

今夏年轻人捧火了冰杯 专家：炎夏降温宜“缓”不宜“急”

今夏持续高温，年轻人捧火了冰杯。记者在一些大型商超、连锁便利店看到，一只只冰杯在冰柜中稳居C位，爱玩酷的年轻人将“饮料+冰杯”进行各种组合。同时，记者从武汉市中心医院获悉，近期接诊不少闹肚子的年轻人，几乎都有“饮冰”史。

25日，该院中医科黄芳副主任医师表示，“骤冷”伤脾胃，炎夏降温宜“缓”不宜“急”，多喝些温热饮品排汗散热，才符合夏季“使气得泄”的养生之道。

热浪引爆“冰生意” 年轻人一头扎进冰杯

热浪引爆“冰生意”，近日某大型超市因将2公斤“特殊工艺”冰块卖到22.8元登上热搜。《2025中国都市消费行为白皮书》显示，冰杯品类连续两年消费增长超300%，一线城市人均年

消耗48杯。近日，记者在江岸区一家24小时便利店看到，冰柜中有多个品牌的冰杯，塑料杯中是一粒粒方糖大小的食用冰块，规格为180克、220克不等，价格3元至5元不等。

“‘冰杯+饮料’成了很多年轻人购买的标配。”一家超市店员称。当天下午，记者看到这里时有年轻人顶着烈日进来“成组”购买。在几大外卖平台，“冰杯送到家”也颇受年轻人欢迎。

炎夏饮冰如“烙铁淬火” 脾胃受损加重湿气

一边是“饮冰”的快乐，另一边也有不少人闹起了肚子。黄芳副主任医师表示，今夏时有接诊腹胀、腹痛、腹泻的年轻患者，并未发现器质性病变，而是胃肠功能失调，中医称之为脾胃病。

中医讲究“春夏养阳”，夏天

要养好脾胃阳气。同时，夏季人体阳气浮于体表，毛孔开泄以散热排汗，达到“使气得泄”的功效。黄芳副主任医师介绍，“使气得泄”是夏季养生的核心原则之一，强调通过阳气宣发、毛孔开放来实现体内气机通畅，为秋季收敛储备能量。但是，如果此时食入冰块等极寒之物，就好像往烧红的烙铁上浇冷水，这样的“淬火”行为会猛烈遏制阳气运行。

黄芳表示，当脾胃阳气受损，运化水湿的能力下降，就会形成或加重脾虚湿盛的体质，也就是人们常说的湿气越来越重。等到了秋冬季节或人体抵抗力下降时，易诱发关节疼痛、鼻炎、咳嗽、痛经等寒性疾病。

黄芳提醒，其实温开水是夏日生活中的最佳饮品，如果喝不惯无色无味白开水，可泡一些绿茶、菊花茶、金银花茶、薄荷茶等，以解暑生津，也可煮点酸梅汤、绿



年轻人喜欢将多种饮品倒入冰杯形成“冰饮组合”。

豆汤，趁温热时饮用。如果实在想喝点冰的，就要避免大量冰饮瞬间涌入胃中，更不宜空腹饮用，最好做到小口慢饮，才能做到“凉而不伤”。

记者罗兰 通讯员刘姗姗

生死两分钟！

护士泳池边跪地救回溺水女童

武汉晚报讯 日前，当一名溺水儿童家属给湖北省中西医结合医院(天门墩急救站)孙利军护士送来感谢锦旗时，同事们才知道她用专业和果敢勇救溺水儿童的感人事迹。

“有人溺水了！”7月13日(星期日)晚7时许，武汉一游泳馆内突然传来一阵急促的呼救声，一名小女孩不慎溺水。事发时，孙利军恰好在泳池边照看自己学游泳的孩子，她立刻循声冲上前去。

只见小女孩刚被人从水中救上岸，躺在地上，全身青紫，呼吸心跳停止，面部还糊着呕吐物，已失去意识，情况万分危急。

孙利军毫不犹豫地双膝跪地，迅速接替心脏按压，果断为小女孩做了两次人工呼吸，随即继续胸外按压。与死神赛跑约两分钟后，小女孩口中流出水来，逐渐恢复了微弱的呼吸，青紫的皮肤也转回正常色泽。孙利军立即将孩子侧身安置。不久，一声微弱的哭声响起——孩子活过来了！



孙利军正为溺水女孩进行心肺复苏。

救护车也很快抵达现场，家属迅速将小女孩送往医院进一步救治。因施救及时，小女孩最终转危为安，目前已出院回家休养。

回想起那惊心动魄的几



孩子家属送来感谢锦旗。

钟，孙利军表示，当时心里只有一个念头：一定要把孩子救活。事后站起身她才发现自己衣服和头发全被汗水浸透了，“万幸的是孩子终于没事了”。

通讯员李雅澜

转氨酶升高未必是肝病 小伙剧烈运动后指标飙升

武汉晚报讯 在近期的体检报告上，25岁的跑酷爱好者小张转氨酶数值竟比正常参考值高出4倍多。医生给其开出“停止训练”的医嘱。

小张是位资深跑酷爱好者，近期正为一场赛事参加密集训练，每天训练超5小时，包含空翻、极速攀爬等高强度动作。体检前3天，他因加码训练导致全身肌肉酸痛，连抬手都觉得吃力。体检时转氨酶升高，担心肝脏出了问题，他来到附近的长江航运总医院·武汉脑科医院消化内科求助。

互认外院检验检查已排除病毒性肝炎、脂肪肝、药物影响等常见病因后，接诊的李菊副主任医师表示：小张转氨酶飙升正是高强度运动惹的祸。研究显示，过度运动时，肌肉会堆积大量乳酸，最终导致转氨酶升高。好在这种损伤是可逆的，只要及时停止运动，异常指标就能逐步恢复。

该科主任谢伶俐提醒，要根据体能合理安排运动频率、时长和强度，避免短时间高强度运动；饮食上少喝高糖饮料、少吃高脂高热量食物，多吃富含维生素和膳食纤维的蔬果，保证每天7—8小时优质睡眠。运动后若出现极度疲惫或肝区疼痛，是身体发出的“预警”，此时应立即停止并充分休息。长期高强度运动者，应定期检查肝功能，以便尽早发现问题早干预。

通讯员周珊