

炎炎夏日如何科学防暑？慢性病患者怎样安全度夏？

——国家卫生健康委回应关切

新华社记者 李恒

随着夏至的到来,高温天气成为常态,健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑?慢性病患者怎样安全度夏?老年人又该如何调适心理状态?针对这些热点问题,国家卫生健康委20日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位权威专家进行解答。

科学防暑,饮食运动需合理

夏至是一年中阳气最旺盛的时节,天气炎热,人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说,此节气既要避免暑热伤身,又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食上可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑,但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物需适量。在运动方面,选择清晨或傍晚时进行,避开高温时段,以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主,微微出汗为宜,避免剧烈运动导致大汗淋漓,耗伤阳气。

针对防晒问题,李友山说,防晒要适度,既要防止紫外线伤害,又要保证身体接触自然阳光,做到防晒与日晒的平衡。过度防晒会阻碍身体接触自然阳光,影响阳气升发,长期避光可能导致阳气不足,易出现疲劳、免疫力下降等问题。正确的防晒方法是分时段调整,比如上午10点至下午3点紫外线强烈时,可以用遮阳伞、帽子等物理防晒;而在清晨或傍晚阳光温和时,适当晒15至20分钟,帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者,北京市疾



新华社发 王鹏 作

控中心研究员杨鹏提醒,“避暑补水”是关键。外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息时时间,定时少量多次补充水分,选择浅色、轻薄、透气的衣物,并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状,应立即停止作业,迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

重视疾病预防,警惕早期信号

夏至天气渐热,心脑血管疾病发病风险上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒,老年人需警惕突然头晕、言语不利索、一侧肢体麻木无力等脑卒中风险,以及突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症

状。一旦出现这些问题,家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院进行救治。

对于高血压和糖尿病患者,吉训明提醒,夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药,若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时,可立即补服;若次日才发现,则无需补服,只需按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人,尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

天气炎热,腹泻也高发。杨鹏提示,如腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善;严重者,

尤其出现脱水症状的,应及时就医。预防腹泻要避免喝生水,选用卫生合格的桶装水、瓶装水;注意食品卫生,生熟分开,少吃生冷食品,尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等,不要暴饮暴食;饭前便后要洗手,腹泻病人用过的器具应及时消毒。

关注老年人情绪波动,必要时及时就医

夏季高温易引发情绪波动,尤其是老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说,在临床实践中发现,不少老年人在综合医院多次就诊,反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适,但相关检查却未发现明显的身体问题,这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍,抑郁症不是意志薄弱,也不仅仅是“心情不好”,而是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老年人身体疾病后,家庭成员要多关心关爱老年人,及时关注他们的心理状态,如发现老人情绪持续低落,对事物失去兴趣甚至失去快乐感,反应变慢、思考吃力等症状时,必要时及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒,有的老年人长时间刷手机,容易造成眼肌疲劳,影响视力,可能加重颈椎、肩颈负担,引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒、关闭无关推送,鼓励老人参与户外活动与人际交流活动。如已出现明显情绪困扰或心里烦躁现象,建议及时到精神科或心理科就诊,接受专业评估和治疗。

据新华社

夏至时节暑湿盛 养阳静心护脾胃



夏至话养生 新华社发 王鹏 作

据新华社电(记者田晓航 唐紫宸)夏至是夏季的第四个节气。中医专家介绍,这一时节气温高、降水多、湿度大,闷热难耐,容易引发中暑、消化不良、湿疹等疾病或症状,养生防病重在顺时养阳、清热祛湿、宁心护阴。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍,夏至时节,人体阳气外浮,内脏尤其是脾胃阳气相对薄弱,若过度贪凉,脾阳容易受损,从而运化功能减弱,

带来食欲不振、腹胀便溏等症症状;这一时期人体也容易湿邪内生,若脾阳虚弱,水液代谢失常,会停聚为痰饮、水湿,导致头重如裹、四肢困重等症状出现。

“中医认为,夏至是阳气盛极而衰、阴气始生的转折点,此时养生需顺应阳气外浮的生理特点,同时防止阳气耗散与湿邪内生。”杜丽妍提示,饮食方面应注重健脾化湿,可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜,或以薏苡仁煮粥、煲汤食

用;同时宜注意滋养心阴、预防心火亢盛,可选用百合、麦冬、银耳、乌梅等,适当食用苦瓜、苦菊;还需忌生冷寒凉、肥甘厚味及过咸过燥。

同时,专家建议这一时期晚睡早起,中午适当小憩;空调温度不低于26℃,避免直吹身体;出汗后及时更换衣物;运动避开正午烈日,轻缓适度,忌剧烈运动及运动后骤冷,可选择太极拳、八段锦、散步等舒缓运动。

“中医认为夏季属火,与心相应。”杜丽妍提醒,高温天气易引发心火亢盛,表现为烦躁易怒、失眠多梦、口舌生疮,因此,夏至节气里还应保持情绪舒畅,避免急躁发怒。

“夏至时节阳气最盛、暑湿渐重,是启动‘冬病夏治’的重要窗口期之一。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,此时运用中医外治法养生防病,可着重扶阳固本、祛湿解暑、调和气血,例如,“三伏灸”常从夏至后开始启动,此时艾灸可借助自然界旺盛的阳气温通经脉,驱散体内积寒,强壮脾肾阳气。

重视老人体重超标 消除健康暗藏隐患



新华社发 商海春 王鹏 作