

伏天如何调节饮食作息科学养生

不要贪吃寒凉食物 避免剧烈活动



福建建瓯市迪口镇可建村富民农业生态观光园，村民采摘丝瓜新品种。(资料图片) 新华社记者林善传 摄

北京中医药大学教授鲁艺说，夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状，这与暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪，容易耗气伤津，造成疲惫。第二个特点是湿邪，容易困脾，造成脾胃运化方面的问题。同时，容易困表，造成头疼、头重、身体酸重等症状。所以，在饮食上，主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。对于暑热之邪，可以增加一些性味偏寒凉的食物，如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等，性味甘淡，清热化湿。针对湿邪的特点，可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物，如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困表，可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物，燥湿解表，醒脾开胃。夏季高温，人体阳气更多浮于表，内里阳气往往偏虚，因此要特别注意养阳，不能贪食寒凉的食物，以免造成寒湿困脾。

高温天气，如何保持情绪稳定？ 鲁艺说，夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和，精神要饱满、向上，这样才能使气机更加宣畅。静以养心，尽量减少过度消耗体力，避免进行剧烈活动，因为大汗伤阳，容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。早晨或者傍晚，可以选择一些体力消耗不大的行动，如散步、打八段锦等。小睡安神，在夏季的中午进行短时间的午睡，有助于收敛心神。如果没有条件午睡，可以静坐或者闭目养神。穴位揉按，可以揉按两个穴位，一个是劳宫穴，一个是内关穴。这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。食养调摄，泡饮药茶或者食用药膳。可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮，如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛，伴有口舌生疮、口干舌燥等现象，可以泡一些清心火的药茶，如竹叶、莲子心等。如果身体疲惫、睡眠不好，可用小麦、龙眼肉煮粥，有益气健脾之功效。

小暑期间如何预防中暑？ 中国疾病预防控制中心研究员潘力军说，气温升高，湿度变大，在户外容易出现中暑，在室内容易患空调病。中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外工作人员，特别是高温环境下人员。因此，尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出。白天

外出时，采取防晒、降温措施，比如戴遮阳帽、喷雾降温等。如果运动量较大时，少量多次喝淡盐水或运动饮料，补充体内流失的电解质。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状，应及时到阴凉处休息，补水降温。如症状无缓解或加重，应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空调环境下，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状，多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病，一是做好空调清洁；二是设定好空调的温度，不宜低于26摄氏度，而且每隔2到3小时，开窗通风20到30分钟；三是从户外刚回到空调房间的时候，要防止室内外温差过大，因为温度骤变易引起空调病的症状。

北京儿童医院主任医师王荃说，夏天日光暴露的机会明显增多，适当防晒非常重要。如果在室内没有紫外光源的情况下，是无需防晒的。但是，如果在室内可能被紫外线照射，比如靠窗、室内有紫外灯光源或者强荧光灯，在阴天或者树荫下的室外活动，可以选择防晒。此时，防晒用品的防晒系数不需要过高。直接在阳光下活动，或者会被高强度的紫外线照射，如在雪山、海滩或者高原活动，需要使用防晒系数比较高的产品。当然，防晒产品的防晒指数适宜即可，如果过高会增加皮肤的负担。另外，即使涂抹了防晒产品，也不宜在强烈的阳光下过长时间活动。

王荃介绍，夏季是儿童腹泻的高发季节，在孩子的生活护理方面需要做好以下几点：注意食品卫生安全，保持食材新鲜，食物存放和加工时应该生熟分开，尤其是动物食品要煮熟煮透，蔬菜水果要洗净削皮，不喝生水，不吃腐败变质和不洁净的食物。饮食节制，不要暴饮暴食，不要贪凉，少吃生冷的食物和刺激性的食物。注意个人卫生和环境卫生。饭前便后要洗手，做好餐具消毒，剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后才能食用。尽量实行分餐制，减少消化道传染病发生的风险。注意室内通风，空调温度不要过低，也不要让风扇直吹，以免受凉。暑假期间，保持良好的生活作息制度，合理饮食，坚持锻炼身体，适量户外运动，增强对疾病的抵抗力。

白剑峰
人民网(来源：人民日报)



7月6日迎来小暑节气，此后不久便要入伏。中医专家提示，这一时节气温高、湿度大，湿热明显，养生防病重在护卫阳气、预防中暑，可食用健脾益气养阴的食物等来应对“苦夏”。 新华社发 徐骏 作

近期，多地高温持续，热射病也进入高发期。作为高温杀手，热射病和一般中暑的主要区别是什么？为此，人民网采访了江苏省中医院急诊科主任中医师徐顺娟。

徐顺娟介绍，暑热节气当令，当长时间暴露于热环境和(或)剧烈运动后，体温调节功能出现异常，人体中的水分和电解质平衡会遭到破坏，从而引发头晕乏力、胸闷气促等一系列身体不适，这种情况称为中暑。中暑按照症状轻重程度，一般分为三类：先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中，重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。热射病是最为严重的中暑，通常表现为高热、中枢神经系统功能异常，并可伴有多脏器功能衰竭，死亡率很高。

“经典热射病常见于年幼者、孕妇和年老体衰者，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体，通常是被暴露于热环境，尤其是高温高湿环境下，引起机体产热与散热失衡而发病。”徐顺娟指出，热射病的突出特征一般为高热，体温可达到40℃以上，皮肤干热、无汗，中枢神经系统功能异常，如精神状态改变、抽搐甚至昏迷，并可伴有多脏器衰竭而危及生命。而一般中暑患者体温常会超过38℃，但不到40℃，伴有面部潮红、皮肤灼热、出汗、头昏、乏力、胸闷不适、不思饮食、恶心呕吐等症状。

徐顺娟表示，热射病的治疗方法包括快速降温和器官保护。其中，降温方法有体外降温、体内降温、药物降温等，一般在家中能做到的散热、通风等仅是体外降温，对于热射病的救治远远不够。因此，在高温高湿环境中，如果出现头晕、头痛、乏力、气促等中暑症状，要尽快将患者转移至阴凉、通风处休息，保持患者气道通畅，可以给予少量多次饮水，或者饮用绿豆饮、酸梅汤等解暑之品。一旦出现高热、无汗、意识模糊、惊厥，甚至无反应等热射病症状时，不要犹豫，及时拨打120，尽快就医。

“高温高湿的气候和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。”徐顺娟提醒，炎炎夏日，预防热射病，应当尽量避免长时间待在高温高湿或者不通风的环境里，出行时尽量避开午间高温时间段，衣着宽松、透气，并做好防晒。不得不在户外作业或活动时，要注意个人身体状态，间隔一段时间要到阴凉处休息、补充水分。同时，重点关注高危人群，如婴幼儿或老年衰弱患者，暑热季节一旦出现发热不退，或合并有其他如乏力、精神状态改变等症状时要及时就医，避免延误病情。

陈子源
人民网

热射病与一般中暑的区别是什么？