



冬病夏治勿盲目 三伏灸 夏日茶饮选择有讲究

本报讯（记者郑灵芝 通讯员赵伶俐/文 记者金启敏/图）三伏天是冬病夏治的黄金时段，连日来，市妇幼保健院中医理疗科迎来暑期就诊高峰，不少市民前来接受针灸、艾灸、三伏贴等特色理疗项目。诊疗室内，医师们细致为市民辨证施灸、对症调理，现场诊疗氛围火热。

“你是属于湿热体质，肝火盛、心火盛，肾阴不足，我给你降心火、降肝火，就是这个调理思路。”市妇幼保健院针灸推拿科中医师叶军在诊疗中，耐心为就诊市民辨证分析体质、制定专属调理方案。

市民张女士常年受身体不适困扰，属于虚寒体质，每到三伏天，她都会坚持到医院做针灸调理。“我就是手脚比较冰凉，脖子僵硬，叶医生说我是虚寒体质，三伏灸效果比较好，我来调理一下。”张女士说。

得益于三伏天人体气血旺盛、经络通畅的特点，虚寒体质、慢性体质偏弱人群通过三伏灸调理，往往能收获较好效果。不过，不少市民存在养



市民让医生把脉开三伏茶饮。

生误区，片面认为三伏灸人人适宜，盲目预约艾灸、穴位贴敷。

对此，叶军特别提醒广大市民：“三伏灸的注意事项，一般适合虚寒体质的人、体虚体寒的人，还有慢性病患者。三伏天人体气血旺盛，对这类人群调理效果会特别好。不适合的

人群主要是心火旺、肝火旺、虚火旺的人，这类人群并不适合在三伏天做三伏灸调理。”

除对三伏灸存在普遍认知误区外，夏日养生茶饮乱喝，也是市民三伏养生的常见问题。入伏以来，金银花、菊花等清热凉茶备受青睐，成为

许多家庭夏日常备饮品，不少市民整夏不间断饮用。

殊不知，茶饮养生同样讲究体质适配。虚寒体质人群长期饮用寒凉茶饮，会持续损耗脾胃阳气，容易引发身体乏力、肠胃腹泻等不适症状。

“我以前经常喝菊花茶和金银花茶，医生给我把了脉，说我是虚寒体质，不适合喝这些凉性茶饮，所以我现在都不喝了。”结合自身经历，张女士道出了盲目喝养生茶的弊端。

“我们在选择养生茶的时候需要辨别好自己的体质。阳虚人群适合喝姜枣茶这类养阳代茶饮，阴虚人群可选择麦冬、玉竹这类养阴代茶饮，脾胃虚弱、湿气偏重的人群，则适合健脾祛湿类代茶饮。”市妇幼保健院中医科中医师汪俏彤提醒，市民切勿盲目照搬网络上的养生茶配方，最好提前找专业医生辨证体质，选择适配自身身体状态的养生方式，科学度过三伏天。

老人“不觉得热”最危险

天气又闷又热，不少老人不愿意开空调，其实，并不是不怕热或者更耐热，而是身体对温度的感知能力变弱了。浙江省立同德医院急诊科主任韩芳解释，老年人的皮肤温度感受器功能退化，对高温不敏感，常常在感觉不到热的时候，身体已经处于危险状态。同时，老年人体温调节中枢也衰退了，出汗和散热的能力下降，当外界温度变化太快或太大时，很难及时适应。

正是因为老人不容易感到热，所以更容易中暑。很多人认为中暑

只会在户外暴晒时发生，其实长时间待在高温、不通风的室内同样危险。

如果不及时处理，轻症中暑可能迅速发展成“热射病”，核心体温可能超过40℃，引发多器官衰竭。更严重的是，很多老人患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性病，高温会使心血管系统承受更大压力。闷热潮湿的环境影响体表散热，导致核心体温上升、心脏负担加重。同时，大量出汗会导致体液流失、血液浓缩，血黏度增加，组

织供氧能力下降，进而使心肌缺血风险显著升高。此外，老年人血管弹性较差，会进一步增加心脑血管疾病风险，甚至诱发心肌梗死或脑卒中。

韩芳提醒，如果老人出现精神差、嗜睡、不爱说话、反应迟钝、皮肤干热无汗，即使体温不高，也可能是“隐性中暑”的表现，应立即就医。不要因为舍不得开空调而“省”出大病，要科学合理使用空调，既有效防暑降温，又保障身体健康。空调温度宜设定在26℃~28℃

之间，室内外温差不宜超过5℃，以免因温差过大导致血管急剧收缩，诱发心脑血管疾病。空调出风口应朝上，避免冷风直吹人体，尤其注意保护颈部、肩部和膝关节等部位。患有颈肩腰腿痛的老年人，可在空调房内佩戴护膝或披盖薄外套以保暖。建议每月至少清洗一次空调滤网。将室内湿度控制在45%至55%之间。早晚应适时开窗通风换气，但下雨时要关好窗户，防止湿热空气侵入室内。

（来源：浙江老年报）

冬瓜正当季 带皮煮祛湿效果更佳

三伏暑湿交织，此时大量上市的冬瓜，其皮、肉、籽在传统食疗中均有应用，具有利水祛湿的重要价值，是夏天的食养佳品。但为什么它在夏天成熟，却被叫作“冬瓜”？一起来了解。

夏天成熟 为什么叫冬瓜

冬瓜旺季在盛夏，得名源于两点：

成熟冬瓜表面会长一层致密白蜡霜，形似白霜；

这层蜡质具有良好的密封性，使完整冬瓜在阴凉通风处可长期存放，甚至能存至冬季，故称“冬瓜”。

温馨提示

网上流传的“抱冬瓜睡觉降温”，仅为短时物理吸热，并无调温之效。脾胃虚寒者若长时间贴身接触，易受凉引发腹部不适或腹泻，不宜作为常规消暑方式。

带皮煮冬瓜 口感与功效两不误

许多人弃皮不用，是怕外皮纤维粗硬。以下两种处理方法，可根据个人口味选择：

●保留青皮，功效最佳

用食盐轻搓冬瓜表皮，去除

绒毛和污物，再用刀背刮掉表面凸起的硬疙瘩，保留内侧青皮。

切块后慢炖20分钟以上，瓜皮会变得软糯，基本吃不出明显纤维感，利水祛湿作用保留最完整。

●削去硬壳，留淡青色薄皮

若实在难以接受粗纤维，可用削皮刀去掉最外层硬壳，但务必保留紧贴硬壳的那层淡青色薄皮。该层富含膳食纤维和活性成分，煮熟后口感顺滑，可保留约八成的辅助利水效果。

若将青皮全部削净，冬瓜则仅剩清热解渴的基本作用，其关键的辅助利水能力将大幅降低。

冬瓜=“刮油燃脂”神器？ 注意区分体质

冬瓜低脂低热量、高钾低钠，适合高血压人群及水肿型肥胖者作为日常蔬菜。

但其排出的主要是体内潴留的多余水分，不具备直接分解或燃烧脂肪的作用，所以并不是“刮油燃脂”神器。

减重人群不建议单一、长期以冬瓜代餐，应均衡搭配各类食材，保证蛋白质和必需脂肪酸摄入。

●不同体质人群，食用方式也不同：

暑热烦渴、肢体困重、易水肿的湿热体质人群，可适量食用。

脾胃虚寒、常腹泻、经期痛经者：煲汤时加入2~3片生姜以中和寒性，仅限熟食，不宜凉拌或生食。

严重肾功能不全、需严格限制血钾者：冬瓜含钾较高，请务必遵照临床医嘱决定食用量和频率，切勿自行大量食用。

（来源：人民网科普）



干吞药粉隐患不小

日前，吴先生因突发急性胃肠炎，前往西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院就诊。消化内科副主任杨晶为其诊治，开具了蒙脱石散，并叮嘱其用温水搅匀后规范服用。

回家后，吴先生为图省事，无视医嘱，直接将整包蒙脱石散药粉倒入口中，准备喝水送服。不料药粉入口后，他立刻出现剧烈咳嗽，伴随胸口疼痛发痒、喉咙灼烧感、

呼吸困难等不适，蹲地许久才稍有缓解。当晚他彻夜难眠，持续咳嗽、喉咙刺痛、胸闷气短，深呼吸时胸口疼痛感加剧。次日一早，吴先生紧急返院复诊。所幸排除了吸入性肺炎、药物性尘肺等严重问题，经过多日调理，身体不适已消退。

杨晶解释，蒙脱石散颗粒细小、质地轻盈且不溶于水，干吞风险极高。一方面，干吞时药粉易悬

浮，随呼吸、说话的气流进入气道，引发剧烈呛咳；另一方面，药粉吸水性极强，进入呼吸道后会快速吸附黏膜水分，强烈刺激气道，造成喉咙刺痛、胸闷等症状。更值得警惕的是，误入气道的药粉无法自行排出，长期沉积在肺部，可能诱发肉芽肿性病变，导致罕见且严重的药物性尘肺，后果不堪设想。除蒙脱石散外，儿童感冒药、益生菌、中药散剂等常见粉剂药物，均

存在同类安全隐患。

规范服用粉剂药物有明确步骤。准备50毫升以上温水，水量充足可避免药粉结块；将药粉倒入温水中，充分搅拌成均匀混悬液，无结块、无沉底，保证药效均匀；随后及时服用，防止药粉沉淀影响药效；最后，服药后适量补水，稀释并冲下食道、喉咙残留的药粉，减少黏膜刺激，规避安全风险。

（来源：浙江老年报）

红色衣服 防晒效果最佳

夏季光照强烈，紫外线容易损伤皮肤，因此要格外注意防晒。那么夏天出门穿什么颜色的衣服最防晒？答案是红色，深色衣服防晒效果佳。

南京市职业病防治院（南京市皮肤病防治所）副主任医师张扬介绍，在同等面料下，颜色越深的防晒效果越好。红色优于黑色，黑色优于橘色。深色衣服可大量吸收日光中的紫外线，适合长时间的户外活动，浅色衣物虽然受到的热辐射相对较少，确实会比较凉快，但它对紫外线没什么太大作用，不适合长时间暴露在骄阳下。

防晒面料的选择也有讲究。一般来说，牛仔、灯芯绒等厚重、紧密编织的面料防晒效果最好，但是大夏天穿这种面料肯定不合适。张扬医生表示，目前防晒衣的主要材质还是化纤成分，化纤成分里面又以涤纶为主，涤纶防晒效果要略优于锦纶。

此外，宽松的衣服比贴身的防晒效果要好。医生还特别提醒，不少市民防晒时会穿长袖，甚至用面纱、口罩遮挡脸部，却忽略了头部，让整个头皮暴露外晒，娇嫩的头皮同样需要防晒。头皮防晒可分“软硬”两类：软防晒主要是用头皮防晒的喷雾，但每次使用后需洗头；硬防晒则包括戴帽子、打伞，或穿着带帽防晒衣。

防暑小贴士

●严控外出时段：10:00—16:00，紫外线最强、气温最高，尽量避免户外活动、暴晒和剧烈运动。

●科学补充水分：多喝淡盐开水、绿豆汤、凉茶，既解暑又能补充身体流失的水分和电解质。但要特别提醒：切忌贪凉，不要大量饮用冰水、冷饮。

●清淡规律饮食：夏季脾胃偏弱，饮食以清淡为主，少吃重油重辣食物，减轻身体燥热负担。

●优选夏日穿搭：选择宽松、吸汗、透气的衣物，勤洗勤换，保持皮肤干爽清洁，避免因闷热出汗而引发不适。

（来源：最江阴）



老年人游泳是养生还是伤身 专家拆解水中锻炼的好处与风险

如今，游泳已成为不少老年人青睐的健身方式。那么游泳是否适合老年人？

近日，94岁的茹敏从体育馆游泳回到家。她曾是浙江警察学院（原浙江公安专科学校）教师，也是西湖冬泳队的老队员，40余年来坚持游泳。

年轻时的茹敏体质并不好，长期受肠胃问题困扰，还曾动过胃部手术。为调养身体、强健体魄，她走上健身之路，尝试游泳和打太极拳。

茹敏的儿子殷先生说，以前寒冬，母亲常常早晨5时就下水锻炼。随着年龄的增长，她便转到恒温泳池。

在亲友和邻居的眼中，她的精气神远胜于其他老人，有亲友关心她这么大岁数游泳是否安全，茹敏摆摆手道：“我的身体各项指标都很好，游泳对身体的好处可多了。”

老年群体是否适合游泳这项运动？对此，杭州师范大学附属医院运动医学与关节外科主任、主任医师胡小军表示，游泳是适合老年人的低冲击温和运动。水的浮力能够承担人体重量，大幅减轻膝、踝关节压力，减少软骨磨损，尤其适合有关节炎、腿脚常年酸痛、上下楼梯吃力的老人。长期规律游泳可以锻炼全身肌肉，提升身体协调性，走路更稳，跌倒概率自然也会下降；还能促进静脉血液回流、增强心肺功能，有效预防心血管疾病。

不过，老年人游泳切忌盲目坚持。胡小军给出几点建议：选择水温26℃~30℃的恒温泳池，避免水温过冷或过热刺激血管，引发不适；下水前，务必做足5~10分钟热身运动；游泳时长建议控制在30~45分钟，不超过1小时，匀速舒缓地游，避免过于疲劳。

游泳途中如出现抽筋、头晕、胸闷、心慌等不适，要立刻上岸，向同伴或救生员求助，情况严重需尽快拨打120。上岸后应及时擦干身体、吹干头发，避免直吹冷风引发感冒或血压波动。运动结束后，少量多次补充温水或运动饮料，糖尿病患者应避开高糖饮品。需要注意的是，并非所有老年人都适合游泳。患有高血压、冠心病等基础疾病的老年人，需待病情稳定后再下水，并随身备好急救药品。

（来源：浙江老年报）