

# “三伏天”要来了！中医教你“冬病夏治”

新华社记者 田晓航

时值小暑节气，酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局15日举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

## 三伏贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，瘢痕体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉，据不完全

统计，超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示，患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

## 食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？

张洪春说，夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥；南方常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性

事件。

## 失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火，主心，心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位三分钟，可帮助散热、防止头晕。

新华社电

# 疾控机构：暑期野外玩水 科学防护“食脑虫”

顾天成

近日，一名6岁男童打水仗后感染“食脑虫”事件引发广泛关注。中国疾控中心发布健康提示显示，“食脑虫”实为自然界存在的致病性自由生活阿米巴原虫，虽可能引发脑炎，但实际感染概率极低，科学防护是关键。

中国疾控中心寄生虫病所研究员卢艳介绍，“食脑虫”并非肉眼可见的虫子，而是肺孢子虫感染的俗称。此类寄生虫存在于淡水、土壤等自然环境中，可通过鼻腔、口腔或皮肤伤口侵入人体。因其致病过程凶险，可能引发原发性

动告知涉水经历。

疾控机构提出五项针对性预防建议，包括避野水，尽量避免在野外湖泊游泳或戏水，避免搅动水体沉积物；护口鼻，在自然水体活动时佩戴鼻夹、泳镜；防伤口，皮肤有破损时避免接触自然水体；洁鼻腔，使用灭菌生理盐水或煮沸冷却后的水冲洗鼻腔；排陈水，长期未使用的水管，需先排放积水再使用。

专家表示，正确掌握预防方法，遵守饮用水卫生原则，可有效降低感染风险。暑期亲水，安全为先，科学防护方能清凉一夏。

新华社电

# 关于公布交通技术监控设备设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要，拟在以下道路设置交通技术监控设备，按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关要求，现将相关设置地点向社会公布，请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

地点	记录交通违法类别
长治市长子县石哲镇石哲村西路段	机动车违反规定停放、临时停车，妨碍其它车辆、行人通行的

长子县公安局交通警察大队  
2025年7月18日

为维护儿童的合法权益，根据《国务院办公厅关于解决无户口人员登记户口问题的意见》（国办发〔2015〕96号）和公安部、山西省公安厅、长治市公安局相关文件精神，现苏店派出所决定对以下儿童进行公告。如以下儿童亲属看到公告，请于7日内持有效证件或证明前来认领，如逾期无人认领，我所将视为查找不到亲生父母人

## 寻亲公告

员，并按相关程序为以下人员办理户口登记。

申\*涵，女，身体健康无异。2022年7月19日在山西省长治市上党区东贾村附近被事实收养，现生父母无法联系。

现进行公告。如有以上人员亲生父母和其他监护人信息或者其他线索的，请

及时来电、来信向公安机关反映。

公示时间：2025年7月18日至7月25日

联系电话：

18234533080

0355-8095837

来信地址：长治市公安局上党分局苏店派出所

长治市公安局上党分局苏店派出所

2025年7月18日



资料来源：健康中国

新华社发（王威 制图）

# 高血压患者运动益处多

对于高血压患者而言，适当的体育运动不仅是控制血压的关键手段，还是维护身体健康的重要方式。

## ★有效降低血压

适当的体育运动能使血管保持良好的弹性，减轻血管壁压力，改善血流速度，提升血液携氧能力，从而维持血压稳定。

## ★促进心血管健康

运动不仅能降低血压，还能增强心血管系统功能。高血压患者心脏负担往往较大，适量的有氧运动能够提升心肌耐力，改善心肌功能，有效减轻心脏负荷。规律运动还能预防血栓形成，降低心血管疾病的发生风险，对延缓动脉硬化有显著作用。

## ★减少高血压相关诱发因素

肥胖、焦虑等因素通常与高血压的发生密切相关。体育运动一方面有助于控制体重，调节血脂和血糖水平，提高机体免疫力；另一方面可促进内啡肽分泌，帮助高血压患者放松身心，从多个方面降低高血压的发生风险。

据健康报网