

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，“避晒补水”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，脾胃容易受损，从而运化功能减弱，

带来食欲不振、腹胀便溏等症状；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；同时宜注意滋补心阴、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



高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病都与超重、肥胖密切相关，老年人体重管理到位，可有效缓解疾病进展



新华社发 商海春 王鹏 作