的腰围平均下降约6.2厘米,而对照组(仅接受健康教育)平均下降2.5厘米。这说明,埋线对于缩小腰围、减少内脏脂肪,效果是明确的。

一个标准的疗程建议是3个月,每两周治疗一次,总共6次。因为可吸收线在体内的完全吸收时间约为10至15天,所以临床常规采用每2周治疗一次的间隔。若女性患者遇到生理周期,可将治疗顺延一周,切勿提前。

关于减重速度,希望大众能建立一个合理的预期。《成人肥胖食养指南(2024年版)》明确:一个比较理想的减重目标是6个月内减少当前体重的5%至10%,合理的速度是每月减2至4公斤。最开始的两周,你可能看到体重

掉得挺快,这其实主要是体内多余水分的排出;之后会进入一个平台期,坚持下去,才会迎来脂肪的真正减少。这是一个循序渐进、重塑生活习惯的过程。

埋线治疗结束,不代表工作就做完了,做好以下几点,有望事半功倍:

◆埋线后24小时内局部保持干燥,避免沾水,直至24小时后(隔日)如常。

◆创可贴在隔天即可揭下,若提前出现局部瘙痒或红肿等,多为创可贴过敏反应,可取下创可贴观察;若症状持续或加重,及时咨询医生。

◆埋线后3天内避免剧烈运动(如游泳、健身)、高温运动(如泡温泉、蒸桑拿),这是为了防止线体移位,防止加速线材的吸收,导致埋线效果下降。

◆埋线后局部可能出现酸、麻、胀、痛的感觉,或摸到小硬结、有牵拉感甚至出现轻微瘀青,这都是正常反应,是线体在起作用 and 包裹吸收的现象,通常会在1至2周内自行消退。

◆如果局部出现严重红肿、疼痛加剧甚至化脓,及时联系医生处理。

穴位埋线给了你一个非常好的“启动优势”,但想把优势守住,还需要在生活方式上推一把,给四条建议——

第一,调整吃饭顺序,放慢吃饭速度。最简单、有效的控制餐后血糖和减少食量的方法,就是开启这个进食顺序:先吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食。先吃膳食纤维丰富的蔬菜能增加

饱腹感,还能延缓后面糖分的吸收;再吃蛋白质(肉、蛋、豆制品),最后吃碳水化合物(米饭、面条)。同时,放慢吃饭速度也很重要,每餐尽量控制在15至20分钟,细嚼慢咽。一旦感觉有饱腹感,就可以停下来,不用非得把盘子清空。就这么一个小小的改变,坚持下来,对控制体重非常有帮助。

第二,看懂食物标签,学会“手掌法则”。减重期间,要学会和“高能量食物”保持距离。高能量食物通常是指每100克提供400千卡以上能量的食物,比如油炸食品、含糖糕点、肥肉等。去超市购物时,花一分钟看看营养成分表,选择脂肪、碳水化合物和钠含量低一些的食品。如果在外就餐,蔬菜往往油较多,可用清水涮一下再吃,尽量不用酱汁拌饭。

除了看懂标签,还有一个特别实用的方法估算每餐分量,即“手掌法则”——

主食:每餐一个拳头大小。

蛋白质(肉、鱼、蛋、豆制品):每餐一个手掌心大小(不含手指)。

蔬菜:每日约1至1.5公斤,大约相当于双手捧起的量。

脂肪(烹调用油):每日约大拇指指尖大小(约10克)。

这样,即使不用称,也能大致把握吃多少合适。

第三,迈开腿,但不要过度。运动不是越累越好。指南建议,每周进行5天左右的中等强度有氧运动,每次30至60分钟(如快走、慢跑、游泳)。

若条件允许,最好能养成“有氧+无氧”结合的运动习惯。每周再做2至3次抗阻运动(如深蹲、举小哑铃),每次10至20分钟,帮助我们在减脂同时保住宝贵的肌肉,维持基础代谢率。

如果不喜欢剧烈运动,也不用勉强。平时多走走、散步、逛街也可以。上楼时尽量走楼梯,也是一种很自然的锻炼方式。

第四,睡够觉,很重要。经常熬夜、睡眠不足会打乱内分泌,让脂肪代谢出问题,甚至导致“过劳肥”。成年人建议每晚睡足7至8小时,尽量在夜里11点前睡觉。把觉睡好了,身体才有能量去代谢,减重也能更顺利。

(文汇报 徐逸婕)



夏季乙脑高发 疫苗加防蚊是关键

盛夏时节,蚊子多了,有一种“蚊子咬出来”的病正悄悄威胁着你的健康——流行性乙型脑炎(简称乙脑)。

什么是乙脑?它是如何传播的?

乙脑是由乙型脑炎病毒引起的中枢神经系统急性传染病,人群普遍易感。它通过蚊虫叮咬传播,三带喙库蚊是主要“凶手”。病毒在猪等家畜和蚊子之间循环,蚊子叮咬病猪后再叮咬人,就把病毒传给了人。人和人之间不会直接传染。

据悉,流行性乙型脑炎多发于儿童、青少年群体,发病初期的主要症状有发热、头痛、恶心、呕吐、嗜睡等,易被误认为是感冒。

若未得到及时规范治疗,随后2-3天可能出现意识障碍、惊厥或抽搐等严重症状,部分病例可留下神经系统后遗症,比如失语、肢体瘫痪、意识障碍、精神失常及痴呆等,严重者可导致呼吸衰竭死亡,其死亡率高达20%。

能传播乙脑的蚊虫很多,已被证实主要有库蚊、伊蚊、按蚊的某些种类,其中三带喙库蚊是最主要的传播媒介。

主要传播途径为猪→蚊→人:蚊虫先叮咬体内乙脑病毒滴度达到一定程度

的猪,后再叮咬人,人就可能被感染。

在我国,乙脑的流行季节是每年的5-10月,发病高峰通常出现在7-9月。

无特效药,接种疫苗可有效预防

该病目前没有特效的治疗药物,但可以使用抗病毒药物进行治疗。对于早期患者,可使用广谱抗病毒药物,如利巴韦林,可能对控制病情有帮助。

预防乙脑,记住“疫苗+防蚊”双保险。

接种乙脑疫苗是最经济、最有效的预防措施。儿童应按照国家计划免疫及时接种乙脑疫苗,对于工作或生活需接触水稻田、禽畜养殖场等有感染风险者,也可前往指定机构自费接种。暴雨过后,容易滋生大量蚊虫,需要警惕以蚊子为载体的虫媒传染病。家中可装纱窗纱门、用蚊帐;若蚊虫较多,可配合使用电蚊香、杀虫气雾剂、电蚊拍等工具辅助灭蚊,使用时注意保持室内通风;户外穿浅色长袖衣裤、涂驱蚊剂;及时清除家中及周边的积水(花盆、水缸等),减少蚊子滋生。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)