

| 健康 | 提示 |

夏至到，盛夏始 “趁热”养出好身体

◎谢连娣

夏至，一年中白昼最长、夜晚最短的时刻。这不仅自然界的重要时刻，也是人们调整生活节奏、保护健康的重要节点。

夏至后，气温逐渐升高，迎来了真正的盛夏。在中医“天人相应”的理念中，夏季对应五脏之心，主阳气升发、万物华实，是养阳驱邪、调护身心的关键时节。因此，若能科学预防中暑与顺应时节养生相结合，既能安然度夏，又能调和身心状态。

夏季气候酷热多雨，暑热、暑湿邪气容易趁虚而入。人体长时间暴露在高温环境中，若无法有效散热，体温持续升高到一定程度，便会引发中暑。中暑并非简单的“热过头”，而是人体在高温高湿环境下，体温调节功能出现失衡。由于人体主要通过汗液蒸发散热，当外界温度过高、湿度过大时，高湿度会抑制汗液蒸发，导致热量在体内不断蓄积。当产热超过散热时，体温就会升高。若此时未能及时采取干预措施，就有可能导致中暑。

依据症状严重程度，中暑可分为轻症中暑和重症中暑。轻症中暑的症状包括头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、注意力不集中以及动作不协调等。而重症中暑则更为严重，涵盖热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。

从中医角度看，“暑”是夏季火热之气化生而成，其性炎热，易伤人体津液。在酷暑时节，人体阳气升发，气血运行速度会随着气温的升高而加快，导致出汗过多，津液随之大量丢失。津液受损后，人体便会出现口干口渴等症。人体的汗孔，在中医里又被称为“气门”。夏季天气炎热，人体容易出汗，而气会随汗液外泄，导致气有所损耗。气伤则人易感乏力。因此夏季容易出现耗气伤津的情况。

而且，炎热的夏季，人体出汗量较大，极易出现“脱水”现象。一旦“脱水”，血液会变得黏稠，这对于患有高血压、高血脂或心脑血管疾病的人群而言，无异于“火上浇油”，发生中风的风险自然也会相应增高。

有的人夏天会心悸、心慌，这是因为夏季阳气最为旺盛，自然界呈现出阳气渐长、阴气转弱的态势，气温持续攀升，气候炎热难耐。依据中医五行学说，“夏气与心气相通”。夏季在五行为中对应“火”，人体五脏中的心同样属“火”，二者同气相求，心火也就容易过旺。而心神主志，心火过旺会扰乱心神，使人产生烦躁之感。此外，汗为心之液，心主血，血汗同源。夏季出汗过多，会耗伤心血。气血不足，心失所养，就容易引起心悸、心慌等症。

夏天不仅气候炎热，雨量也较其他季节更为充沛，湿邪较重，尤其在岭南地区，湿热交蒸的现象更为明显。人体在这样的环境下，易受暑邪、湿邪双重侵袭。湿气容易损伤脾胃，导致脾胃功能失调，进而引发头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振、腹泻以及舌苔白腻等症。加之炎热天气会使人体的阳气浮

于体表与上部，造成脾胃阳气不足，功能减弱。加上夏季人们往往爱吃寒凉食物，进一步加剧了脾胃的虚寒状态，使其更容易受伤。

那么，夏季调养该遵循什么原则呢？

首先要明白，夏天的“热”并非一无是处。《黄帝内经》所述：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若有爱在外，此夏气之应，养长之道也。”夏季是万物生长的季节，只有生态势良好，秋冬时节才能顺利“收藏”。夏天是植物孕育果实的时期，这一过程被称为“秀”。如果夏天不够炎热，植物孕育果实的过程便难以圆满完成，最终会出现到了秋天没有收获的情况，即“华而不实、秀而不穗”。由此可见，夏天的“热”其实是有利于动植物的生长和发育的。

从中医理论来看，夏养“长”，核心在于充实内在，使形体充盈。夏季五行属火，与人体五脏中的心脏相对应，心气与之相通。夏季也是人体阳气旺盛、心气长旺的季节。因此，中医认为夏季养生之道在于养心。炎夏酷暑，阳热旺盛，人体汗孔大多处于张开状态，汗出相对较多，这是人体为维持阳热盛而不亢所进行的一种自我调节机制。基于此，《黄帝内经》提出“无厌于日”的观点，即不要因炎热而倦怠少动，而应适当进行劳作运动，保持适度出汗，从而使身体阳气渐趋隆盛而不内郁。

所以，预防中暑只是夏季最基本的任务。中医养生应着眼于更全面、更长远的角度，来促进身心健康与季节适应。遵循中医养生的理念，有助于提高身体对高温的适应能力，增强整体健康水平，从而减少中暑发生的可能性。

夜卧早起，适当午休

夏季，白昼的时间显著延长，人体的阴阳气血也顺应自然时序而更迭。在与天地同频的“顺时养生”理念指导下，此时应践行“夜卧早起”的作息方式。建议大家顺应自然规律，适当推迟睡眠时间，提前起床，从而促使人体阳气外发，阴气内伏。“夜卧”最佳时段是亥时，即21时至23时，“早起”一般指卯时，也就是5时至7时。需要注意的是，晚睡不应超过23时，早起不应早于早上5时，这样作息才有助于阳气的生发和养护。

此外，夏季还应注意适当午休。中医十分重视子午觉，子午觉是指每天在子时和午时按时入睡，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。子时对应晚11点至凌晨1点，午时则是中午11点至下午1点。午时正值心经循行之时，也是人体“合阳”的关键时段。而夏季又是养心的季节，在午时睡觉，对养心养阳大有裨益。

夏季昼长夜短，人体能量消耗较大，容易感到精力不济。中午适当打个盹，能有效恢复消耗的“精气神”。一般建议午休时间控制在半小时至一小时之间，这样既能恢复精力、减轻疲劳，又有助于维持人体阴阳平衡。然而，午睡

时间不宜过长，否则睡醒后反而容易出现头痛、头晕、乏力等不适症状，进而影响夜间的睡眠质量。

清淡饮食，顾护脾胃

夏季气温较高，人体出汗增多，常常胃口欠佳。因此，夏天饮食应以清淡质软、易于消化为主，尽量减少高脂厚味及辛辣上火食物的摄入。清淡饮食不仅能起到清热、防暑、补液的作用，还能有效增进食欲。在食物选择上，应多吃新鲜蔬菜瓜果，这类食物既能满足人体所需的营养，又有助于预防中暑。主食方面，以稀食为宜，如莲子粥等。此外，还可以适当饮用一些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。但需注意冷饮要适度，不可过度偏嗜寒凉之品。像冰激凌、冰啤酒、冰西瓜等冰镇食品，不宜多吃，否则会伤阳损身，脾胃虚寒的人群更应谨慎。

夏天阴雨天气较为频繁，空气湿度大，暑多挟湿，湿邪是夏季的一大致病因素。人们常出现胃口不好、四肢困倦、恶心、口渴却不想喝水、大便不爽等一系列症状。因此，在日常饮食中，除了保持清淡以减轻胃肠负担外，还应适当摄入一些具有除湿功效的食物，如冬瓜、绿豆、荷叶、扁豆、薏苡仁、白萝卜等。例如，在煮粥时加入荷叶，味道清香，略带苦味，可醒脾开胃，起到消暑解热的作用；煮粥时加入绿豆或单用绿豆煮汤，则具有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等功效；干扁豆与大米同煮成粥，能消暑化湿、健脾止泻。

另外，肠道疾病是夏季的高发疾病。由于夏季气候炎热，细菌容易繁殖，人们一旦使用被细菌污染的食物，就容易发病，其中细菌性痢疾是最为常见的肠道传染病之一。因此，夏季应避免将当天的食物留到第二天食用。因为高温天气下食物极易变质，细菌也会迅速生长。同时，要严格做好炊具、食具及食物的清洁卫生工作，生、熟食物要分开存放和处理，防止交叉污染。

科学防暑，顺时养生

高温下室外活动在所难免。为有效预防中暑，应尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动，特别要避开午后高温时段。若必须进行户外活动，需注意避免长时间在阳光下暴晒，并采取相应的防晒措施，如穿着浅色或素色服装，佩戴遮阳帽、草帽或使用遮阳伞。同时，要保证充足的水分摄入，尤其是多喝盐开水，并随身携带防暑药物，如藿香正气、十滴水、清凉油、风油精等，以备不时之需。在饮食方面，可适当食用解暑瓜果。例如，西瓜就具有除烦止渴、清热解暑的功效。此外，多喝防暑降温饮料也是预防中暑的有效方法，如绿豆酸梅汤。

从中医角度看，夏季虽气候炎热，但也不要厌恶太阳光照和高温天气。适当适度进行户外活动，晒太阳，可借助自然之势补充人体阳气，促进阴精气血等物质的孕育和长养。此外，需注意避免过度趋冷，以免感寒受凉，损伤身体。因此，夏季防暑降温也要适

度。应避免长时间待在空调环境中，尤其不宜直接对着空调冷风直吹。使用空调时，建议将温度设置在26度以上，定期开窗通风，以保持室内空气新鲜。如果突然从高温环境进入空调房，人体犹如从夏季骤然转入深秋，容易引发疾病。建议回到家先喝一些温开水。

适度适时运动，微汗为度

夏季自然界阳热之气旺盛，人体气血也随之趋向体表，呈现出阴静阳动的生理状态。此时，人们应遵循“无厌于日”的原则，适当进行运动锻炼。夏季坚持锻炼，不仅能增强体质、提高机体的抗病能力，还具有促进心气宣通的重要养生功效。相关研究表明，夏天经常参加运动锻炼的人群，在肺活量、心脏功能以及消化功能等方面都强于缺乏运动锻炼者，且心肺疾病的发病率明显更低。

然而，盛夏时节气候高温湿热，过度运动容易导致中暑。因此，夏季运动养生应遵循“适度升阳，微汗为度”的原则，避免因出汗过多而耗伤津液。建议选择一些轻缓的运动方式，如太极拳、八段锦、自然养生操、瑜伽等，以身体微微出汗为宜，这样既能升发阳气，又能防止津液过度耗损。

从运动时间来看，清晨和傍晚是夏季运动的最佳时段。清晨6—8时，太阳刚刚升起，空气清新，气温不高，此时进行适量运动，有助于阳气生发。傍晚17—19时，紫外线强度减弱，气温也有所下降，适合进行快走、瑜伽、游泳等运动，不仅有助于放松心情，还能促进身体祛湿。

神清气和，心静自然凉

盛夏酷暑蒸灼，人们容易感到困倦烦躁、闷热不安。此时，首要的是让自己的心平静下来，做到神清气静、神清气和。切忌性情暴躁，遇事就急躁冲动。因为烦躁易生内热，如同火上加油，会使心火内生。

夏季养生，精神调摄至关重要，需保持愉快且稳定的情绪，避免大悲大喜。正所谓“心静自然凉”，当内心平静时，身体也会随之感到凉爽，从而达到养生的目的。因此，我们要尽量保持平和的心态，如此方能内心宁静，避免焦虑、紧张等不良情绪影响正常生活，进而诱发各种疾病。

当心情烦躁时，可以平缓柔和地按揉神门穴。“神门”，顾名思义，是心神出入通达之处。神门穴作为心经原穴，是心脏原气经过和停留的部位。按揉神门穴能够起到养心安神、宁心助眠的作用。

总之，遵循“防中暑、长阳气、祛湿邪、重养心、顾脾胃”的原则，从生活细节入手，结合中医特色方法，不仅能抵御暑邪的侵袭，还能借夏季阳气旺盛之势培补元气，为秋冬季节的健康打下坚实基础。希望每个人都能在蝉声阵阵的夏日里，以平和之心，科学的调摄之法，悠然乐享清凉一夏。

转载自《光明日报》

为无痛行走带来新“膝”望 理塘县完成“塘塘合作”年度首批残疾人膝关节置换术

本报讯 近日，一场充满大爱的医疗行动在理塘县温暖上演。由成都市第三人民医院和新都区第三人民医院专家组成的手术团队，与理塘县残疾人联合会、理塘县人民医院携手，集中为首批13位残疾人成功开展膝关节置换手术，助力他们重获行动能力。

在高原地区，高寒缺氧的环境、崎岖难行的道路、独特的劳作方式、有别于其他地区的生活习惯以及特殊的饮食结构，使得膝关节病痛成为困扰众多居民的难题。当地膝关节关节炎患病率更是显著高于其他地区。

2025年，浙江省杭州市钱塘区投入援建资金38万元，计划支持30位残疾人完成膝关节置换手术和假肢配置，这一项目作为“塘塘合作”在民生基础领域的又一暖心实践，有效降低了患者就医住院期间的费用负担，平均为每名患者减轻8000元至9000元治疗费用。

“项目实施将分阶段推进，我们

已与县人民医院就专业团队对接、物资设施筹备、术前评估及术后康复等环节达成共识，确保10月底前分批完成所有膝关节置换手术。”理塘县残联相关负责人介绍，“除了膝关节置换手术，我们还将免费提供总价值8万元的假肢配置，进一步满足残障人士的术后生活需要。”

既要“解近忧”，也要“谋长远”，钱塘区与理塘县的协作始终紧扣“民生温度”，聚焦“民生期盼”。正如其中一位接受手术的残障人士家属所说：“以前想做膝关节置换手术，光是自费部分就让人犯难，现在有了钱塘区的资金帮助和成都的技术支援，不仅手术质量有保障，家庭的经济压力也小了，我们十分感谢。”

山海相连，同心同行。随着2025年援建项目的持续推进，“塘塘合作”正以更具体、更实在的举措，为理塘县残障群体铺就一条健康之路，让温暖与希望照进更多家庭。

施忠源 叶强平

医保宣传“零距离” 织密民生保障网

6月19日，以“就医费用报销一件事、便民惠民暖人心”为主题的医保政策宣传活动在康定情歌广场开展。活动现场气氛热烈，康定市医保局工作人员耐心为群众讲解参保缴费、异地就医备案、大病保险等政策，并一一解答“新生儿参保流程”“慢性病报销比例”等常见疑问。同时，活动创新设置“医保知识有奖问答”和“现场激活赢好礼”环节。

活动特设的“智慧医保”体验区成为亮点。工作人员现场演示国家医保服务平台APP、“我的医保凭证”微信小程序使用方法，手把手指导群众完成线上参保缴费、电子凭

证激活、异地就医备案等操作。尤其对老年群体，工作人员全程协助，还发放“参保缴费”宣传折页方便后续使用，让群众切实体验到“指尖办”的便捷高效。

据悉，此次医保宣传活动共发放宣传资料300余份，接受群众咨询280余人次。康定市医保局相关负责人表示，下一步，将持续深化“医疗费用报销一件事”改革，以群众需求为导向，不断优化服务流程，提升服务质量，为广大群众提供更加优质、高效、便捷的医疗保障服务，让医保惠民政策真正惠及群众。

康定市医保局 文/图



工作人员现场演示“我的医保凭证”微信小程序使用方法。

| 服务 | 窗 |

冰箱冷藏食物怎样保存并食用

◎人民日报记者 朱佩娟

夏季高温潮湿，为了防止食物变质或冰镇解暑，人们更多地选择将其放在冰箱里。冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用？记者采访了河南省中医院肝胆脾胃病科副主任医师赵长普。

各类蔬菜有不同的储藏温度需求，需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。赵长普介绍，为了防止绿叶蔬菜被冻伤，应将其包好后再放入冰箱，并确保远离内壁。这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等蔬菜可以在较低温度下保存4至5天。土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等蔬菜，既可以在冰箱中长期储存，也可以存放在家中阴凉通风的地方。

鲜牛奶特别是巴氏奶，保质期相对较短，通常仅有一周左右，开盖后应尽快饮用。如未能饮用完毕，可将其密封后冷藏，但只能短暂延长保质期，开盖后最好一天内喝完。

水果放入冰箱冷藏前，建议不要清洗。为防止水分蒸发，可以先用纸袋包裹。若使用塑料袋，需扎些小孔以确保通气，避免水果蒸发的水分成为微生物滋生的温床。

为了解暑，很多人习惯把冰镇

过的食物拿出来直接吃。这样吃是否健康安全？

赵长普讲述了一个病例：患者从冰箱里拿出隔夜西瓜，觉得没有明显异味，但为了安全起见把外面的一层削掉只吃中间的西瓜芯。他吃完后开始出现腹痛、腹胀、腹部下坠等不适感，就服用泻药试图把有问题的西瓜排出体外。服用泻药后，他腹泻次数非常多，直到口干、乏力、头晕、体温偏高，便到医院就诊。“检查发现，他不是简单的胃肠炎，而是因为拉肚子太严重，脱水后造成了急性肾功能衰竭。”赵长普说，切开的西瓜放置在冰箱的时间越短越好，最好不要超过两小时，绝对不能过夜，避免滋生大量细菌。

赵长普建议，脾胃虚寒的人，最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物，可以放一会儿再吃，以减少对胃黏膜的刺激。

还有人在大汗淋漓时会吃冰棍来快速解暑降温，这其实非常不利于健康。赵长普说，此时身体正在调节、降低体温，形成外寒，容易造成外邪犯胃；如果再吃冰镇食物，就会造成内寒，对胃部来说，可谓是雪上加霜。

1.学习掌握性健康知识，提高自我保护意识与技能，做自己健康的第一责任人。

每一个人都是自己健康的第一责任人。青年学生应主动接受性健康教育，建立正确的人生观、价值观，丰富课余生活，提高自制力。未成年人避免发生性行为，青少年尽量推迟首次性行为时间。保持单一性伴侣，培养积极向上的生活方式，知晓性责任，拒绝和预防不安全性行为，提倡负责任、安全的性行为。

2.拒绝不安全性行为，正确使用安全套。

艾滋病的不安全性行为包括：无保护（不使用安全套）的男性同性性行为、与不知道感染状况的人发生无保护性行为、与多人发生性行为、吸毒或醉酒后发生性行为等。其中，无保护的男性同性性行为是青年学生最常见的感染方式。

艾滋病硬核知识(二) (预防知识)

发生性行为时应全程正确使用合格的安全套，这是预防艾滋病、性病的最有效措施。

3.使用毒品会增加感染艾滋病病毒的风险。

与艾滋病病毒感染者共用针具吸毒会使病毒通过污染的针具传播。使用新型毒品(冰毒、摇头丸、K粉等)或者醉酒可刺激或抑制中枢神经活动，降低自己的风险意识，导致多性伴侣和无保护性行为的增加，也会间接地增大感染艾滋病病毒和性病的风险。

提高对新型“换装”毒品的辨识力，毒品可能化身成“可乐”、“奶茶”、“糖豆”，要增强对毒品的警惕性，远离毒品，保持身心健康。

4.性病可增加感染艾滋病病毒的风险，必须及时到正规医疗机构诊治。

性病病人感染艾滋病的风险更高。特别是梅毒、生殖器疱疹等以生殖器溃疡为特征的性病，使艾滋病病毒更容易通过溃疡入侵。正规的医疗机构才能提供规范化性病诊治服务，减少误诊、漏诊，避免延误治疗时机，防止产生并发症。

5.使用消毒不严格的被艾滋病病毒污染的工具纹眉、打耳洞、拔牙等也有造成艾滋病传播的可能。

纹眉、打耳洞、拔牙等工具因与体液接触，如消毒不严格，可能携带艾滋病病毒。

如个人确实需要纹眉、打耳洞、拔牙等，一定要到正规医疗机构进行，使用一次性或严格消毒的工具。

6.日常学习和生活接触不会传播艾滋病。

日常学习和生活接触，包括共用学习用品、共同进餐、共用卫生间、握手、拥抱等不会传播艾滋病病毒。

蚊虫叮咬也不会传播艾滋病。

7.发生易感染艾滋病危险行为后，必要时可采取药物阻断，减少艾滋病病毒感染的风险。

一旦发生不安全性行为等易感染艾滋病高危行为后，应及时到指定医院咨询和检测，并在医生指导下进行暴露后预防(PEP)用药。

暴露后预防用药可以有效降低感染艾滋病病毒的风险。用药时间越早越好，在暴露后2小时内服用效果最佳，72小时内服用有较高的阻断成功率。

州疾控中心供稿

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzcdc.cn/
健康热线：12320

